

Не менее важным аспектом является социальная интеграция, которую могут обеспечить занятия плаванием. Групповые занятия в бассейне способствуют общению и созданию новых социальных связей, что положительно сказывается на качестве жизни. Для людей с ограниченными возможностями плавание может стать отличной возможностью для взаимодействия с другими людьми и участия в общественной жизни.

Кроме того, в условиях глобальных изменений климата и городской жизни, где физическая активность становится все более ограниченной, плавание может стать важным инструментом для поддержания активного образа жизни.

Таким образом, упражнения в воде делают плавание не только полезным, но и необходимым видом физической активности для различных групп населения. Плавание способствует улучшению физического состояния, психоэмоционального здоровья и социальной интеграции, что в свою очередь значительно повышает качество жизни. В условиях современного общества, где уровень стресса и физической активности часто недостаточен, упражнения в воде могут стать важным инструментом для поддержания здоровья и активного образа жизни.

Список использованной литературы

1. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 199 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание : учеб. / Н.Ж. Булгакова. – М. : ФиС, 1984. – 288 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : ООО Издательство АСТ, 2002. – 160 с.

## **ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ОСАНКУ И СПОСОБЫ ЕЁ КОРРЕКЦИИ**

**Чиженок Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)**

**Научный руководитель – В.И. Метлушко, старший преподаватель**

В современном обществе использование технологий, таких как смартфоны и компьютеры, стало неотъемлемой частью повседневной жизни. С увеличением времени, проводимого за экранами, наблюдается рост числа случаев нарушений осанки, что вызывает серьезные опасения у специалистов в области здравоохранения. По данным различных исследований, неправильная осанка, связанная с длительным сидением и использованием мобильных устройств, может привести к различным физическим проблемам, включая боли в спине, шее и головные боли, а также негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии.

Актуальность данной темы заключается в необходимости понимания влияния современных технологий на физическое здоровье человека, особенно среди молодежи, которая наиболее подвержена риску. Исследование способов коррекции осанки в условиях активного использования гаджетов имеет важное значение для разработки эффективных профилактических мер и рекомендаций. Важно не только выявить негативные последствия, но и рассмотреть доступные методы коррекции осанки, включая физические упражнения, эргономические решения и использование технологий для самоконтроля.

Цель данной работы – провести исследование для выявления количества детей подросткового возраста с нарушениями осанки.

Выявить зависимость современного поколения подростков от гаджетов и как данная зависимость влияет на их осанку.

Современные технологии изменили образ жизни людей, предоставив множество удобств и возможностей для общения, работы и развлечений. Однако эти преимущества часто сопровождаются негативными последствиями для здоровья. Длительное сидение за компьютером или использование смартфона в неудобных позах приводит к перенапряжению мышц шеи, спины и плеч. Часто люди не осознают, как долго они находятся в одном положении, что способствует развитию мышечного дисбаланса. Наиболее распространенной проблемой является так называемая «технологическая» или «смартфоновая» осанка, когда человек склоняет голову вперед и вниз, создавая чрезмерное напряжение в шейном отделе позвоночника.

Анализ исследования, проведенного на базе ГУО «Средняя школа № 34 г. Бобруйска» показывает, что у учащихся 5-ых классов имеются проблемы с осанкой, а в 9-ом классе проблемы с осанкой имеют уже порядка 57 % учащихся. В данном исследовании приняло участие более 100 учеников от 5-ых до 9-ых классов. Осанка может вызывать различные проблемы со здоровьем, включая хронические боли в спине и шее, головные боли и даже расстройства дыхательной системы. В частности, у молодежи наблюдается рост случаев сколиоза и других нарушений осанки. Это связано с тем, что молодые люди проводят много времени за гаджетами, часто игнорируя необходимость делать перерывы и заниматься физической активностью.

Коррекция осанки становится актуальной задачей в условиях повсеместного использования технологий. Существует множество методов, направленных на улучшение осанки и снижение негативного влияния современных устройств на здоровье. Одним из наиболее эффективных способов является регулярная физическая активность. Упражнения на укрепление мышц спины и живота помогают поддерживать правильное положение позвоночника. Также полезны растяжки, которые способствуют расслаблению перенапряженных мышц.

