

обеспечивает умение жить в мире, где есть наркотики, отказавшись от их употребления.

Библиографический список

1. Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2021 году. – URL: <https://adm.astrobl.ru/storage/documents/226926.pdf>.
2. Когут, С.В. Профилактика аддиктивного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта / С.В. Когут // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : материалы ежегодной межрегиональной научно-практической конференции. – Петропавловск-Камчатский: Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, 2012. – С. 91-102.
3. Нейвед, А.Ш. Потенциал физической культуры и спорта в профилактике наркомании / А.Ш. Нейвед, М.И. Болотова // Внешкольник. – 2017. – № 4(178). – С. 46-48.

Орлова И.И.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), медики и специалисты в области педиатрии и детского здоровья заявляют, что распространенность детского (2-18 лет) ожирения в мире растет и является одной из актуальных проблем общественного здравоохранения. Отчеты ВОЗ свидетельствуют, что уже более 39 миллионов детей (2-5 лет) имеют избыточную массу тела или страдают ожирением. Специалисты особо подчеркивают, что детское ожирение является актуальной угрозой, как для населения «бедных» – развивающихся, так и для «богатых» – развитых стран, поскольку на излишний рост массы тела и риск развития ожирения влияет, как избыток, так и недостаток ежедневного питания [2]. Помимо питания существенную роль в развитии у детей ожирения играет также недостаток регулярной физической активности, поскольку уровень физического развития и подготовки, даже в детском возрасте, тесно связан с большинством маркеров кардиометаболического риска, и недостаточное физическое развитие часто является причиной увеличения массы тела и развития ожирения у детей [1; 2]. Следует также отметить, что избыток массы тела и ожирение в раннем детстве являются негативными факторами риска для последующего физического, психологического и социального развития ребенка, поскольку имеют тесную связь со многими заболеваниями, включая сердечно-сосудистые, онкологические, диабет и др. [4].

Актуальные научные исследования, посвященные решению проблем гармонизации физического развития детей дошкольного возраста, свидетельствуют о том, что процесс физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) должен строиться на использовании средств и методов физического воспитания, оказывающих целенаправленное влияние на уровень физической активности и развитие нормального телосложения (нормостенизации телосложения) у детей [1; 3]. В данном случае речь идет об использовании на занятиях по физической культуре в ДОУ специально подобранных физических упражнений и двигательных действий, которые направлены на гармоничное развитие телосложения (упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, рук и спины) и двигательной моторики детей дошкольного возраста. К подобным упражнениям относятся разнообразные двигательные действия, выполняемые на специальных гимнастических и тренажерных устройствах (лестницы, канаты, перекладины различной высоты и размера поручней, полосы препятствий и т.д.) и включающие в себя быстрое прохождение лестниц, поручней, тренажеров, канатов, перекладин и полосы препятствий в различных последовательностях, выполняемые в форме игры или эстафеты. Помимо этого, в структуру занятия обязательно включаются физические упражнения, выполняемые в статичном положении тела, как на полу (планки, стойки), так и на тренажерных и гимнастических устройствах (висы, упоры и т.д.). По мнению ученых, упражнения, целенаправленно способствующие развитию плечевого пояса (ПП), верхних конечностей и двигательной моторики (ДМ) детей, являются наиболее эффективным средством гармонизации телосложения детей дошкольного возраста [3]. Следует отметить, что помимо данного комплекса упражнений, в занятие по физической культуре для детей дошкольного возраста обязательно следует включать разнообразные двигательные действия, выполняемые под ритмичную музыку (различные современные танцы) и подвижные игры (ПИ). Методическое содержание занятия по физической культуре в ДОУ, представлено ниже (рисунок).

