



# НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 1 (26) 2019

ISSN 2413-6379

В номере:

*1. Физкультурно-оздоровительные технологии*

*2. Современные системы спортивной подготовки*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ





Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:  
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель  
Межрегиональная Академия безопасности и  
выживания

Адрес редакции:  
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а  
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12  
E-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)

Редакция журнала:  
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь  
Рымшин С. А. – технический редактор  
Махова Н. С. – веб-дизайн  
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:  
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор  
Алексеев Андрей Евгеньевич  
Бойко Валерий Вячеславович  
Ветков Николай Ефимович  
Елисеев Дмитрий Васильевич  
Копылов Сергей Александрович  
Соломченко Марина Александровна  
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский  
индекс научного цитирования (РИНЦ) и  
зарегистрировано в научной электронной  
библиотеке elibrary.ru.

*Точка зрения редакции может не совпадать с  
мнением авторов публикуемых материалов.*

Размещение в Интернет 18.02.2019 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)  
ББК 75.81я431  
Н 34



## Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции 16 февраля 2019 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2019. – № 1(26). – 108 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/VKN\\_1\(26\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/VKN_1(26)2019.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы».

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

© Сетевое издание «Наука-2020», 2019  
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
<b>Шевченко С. Д., Нагайцева И. Ф.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	5
<b>Хомутова Е. В., Лемякина В. А.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ	8
<b>Подвойский А. А., Савкина Н. В.</b> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ	12
<b>Дарищева А. В., Нагайцева И. Ф.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	18
<b>Сорокина К. С., Копылова Н. Ю., Коробейникова Е. И.</b> ЙОГА, КАК ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	21
<b>Тарасова И. В.</b> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	28
<b>Кунгурова Д. С., Нагайцева И. Ф.</b> ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	34
<b>Волкова Е. В., Лысенко А. Н.</b> КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	38
<b>Пахамович И. А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИ ПРИ СПИНАЛЬНОЙ АМИОТРОФИИ ВЕРДНИГА-ГОФФМАНА	47
<b>Чуфарова Л. И., Кузьмина А. П.</b> ЗАНЯТИЯ ЛФК КАК МЕТОД СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ИНВАЛИДОВ	51
<b>Волкова Е. В., Костромитина Е. С.</b> БОСУ-ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ	58

<b>Музалевский А. А.</b> ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ ОРЛА И ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	67
<b>Ржевская А. А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВЛИЯНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ТРУДА	72
<b>СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>Пахамович И. А., Трубицин А. Ф.</b> ОСВОЕНИЕ БАЗОВЫХ ОСНОВ ОТТАЛКИВАНИЯ ВВЕРХ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	75
<b>Ашихин А. В.</b> СРЕДСТВА РУКОПАШНОГО БОЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПОДГОТОВКЕ БОЙЦОВ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ	79
<b>Матвеева А. Е., Череп З. П.</b> СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВУЗЕ	83
<b>Горлова Ю. И., Логинов М. В.</b> ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	89
<b>Горбачев А. И., Горбачева О. А.</b> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО	93
<b>Сысоева З. С., Стешенко В. В.</b> РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	98
<b>Дмитриева М. В., Переузник А. З.</b> СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	104

# ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 378.22

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORT FOR STUDENTS WITH DISABILITIES IN HIGHER EDUCATION

*Шевченко Софья Денисовна*

*студент*

*Волгоградский государственный*

*социально-педагогический университет*

*Волгоград, Россия*

*Shevchenko Sofya Denisovna*

*student*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd*

*Нагайцева Ирина Федоровна*

*к.п.н., доцент*

*Волгоградский государственный*

*социально-педагогический университет*

*Nagaytseva Irina Fedorovna*

*k. ped. sciences, associate professor*

*FGBOU VO "UGSU"*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd*

*Аннотация. В работе рассмотрены проблемы развития студента с ограниченными возможностями здоровья, как личности на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях.*

*Abstract. The paper deals with the problems of development of students with disabilities, as a person in the classroom of physical culture in higher education.*

*Ключевые слова: физическая культура; здоровье; спорт.*

*Keywords: physical culture, health, sport.*

Сложные социальные условия двадцать первого века, когда конкуренция между успешными людьми, строящими бизнес, карьеру, пробуящими себя в политике и на руководящих должностях, заставляют каждого претендента на лидерство в определённой области социальной деятельности задумываться о повышении культурного уровня, как своего личного, так и общества в целом. Без культуры невозможно функционирование ни одного государства, региона, большого или маленького поселения. Но культура это не только музыка, кино, литература или образование, это ещё и обязательная для каждого человека спортивная подготовка, способность заботиться о своём теле, быть физически

выносливым и понимать, что именно в двадцать первом веке с его огромной нагрузкой на эмоциональную, интеллектуальную и нравственную сферы человеческого существования, прежде всего спорт поможет преодолеть экстремальные психологические нагрузки и сохранить полноценную работоспособность и ежедневную бодрость и энергию до преклонного возраста и наиболее актуальна эта проблема для студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

Именно поэтому занятия физической культурой приобретают особую актуальность в высших учебных заведениях, ведь, как правило, студенты - будущие работники именно интеллектуальной области деятельности и для них проблема физической активности, поддерживающей здоровье и физическую форму, безусловно, очень важна. Ведущие исследователи темы спортивной и физической подготовки в российских вузах – В. А. Масляков, В. С. Матяжов, Ю. А. Ямпольская много лет разрабатывали стратегию и тактику преподавания физической культуры студентам высших учебных заведений, добившись осознания своими подопечными необходимости иметь наряду со специальными профессиональными навыками, получаемыми в стенах университетов и институтов, ещё и навыки самостоятельных спортивных занятий.