Эргономика рабочего места играет важную роль в профилактике нарушений осанки. Правильная организация рабочего пространства включает использование стульев с поддержкой для поясницы, столов на подходящей высоте и правильное размещение монитора на уровне глаз. Это позволяет снизить нагрузку на позвоночник и уменьшить риск развития проблем с осанкой.

Кроме того, современные технологии могут быть использованы для коррекции осанки. Существуют приложения и устройства, которые помогают следить за положением тела и напоминают о необходимости делать перерывы или изменять позу. Такие решения могут стать полезным инструментом для тех, кто много времени проводит за экранами.

Важно отметить, что изменение привычек требует времени и усилий. Образовательные программы о важности правильной осанки и регулярной физической активности могут помочь людям стать более осведомленными о своем здоровье. Специалисты рекомендуют проводить регулярные проверки осанки и обращаться к врачам при первых признаках дискомфорта.

В заключение, влияние современных технологий на осанку человека является важной темой, требующей внимания как со стороны специалистов в области здравоохранения, так и со стороны самих пользователей технологий. Понимание негативных последствий длительного использования гаджетов и внедрение методов коррекции осанки помогут сохранить здоровье и повысить качество жизни в условиях современного мира.

#### Список использованной литературы

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников : монография / С.А. Баранцев. – М. : Советский спорт, 2014. – 304 с.
2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учеб. пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – М. : Директ-Медиа, 2019. – 179 с.

### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК СТРАТЕГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Турчин Дмитрий (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)  
Научный руководитель – В.А. Горовой, канд. пед. наук, доцент**

Под индивидуализацией деятельности понимают отражение деятельности психофизического своеобразия, присущего отдельной личности. Изучение вопросов, связанных с учётом индивидуальных особенностей человека, с индивидуализацией учебной, трудовой и спортивной деятельности, имеет уже достаточно давнюю традицию [1].

Индивидуальный подход в основном используется при тренировке спортсменов высокого класса, учитывающий технику выполнения физических упражнений, интенсивность и продолжительность работы, интервалы и характер отдыха, мотивацию спортсмена. «Принцип индивидуализации», имеющийся в педагогике, отражается при использовании дифференцированного подхода, который рассматривается как метод изучения индивидуальных и групповых различий между людьми для оптимизации процессов обучения, воспитания, профессионального отбора и т. д.

Цель исследования – рассмотреть возможность применения дифференцированного подхода в тренировочном процессе юных футболистов.

В физкультурно-спортивной практике с помощью дифференцированного подхода составляются учебно-тренировочные группы спортсменов, в которых учитываются их уровень развития физических качеств, методы тренировки, типические особенности (возраст, темперамент, уровень физической подготовленности и т. д.) [2]. В то же время понятие «индивидуализация подготовки» условно, и не может быть в полной мере реализовано в практике юношеского спорта, т. к. при подготовке юных спортсменов учитываются не все типичные признаки, а только значимые для этапа многолетней спортивной тренировки. Следовательно, в юношеском спорте первостепенен не индивидуальный, а дифференцированный подход, учитывающий особенности и характер разных групп юных спортсменов, обучение технической и тактической подготовкам, участие в соревнованиях. Более прогрессивными программами подготовки для отдельных групп юных спортсменов, в отличие от унифицированных, являются дифференцированные программы, позволяющие вести учет групповых характеристик для коррекции учебно-тренировочного процесса спортсменов, имеющих идентичные особенности и показатели, связанные с объемом и интенсивностью физических нагрузок, уровнем физической подготовленности и функционального состояния [3].

В игровых видах спорта (в частности футболе) дифференциация спортсменов рассматривается по следующим показателям: возраст, положение (амплуа) в игре, уровни физической и функциональной подготовленности, технико-тактическое мастерство и т. д. Так, специалисты утверждают, что современный