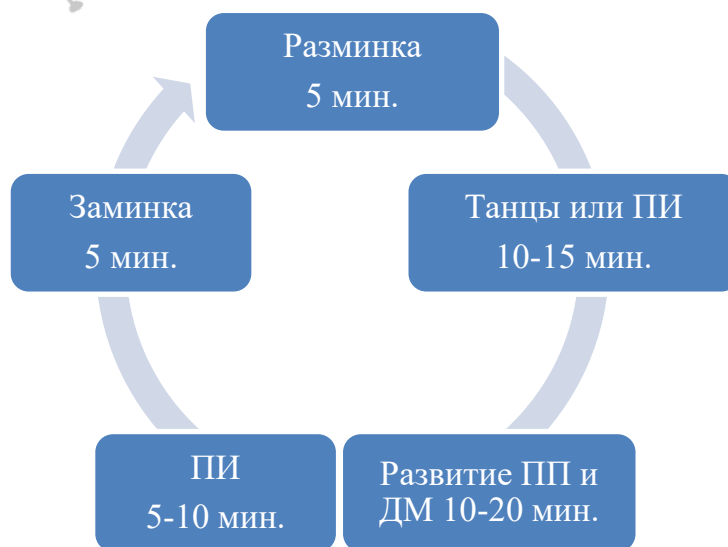


Рис. 1. Методика проведения занятия по физической культуре в ДОУ

Необходимо особо отметить, что подобная структура организации занятия по физической культуре в ДОУ, связанная с целенаправленным развитием верхних конечностей, ПП и ДМ, способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста, что проявляется в нормостенизации телосложения детей (преобладанию нормостенического типа телосложения в данной возрастной популяции). Выполнение подобных упражнений также оказывает значительный положительный эффект на индекс массы тела ребенка, что ощутимо способствует снижению рисков развития ожирения или роста излишней массы тела у детей, регулярно использующих представленную методику.

Врачи и ученые подчеркивают, что образ жизни ребенка, связанный с уровнем регулярной физической активности и развития, имеет значимую связь с рисками увеличения излишней массы тела и развития детского ожирения. Разработка эффективных программ противодействия рискам развития детского ожирения должна учитывать необходимость гармоничного физического развития детей дошкольного возраста. Помимо этого, программы физического воспитания для данной популяции должны обязательно учитывать риски развития ожирения и включать в себя наиболее эффективные методики физического развития и физического воспитания, способствующие успешному противодействию данным рискам.

Библиографический список

1. Гармонизация физического развития и нормостенизация телосложения детей 5-6 лет / И.И. Орлова, А.Ю. Осипов, Н.В. Карачинцева [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 282-286.

2. Latorre-Román, P.A. Healthy lifestyles and physical fitness are associated with abdominal obesity among Latin-American and Spanish preschool children: A cross-cultural study / P.A. Latorre-Román, I.P. Guzmán-Guzmán, J.A. Párraga-Montilla et al // *Pediatric Obesity*. – 2022. – №17 (7). – P. e12901.

3. Osipov, A.Y. Harmonious physique development and obesity prevention of preschool girls / A.Y. Osipov, I.I. Orlova, T.I. Ratmanskaya et al // *Physical Activity Review*. – 2021. – № 9 (2). – P. 66-75.

4. Reilly, J.J. Physical activity interventions in early life aimed at reducing later risk of obesity and related non-communicable diseases: A rapid review of systematic reviews / J.J. Reilly, A.R. Hughes, J. Gillespie et al // *Obesity Reviews*. – 2019. – № 20 (Suppl. 1). – P. 61-73.

Осипов А.Ю.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Специалисты в области медицины и образования солидарны с тем, что уровень физического и ментального здоровья современных молодых людей, в том числе школьников, студентов и других обучающихся лиц, зависит от привычных для данной социальной категории образа и стиля жизни. Хорошо известно, что недостаточный уровень ежедневной двигательной активности, нерациональное (в большинстве случаев) избыточное питание, нарушение оптимального режима труда и отдыха в течение дня, вредные привычки (пристрастие к алкоголю и курению), отрицательно влияют на здоровье молодых людей, способствуют появлению и развитию у них различных заболеваний и формированию асоциальной модели поведения. Необходимость формирования у современной молодежи модели поведения, направленной на соблюдение и следование ценностям здорового образа жизни (ЗОЖ), обусловлена значительным ростом различных угроз и рисков: медицинских, социальных, психологических, экологических, политических и др., провоцирующих негативные изменения в состоянии психического и физического здоровья молодых людей [2]. Согласно последним научным данным ВОЗ, качество жизни современного человека уже на 60% зависит от социального поведения и повседневного образа жизни. Лица, которые следуют ценностям ЗОЖ, способны в течение длительного времени успешно противостоять различным рискам и угрозам своему психическому и физическому здоровью [3; 4]. Именно поэтому деятельность, направленная на формирование в среде современных молодых людей – студентов вузов, ценностей ЗОЖ и