В ходе эксперимента, овладение студентами с ОВЗ теоретико-методических и организационных основ физической культуры дает возможность для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни. Обучение студентов с ОВЗ основам планирования самостоятельных занятий в рамках индивидуального режима, позволило занимающимся самостоятельно использовать методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, а применение методов оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся, в процессе занятий физической культурой дает возможность самостоятельно контролировать этот процесс.

Среди тех, кто активно занимался спортом и физкультурой, наблюдалось уменьшение количества заболеваний, в том числе психических, соматических и связанных с ожирением. Уровень здоровья у этой группы студентов был, как правило, выше по всем показателям.

Авторы В. А. Масляков и В. С. Матяжов особо подчёркивают важность приобретения коллективного и индивидуального опыта физкультурно-спортивных занятий, где в соревновательной деятельности формируются и реализуются лидерские качества студентов, отрабатывается стратегия инициатив и поведения в сложных спортивных ситуациях. Именно практика "применения средств физической культуры" основывается на тех знаниях и умениях, которые студенты получают в ходе обучения, способствуя повышению умственного и физического потенциала будущих специалистов [1], формируя гармонически развитых личностей и здорового образа жизни [3]. Регуляция двигательной активности помогает сохранять на необходимом уровне функциональность молодого организма, давая возможность студентам ощущать в себе силы для решения сложных вузовских задач [2].

Дисциплина "Физическая культура" весьма значимый компонент вузовского обучения, обязательна для целостного развития личности, имеет развивающие и оздоравливающие функции. По определению Ю. А. Ямпольской, преподавание

физкультуры это комплекс воспитательных, пропагандистских и методических мер, направленных на укрепление здоровья и сохранение высокого физического потенциала.

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья в молодом возрасте занятия физической культурой стоят на первом почётном месте. Чем шире физические занятия практикуются и внедряются в вузовское обучение, тем больше шансов через двадцать-тридцать лет видеть среди лучших людей страны физически крепких и здоровых людей. А развитие массового спорта в России даст возможность сохранить это здоровье ещё на долгие годы плодотворной творческой жизни.

### Литература

1. Масляков В. А., Матяжов В. С. *Массовая физическая культура в вузе. М. : Высшая школа, 1991. 239 с.*
2. Масияускене О. В., Муравянникова Ж. Г. *Валеология. – Р.-н/Д. : Феникс, 2008. 249 с. 3.*
3. Садовников Е. С., Гуляихин В. Н., Андрищенко О. Е. *Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 5(111). С. 154-159.*
4. Ямпольская Ю. А. *Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников // Российский педиатрический журнал. 1998. № 1. С. 9-11.*

### References

1. Maslyakov V. A., Matyazhov V. S. *Massovaya fizicheskaya kul'tura v vuze [Mass physical culture in high school]. Moscow, Vysshaya shkola Publ., 1991, 239 p.*
2. Masiyauskene O. V., Muravyannikova Zh. G. *Valeologiya [Valeology]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2008, 249 p.*
3. Sadovnikov E. S., Gulyaihin V. N., Andryushchenko O. E. *Zdorovyj obraz zhizni molodezhi: mekhanizm mysledeyatel'nosti v sisteme zaboty o sebe [Healthy lifestyle of young people: the mechanism of mental activity in the system of self-care ]. Uchenye zapiski un-ta im. P. F. Lesgafta - Uchenye zapiski un-ta im. PF Lesgaft, 2014., № 5(111), pp. 154-159.*
4. Yampol'skaya Yu. A. *Fizicheskoe razvitie i adaptacionnyye vozmozhnosti sovremennyh shkol'nikov [Physical development and adaptation capabilities of modern schoolchildren]. Rossijskij pediatricheskij zhurnal - Russian Pediatric Journal, 1998, № 1, pp. 9-11.*

## ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

### INNOVATIVE PHYSICAL AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATION

*Хомутова Елена Васильевна*

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Homutova Elena Vasilyevna*

*senior lecturer*

*department «Physical culture»*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

*Лемякина Валерия Алексеевна*

*студент*

*Институт русского языка и словесности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Lemyakina Valeria Alekseevna*

*student*

*Institute of Russian Language and Literature*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются инновационные виды фитнес-технологий, которые могут использоваться на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях.

**Abstract:** This article discusses innovative types of fitness technologies that can be used in physical education classes in preschool institutions.

**Ключевые слова:** фитнес-технологии, инновация, дошкольное учреждение, дошкольный возраст.

**Keywords:** fitness technology, innovation, preschool, preschool age.

Дошкольный возраст- один из главных этапов в жизни ребенка. В это время происходит становление важнейших жизненных функций организма. Например, развиваются морфологические, психические, двигательные функции. В этом возрасте ребенок особенно нуждается в активной физической деятельности. [1] От того, насколько внимательно дошкольное учреждение относится к физическому состоянию своих подопечных, зависит будущее физическое и психологическое здоровье детей.

Существует огромное количество традиционных методов, которые часто используются в практике в дошкольных учреждениях. Также для поддержания интереса у детей, педагоги часто используют игровые, тематические, сюжетные занятия, упражнения на открытом воздухе, физкультурные праздники и тематические дни.[2] Но, разумеется, развитие фитнес-технологий не стоит на

месте, что подразумевает постоянное появлений инновационных форм проведения занятий физической культуры в дошкольных учреждениях.

Под инновацией часто понимают деятельность, направленную на реализацию накопленных достижений с целью получения новых услуг с новыми качествами. Если же говорить о педагогическом процессе, нужно уточнить, что в данном случае инновации подразумевают «...внедрение новых целей, содержания, методов и форм обучения, организацию совместной деятельности преподавателей и студентов».[3]

Существует ряд критериев, которые позволяют рассуждать о том, является ли данная разработка инновационной или нет. Следует выделить следующие критерии:

1. Новизна
2. Оптимальность
3. Результативность
4. Адаптивность
5. Возможность творческого применения в массовом опыте.[3]

В последнее время появилось много фитнес-технологий, которые могут использоваться в дошкольных учреждениях. Например, игровой стретчинг, который предполагает развитие всех групп мышц. Важной особенностью этого рода упражнений является то, что в процессе занятия дети имитируют действия животных, насекомых. Упражнение может развиваться по определенному сценарию, в виде сказки или какого-либо другого сюжета. Во время занятий данным видом фитнеса дети усваивают не только спортивные, но и танцевальные движения, развивают творческое мышление, быстроту реакции, координацию и внимание. «Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм» [4]

Детский пилатес- еще одна инновационная технология проведения занятий физкультуры в дошкольных учреждениях. Это комплекс упражнений Pilates, которые адаптированы для детей дошкольного возраста. Часто такие занятия проводятся также в игровой форме по сценарию сказки. Данный вид упражнений укрепляет мышцы тела, развивают гибкость, растяжку и силу. Можно проводить подобные занятия с использованием различного инвентаря и специально подобранной успокаивающей музыки. Важно отметить, что подобные упражнения должны совершаться плавно, медленно и с полной концентрацией внимания. [4]

Также одной из новых технологий физической нагрузки является фитбол-гимнастика. Фитбол-это специальный мяч, который используется для опоры. Он бывает разного размера, веса и упругости и часто применяется в медицине, педагогике и спорте. Данные занятия развивают мелкую моторику ребенка, чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, развивают навык правильного дыхания, вырабатывают правильную осанку.[4]

СОРСИ- вид спортивной игры, которая включает в себя разнообразные упражнения, объединенные одним сюжетом. Данная технология помогает развитию творческого мышления у детей и превращает стандартные уроки физкультуры в увлекательную игру. «В игре используются: проблемные

образовательные ситуации, которые требуются по новым государственным стандартам (с обязательным участием догадок, предположений, вопросов) игровое экспериментирование. Дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности как физические, так и психические взаимоотношения. Общение друг с другом помогает, детям воплотить, в себе те качества и свойства, которые хотелось бы приобрести» [4]

Геокешинг. История этой игры началась с 2000 года. Ее смысл заключается в том, что организаторы прячут пластиковые контейнеры с кладом по всему миру, а участники по данным им координатам ищут данный тайник. Подобную игру можно провести и в детском саду, только вместо координат использовать карты или подсказки, а в тайник спрятать сладости или игрушки.[4] Данная игра не оставит равнодушным ни одного ребенка и научит детей работать в команде.

Подводя итоги, следует сказать, что современный темп жизни требует постоянного контроля психологического и физического здоровья. На дошкольные учреждения ложится огромная ответственность по развитию основных жизненных функций и навыков. На наш взгляд, занятия физкультурой в дошкольных учреждениях стоит разнообразить новыми фитнес-технологиями для того, чтобы не только развить необходимые физические способности у дошкольников, но и привить любовь к физическим нагрузкам.

## Литература

1. Ярцева Н. В. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников [Электронный ресурс] // Педагогическое образование в России. 2014. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-v-protssesse-fizicheskogo-razvitiya-doshkolnikov> (дата обращения: 27.12.2018).*
2. Рябухина Ж. Г. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/06/15/godovoy-analiticheskiy-otchet-instruktora-po-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 27.12.2018).
3. Партин П. А. *Инновационные технологии в сфере оздоровительно-физкультурных услуг [Электронный ресурс]. URL: [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25766/1/RSVPU\\_2018\\_698.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25766/1/RSVPU_2018_698.pdf)* (дата обращения: 26.12.2018)
4. Дудко Е. А. *Современные инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ [Электронный ресурс]. URL: <http://serpuhov16.russia-sad.ru/download/145350>* (дата обращения: 27.12.2018).

## References

1. Yartseva Nadezhda Vasilyevna. *All-Russian sports and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP) in the process of physical development of preschoolers // Pedagogical education in Russia. 2014. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-v-protssesse-fizicheskogo-razvitiya-doshkolnikov> (reference date: 27.12.2018).*

2. Ryabukhina Zhanna Gennadievna. [Electronic resource] URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/06/15/godovoy-analiticheskiy-otchet-instruktora-po-fizicheskoy-kulture> (appeal date: 12/27/2018).
3. P.A Partin. Innovative technologies in the field of health and fitness services. [Electronic resource] URL: [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25766/1/RSVPU\\_2018\\_698.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25766/1/RSVPU_2018_698.pdf) (access date: 12.26.2018)
4. E.A. Dudko. Modern innovative technologies in physical culture and recreational work of preschool educational institutions. . [Electronic resource] URL: <http://serpuhov16.russia-sad.ru/download/145350> (appeal date: 12/27/2018).

УДК 796.012.6:617.753.2

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ****PHYSICAL EDUCATION IN DISEASES OF THE ORGANS OF VISION**

*Подвойский Антон Андреевич*  
студент

*Орловский государственный университет  
имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

*Podvoysky Anton Andreevich*  
student

*Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

*научный руководитель: Савкина Наталья Валентиновна*  
старший преподаватель

*Орловский государственный университет  
имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

*supervisor: Savkina Natalia Valentinovna*  
senior lecturer

*Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Аннотация.** При нарушении зрения, в частности при выраженной близорукости, физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на общее состояние организма, и на органы зрения. Однако при нарушении зрения, необходимо придерживаться ряда норм и правил при составлении программы тренировок и при их выполнении.

**Abstract.** In case of visual impairment, in particular with pronounced myopia, physical activity has a beneficial effect on the General condition of the body, and on the organs of vision. However, in case of visual impairment, it is necessary to adhere to a number of rules and regulations in the preparation of training programs and their implementation.

**Ключевые слова:** физические упражнения, физическая культура, заболевание, органы зрения.

**Keywords:** exercise, physical culture, disease, organs of vision.

Занятия физкультурой и спортом приобретают все большую популярность. Физические упражнения благоприятно влияют на весь организм человека. Благодаря регулярным тренировкам можно заметно улучшить физические показатели, фигуру, здоровье и общее самочувствие.

Физические нагрузки несут в себе не одинаковую пользу для всех тренирующихся. Важным при составлении программы занятий физкультурой является учет всех личных качеств тренирующегося. Его пол, вес, возраст, образ жизни, наличие хронических заболеваний – все это должно приниматься во внимание при составлении плана занятий [4, с. 109].

С каждым годом возрастает количество людей, в том числе и детей, с нарушением зрения. При выявлении подобных проблем, необходим особый подход к составлению тренировок и проведению занятий. Умеренные физические нагрузки не несут в себе угрозы для ухудшения зрения, а даже наоборот. Они рекомендуются как эффективное средство остановки прогрессирования заболевания, что обосновано малоподвижным образом жизни, который, в свою очередь, значительно замедляет кровообращение в организме человека. Органы не получают достаточного питания, что в дальнейшем приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Занимаясь спортом и физической культурой, человек повышает работоспособность всех органов и систем, в том числе цилиарной мышцы глаза, отвечающей за укрепление в нем кровеносных сосудов. При малоподвижном образе жизни, они становятся вялыми и им трудно произвести быструю смену фокусного расстояния.

Люди с близорукостью и дальнозоркостью не пострадают от нагрузок средней интенсивности. Например, могут быть полезны: легкий бег, катание на лыжах, коньках или плавание. При этом частота сердечных сокращений не должна превышать 140 ударов в минуту.

При интенсивных нагрузках происходит резкое увеличение пульса, что может дополнительно вызвать ишемию органа зрения. Поэтому быстрый бег, интенсивные аэробные нагрузки, прыжки и другие виды спорта при нарушении зрения противопоказаны и должны проводиться под наблюдением врача или быть вовсе исключены [5, с. 84].

Для тех людей, которые имеют слабую степень близорукости и дальнозоркости рекомендуются разного рода спортивные игры. Это может быть волейбол, настольный теннис, баскетбол. Деятельность такого рода вызывает переключение фокуса глаз на дальние и близкие расстояния, происходит концентрация внимания, что положительно сказывается на работоспособности глазных мышц, являясь также профилактикой ухудшения патологии.

Следует отметить, что при занятиями физической культурой необходимо учитывать хронические заболевания тренирующегося. Такое заболевание как близорукость имеет прямую связь с ревматизмом, рахитом, хроническим тонзиллитом, нарушением опорно-двигательного аппарата и иных заболеваний.

В последние годы многие ученые (Ю. И. Курпан, А. В. Поляков, и другие) посвятили свои труды проблеме занятием спортом при нарушении зрения, в том числе близорукости.

Было установлено, что девушки 15-17 лет, имеющие близорукость средней степени, значительно отстают по уровню физической подготовленности от сверстниц. У них отмечается существенное снижение кровотоков в сосудах глаза и ослабление аккомодационной способности. Циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100-140 уд./мин.) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы. После выполнения циклических упражнений значительной интенсивности (пульс 180 уд./мин.), а также упражнений на гимнастических

снарядах, прыжков со скакалкой, акробатических упражнений отмечаются выраженная ишемия глаз, сохраняющаяся длительное время, и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы. Апробация методики физического воспитания детей с миопией средней степени с учетом указанных выше эффектов действия физических упражнений показала, что применение этой методики способствует профилактике прогрессирования миопии [2, с. 73]. Спустя год в экспериментальной группе рефракция уменьшилась в 37.2% случаев, осталась на прежнем уровне в 53.5% и увеличилась у 9.3%, тогда как в контрольной группе это наблюдалось в 2.4; 7.4 и 90.2% соответственно.

Снижение общей двигательной активности учащихся при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза. Разработана методика лечебной физкультуры для студентов и школьников с близорукостью и показана ее эффективность при применении в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования. Ю.И. Курпан обосновал методику физического воспитания учащихся, страдающих близорукостью [5, с. 102].

Особенность физического воспитания школьников и студентов, способствующего предупреждению близорукости и ее прогрессирования, состоит в том, что в занятия, помимо общеразвивающих упражнений, включают и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы.

Для ребенка с пониженным зрением, как правило, не предусматривается освобождение от физкультуры. В школе на таких уроках учеников распределяют в разные группы с учетом выявленной степени миопии [3, с. 194].

К рекомендуемым видам спорта при незначительно и умеренно сниженном зрении относятся:

- бег (за исключением коротких дистанций);
- плавание;
- спортивная ходьба;
- катание на велосипеде;
- лыжные прогулки;
- художественная гимнастика;
- катание на коньках;
- игра в городки;
- хождение под парусом.

Главным противопоказанием к проведению ЛФК является угроза разрыва или отслоения сетчатки глаза. При таком условии активные физические нагрузки категорически запрещены. Требуется с осторожностью подходить к занятиям спортом и при прогрессирующей близорукости, поскольку существует риск спровоцировать ухудшение состояния [5, с. 114].

Лечебная физкультура при миопии средней степени требует индивидуального подхода. Допускаются умеренные нагрузки на организм. Например, в командных играх следует выполнять некоторые элементы игры в футбол, баскетбол или волейбол на спортивной площадке. Рекомендованы туристические походы, но при этом следует организовывать больше привалов

и ограничивать время переноса рюкзака и иных тяжестей [3, с.106].

Если у пациента близорукость высокой степени, то список ограничений расширяется. В данном случае запрещаются действия, способные привести к повышению артериального давления: силовые упражнения, выполняемые с натугой, с задержкой дыхания. Так же запрещаются все виды единоборств и некоторые спортивные игры. При близорукости высокой степени запрещены занятия, требующие концентрации внимания и длительной фокусировки зрения, например, стрельба.

Миопия и спорт в меньшей мере совместимы при ярко выраженном нарушении зрения. При близорукости свыше -8 D пациенту потребуется ограничить занятия физической культурой. Достаточным будет регулярное выполнение утренней зарядки. Выраженную пользу принесет закаливание.

Лечебная физкультура при близорукости должна выполняться с учетом индивидуальных особенностей организма и выраженности имеющихся проблем со зрением. Перед применением на практике предлагаемого комплекса упражнений важно предварительно получить консультацию офтальмолога [5, с. 93].

Тренировка должна проводиться на свежем воздухе или в проветренном помещении. Перед тренировкой необходимо сделать разминку – спортивную ходьбу и дыхательную гимнастику.

В жаркую погоду тренировку рекомендуется проводить в тени. Важно правильно дозировать нагрузку: повышать интенсивность и продолжительность движений постепенно, на протяжении двух-трех недель. В процессе тренировки необходимо делать перерывы для отдыха, чередовать или совмещать физические упражнения с зарядкой для глаз.

Важно создать правильный эмоциональный настрой – физкультура должна приносить удовольствие, а не быть принудительной обязанностью.

Различные упражнения, выполняемые с мячом, укрепляют цилиарную мышцу глаза за счет сосредоточивания на движущемся предмете с дальнего и ближнего расстояния.

Близорукий человек часто сутулится. Ему приходится регулярно наклоняться вперед, чтобы рассмотреть предмет поближе или прочитать надпись, и это входит в привычку.

Людам со средней и высокой степенью миопии рекомендуется выполнять такие упражнения с осторожностью и без усилий, чтобы избежать повышенного напряжения [1, с. 104].

Для устранения сутулости, свойственной многим близоруким людям, следует также делать упражнения на укрепление слабых мышц спины и шеи. Это предотвратит прогрессирование миопии.

Таким образом, делая выводы из всего вышесказанного, отметим, что при нарушении зрения, в частности при выраженной близорукости, физические нагрузки могут пойти на пользу. В некоторой степени они могут оказать благоприятное влияние на общее состояние организма, и на органы зрения. Однако при нарушении зрения, необходимо придерживаться ряда норм и правил при составлении программы тренировок и при их выполнении. Тренировки должны быть не интенсивными, необходимо следить за частотой сердечных сокращений. Так же при нарушении зрения и при выполнении

физических тренировок рекомендуется вести дневник самоконтроля. Анализ результатов дневника поможет контролировать интенсивность нагрузок, общее состояние организма, а главное позволит своевременно выявить, если нагрузки оказывают неблагоприятное действие на зрение и оно ухудшается.

### Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М. : ИЦ Академия, 2016. 528 с.
2. Барчукова Г. В., Мизин А. Н. Физическая культура: настольный теннис : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2015. 312 с.
3. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М. : ИЦ Академия, 2015. 304 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. М. : КноРус, 2016. 240 с.
5. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М. : Советский спорт, 2017. 372 с.
6. Евсеев С. П., [и др.]. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2015. 298 с.
7. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для медицинских училищ и колледжей. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. 528 с.
8. Маргазин В. А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях. СПб. : СпецЛит, 2016. 112 с.
9. Маргазин В. А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. СПб. : СпецЛит, 2015. 234 с.
10. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М. : ЮНИТИ, 2016. 431 с.

### References

1. Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture: a textbook for students of institutions of higher professional education]. Moscow, Akademiya Publ., 2016, 528 p.
2. Barchukova G. V., Mizin A. N. Fizicheskaya kul'tura: nastol'nyj tennis [Physical culture: table tennis]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2015, 312 p.
3. Bishaeva A. A. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, Akademiya Publ., 2015, 304 p.
4. Vilenskij M. Ya., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta [Physical culture and healthy lifestyle of a student]. Moscow, KnoRus Publ., 2016, 240 p.
5. Vinogradov P. A., Okun'kov Yu.V. Fizicheskaya kul'tura i sport trudyashchihsya [Physical culture and sports of workers]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2017, 372 p.
6. Evseev S. P. [ets.]. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v praktike raboty s invalidami i drugimi malomobil'nymi gruppami naseleniya [Adaptive physical culture in the practice of working with people with disabilities and other people with limited mobility]. Moscow, Sovetskij sport, 2015, 298 p.
7. Epifanov V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i massazh [Medical physical culture and massage]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2016, 528 p.
8. Margazin V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri zabolevaniyah zheludochno-kishechnogo trakta i narusheniyah obmena [Medical therapeutic culture for diseases of the

*gastrointestinal tract and metabolic disorders]. St. Petersburg, SpecLit Publ., 2016, 112 p.*

9. *Margazin V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri zabolevaniyah serdechno-sosudistoj i dyhatel'noj sistem [Medical therapeutic culture for diseases of the cardiovascular and respiratory systems]. St. Petersburg, SpecLit Publ., 2015, 234 p.*

10. *Kikotya V. Ya. (ed.), Barchukova I. S. (ed.) Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka [Physical culture and physical training]. Moscow, YUNITI Pibl., 2016, 431 p.*

УДК 378.22

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА****PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DAMAGE TO THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM***Дарищева Алина Владимировна*

студент

*Волгоградский социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия**Darishcheva Alina Vladimirovna**Volgograd social-pedagogical University**Volgograd, Russia**Нагайцева Ирина Федоровна*

к.пед.наук, доцент

*кафедра физической культуры**Волгоградский социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия**Nagaytseva Irina Fedorovna**candidate of pedagogics, associate professor**department of physical education**Volgograd social-pedagogical University.**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** *Статья посвящена вопросам о том, как студентам у которых есть ограничение возможности здоровья, можно развиваться физически, не принося вред организму, а наоборот укрепляя его. Так же в статье указаны, какими видами спорта можно заниматься студентам с ОВЗ.*

**Abstract.** *The article is devoted to the issues of how students who have limited health opportunities can develop physically, without harming the body, but rather strengthening it. As the article indicated, what types of sports are available to students with disabilities.*

**Ключевые слова:** *физическая культура; ограниченная возможность здоровья; сколиоз; радикулопатия (радикулит).*

**Keywords:** *physical culture, limited ability of health; scoliosis; radiculopathy (sciatica).*

Студенты с ограниченными возможностями здоровья не редкость в российских вузах. Часто по своему интеллектуальному уровню, степени знаний и старательности они опережают сверстников, однако в социальной адаптации им гораздо сложнее, чем здоровым и физически крепким однокурсникам. Ещё лет пятьдесят назад таким людям был закрыт вход в спортивный зал, что обостряло и без того трудное психофизическое состояние многих юношей и девушек с ОВЗ. Сегодня физкультура и большой спорт для таких людей — это реальная возможность, с одной стороны, не чувствовать себя "на обочине жизни", преодолеть свои страхи и неуверенность, связанные с заболеванием,

а с другой стороны, бросить вызов природе, справиться с диагнозом и доказать свою духовную и физическую силу.

Сколиоз и связанные с ним, пожалуй, самые распространённые заболевания у студентов. Понятно, что занятия физической культурой для таких учащихся сводятся к комплексу лечебных упражнений, нацеленных на частичное, а иногда даже полное излечение. Многолетняя практика физической культуры (ФК) в вузах показывает, что такое возможно, если придерживаться грамотных методик и стимулировать желание заниматься ФК, систематически объясняя пользу подобных занятий тем, кто ещё не осознал реальную возможность излечения от, казалось бы, безобидных заболеваний, которые на деле нередко доставляют массу неудобств и мешают жить полноценной жизнью.

Для преподавателя физической культуры, работающего с группой студентов со сколиотическими заболеваниями, главное - искать и находить те комплексы упражнений, которые показаны для его подопечных с разными степенями проявления болезни [3]. Все методики и комплексы упражнений можно условно отнести к корригирующим, ассиметричным и симметричным. Корригирующие упражнения максимально мобилизуют позвоночник и одновременно "разгружают" его, корректируют дугу искривления, их часто сочетают с дыхательной гимнастикой [3]. К примерам корригирующих упражнений, рекомендованных для больных сколиозом 1-2 степени, можно отнести все упражнения, из исходного положения стоя, сидя и лежа связанные с вытяжением позвоночника, с различными исходными положениями рук и ног [1]. Чтобы подобрать эффективные корригирующие упражнения надо учитывать тип сколиоза, другие заболевания студента, подготовленность учащегося к тем или иным физическим нагрузкам, развитие и силу мышц и так далее. [2]

Всем больным сколиозом чрезвычайно показаны занятия плаванием. При этом стиль плавания подбирается исходя из индивидуальных особенностей организма. Большинству сколиотических больных "прописывают" брасс [1]. Это тот стиль, при котором движение рук и ног способствуют "вытягиванию" позвоночника, симметричны, линия плеч параллельна поверхности воды, и скольжение происходит как бы в одной плоскости. Физическую культуру для больных сколиозом можно успешно сочетать не только с плаванием, но и со спортивной ходьбой, с катанием на лыжах, коньках, исключая из занятий упражнения, вращающие позвоночник, усиливающие его подвижность. Именно поэтому всем студентам с диагнозом "сколиоз" не рекомендуют бег и прыжки, волейбол и футбол, бокс и многие виды борьбы [3]. Преподаватель физической культуры в вузе, хорошо знающий все особенности занимающихся, может стать не просто тренером и вдохновителем, студентов с ОВЗ, но и надёжным помощником для тех, кто стремится к излечению от многих распространённых недугов, один из которых - сколиоз.

## Литература

1. Бальсевич В. К. *Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. 2008, № 4. С. 21.*

2. Визитей Н. Н. *Физическая культура личности [Текст] : учебное пособие. Кишинев : Штиница, 1989. 110 с.*

3. Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] : учебное пособие. М. : Академия, 2004. 275 с.

### References

1. Bal'sevich V. K. *Perspektivy razvitiya obshchej teorii i tekhnologii sportivnoj podgotovki i fizicheskogo vospitaniya (metodologicheskij aspekt) [Prospects of development of the General theory and technologies of sports training and physical education (methodological aspect)]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2008, no. 4, pp. 21.*

2. Vizitej N. N. *Fizicheskaya kul'tura lichnosti [Physical culture of personality]. Kishinev, Shtinitsa Publ., 1989, 110 p.*

3. Zheleznyak Yu. D., Minbulatov V. M. *Teoriya i metodika obucheniya predmetu «Fizicheskaya kul'tura» [Theory and methods of teaching the subject "Physical culture"]. Moscow, Akademiya Publ., 2004, 275 p.*

УДК – 796

## ЙОГА, КАК ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

### YOGA, AS ONE OF THE MODERN FITNESS AND HEALTH RECREATION TECHNOLOGIES

*Сорокина Кристина Сергеевна*

*студент*

*Институт технологии, экономики и сервиса*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Sorokina Kristina Sergeevna*

*student*

*Institute of technology, Economics and service*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

*Копылова Юлия Юрьевна*

*студент*

*Институт технологии, экономики и сервиса*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Kopylova Yuliya Yurievna*

*student*

*Institute of technology, Economics and service*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

*Коробейникова Елена Ивановна*

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Korobeynikova Elena Ivanovna*

*senior lecturer*

*department «Physical culture»*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий, дается оценка влияния физической нагрузки от занятий йогой на человека. На основе изученных нами литературных источников можно утверждать, что занятия физической культурой, в частности йогой, положительно сказываются на физическом развитии, совершенствовании и здоровье, также выявлено, какой эффект даёт этот вид фитнеса на человека.

**Abstract.** The article deals with yoga as one of the modern fitness and health technologies, appreciates the impact of physical activity from yoga on a person. On the basis of the literature sources studied by us, it can be argued that physical

*training, in particular yoga, have a positive impact on physical development, improvement and health, also it's revealed what effect this type of fitness gives to a person.*

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная технология, йога, физическая культура, фитнес, человек, организм, здоровье.

**Keywords:** fitness and health technology, yoga, physical education, fitness, a person, an organism, health.

Здоровье – главная ценность человека. Оно является основой жизнедеятельности, трудовой активности, материального благополучия, а также творческих успехов и долголетия. Уровень здоровья зависит от многих факторов, но одним из самых значительных факторов является двигательная активность человека. В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных возрастных групп населения. А одним из важнейших факторов нормального функционирования организма является умеренная физическая нагрузка. Оздоровительная физическая культура является важной составляющей частью физической культуры. Она использует все формы, средства и методы физкультуры, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья, а также формирующие оптимальный фон для жизнедеятельности, как одного конкретного человека, так и общества в целом.

Физкультурно-оздоровительные технологии подразумевают процесс комплексного оздоровления человека. Они подразделяются на несколько видов в зависимости от характера действия:

- стимулирующие – закаливание, тренировка физических качеств;
- защитно-профилактические – санитарно-гигиенические нормы и требования;
- компенсаторно-нейтрализующие – физкультминутки;
- информационно-обучающие – приучение к заботе о своем здоровье.

Двигательная активность – это одна из важнейших биологических потребностей организма. Движение, являясь естественным регулятором и стимулятором жизнедеятельности, придает человеку жизненную силу и способствует ее эффективному усвоению. «Движение – это жизнь!» - гласит знаменитое высказывание Аристотеля. Так, ещё в древности люди начали проводить параллели между «подвижностью» человека и его самочувствием. Причиной многих заболеваний является малоподвижный образ жизни, который считается губительным для состояния здоровья человека. Именно поэтому важным фактором нормального функционирования организма является умеренная физическая нагрузка [5, с.61].

Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, а также бег, туризм, лыжи, плавание и т.п.; как оздоровительные виды спорта, и как различные виды деятельности, которые зачастую являются обычным досугом человека. Данные технологии являются базой, на которой строится вся физкультурно-оздоровительная работа. Таким образом, можно утверждать, что физкультурно-оздоровительная технология - это способ осуществления

разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности [5, с.63].

Все мы не раз слышали незамысловатую фразу: «Спорт - это жизнь!», и это действительно так. В настоящее время физическая культура и спорт стали всё больше входить в жизнь людей. Следует отметить, что одним из наиболее востребованных видов физической деятельности сейчас становится фитнес. Говоря об оздоровительной физической культуре, можно сказать, что она использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Основной задачей оздоровительной физической культуры не является достижение каких-то спортивных результатов, она направлена на общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и доступна практически всем здоровым людям. Следует отметить, что фитнес самый востребованный вид физической и оздоровительной деятельности. Фитнес - программы как формы двигательной активности, специально организованные в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. В английском *fitness* образовано от глагола *to fit*, что значит быть в хорошей форме, здоровым. Но если смотреть более широко, то это общая физическая подготовка человеческого тела. Главный секрет фитнеса не в достижении высочайших рекордов или результатов в спорте, а в стимулировании человека к здоровому образу жизни. Все тренировочные занятия строятся так, чтобы принести максимальную пользу организму человека. Фитнес - годами нарабатанная практика многих специалистов: врачей, психологов, атлетов, тренеров и др., это синтез их многолетнего опыта борьбы за человеческое здоровье и хорошее самочувствие [4]. Анализ существующих представлений о фитнесе позволяет выявить большое разнообразие его определений - это система специальных физических упражнений в сочетании с определённым режимом питания, направленная на укрепление здоровья, обеспечивающая наиболее эффективную жизнедеятельность.

Одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое на данный момент, популярно как в России, так и во всем мире, является йога. Но что же такое в сущности йога? Какое содержание раскрывает это понятие, для некоторых всё ещё окутанное непроницаемой мглой таинственности? Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», что означает «соединение, связь, слияние» (т.е. имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояния»).

Патанджали предложил разделить йогу на 8 ступеней:

1. Яма (означает «смерть всему плохому или отказ от всего плохого) - самообладание или правила общественного поведения (межличностные взаимоотношения).
2. Нияма - ограничение или кодекс личного поведения (внутриличностная самодисциплина).
3. Асана-поза.

4. Пранаяма - система дыхательных упражнений.
5. Пратьяхара - отход от чувственного восприятия или «отрыв».
6. Дхарана – концентрация мысли.
7. Дхьяна - медитация (процесс вникания в сущность объекта сосредоточения).
8. Самадхи - самореализация (состояние полного вникания в сущность данного объекта).

Эти восемь ступеней можно назвать этапами, называемыми восьмеричным путем в йоге, которые составляют классическую систему йогов. Это и есть та оригинальная йога, которая изложена в труде Патанджали «Йогасутра» [1, с.10].

Йогой может заниматься абсолютно любой человек, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста. Все потому, что йога - это достаточно щадящий вид физической деятельности и заниматься ею можно независимо от степени физической подготовки и возраста. На первый взгляд может показаться, что йога совсем не приносит пользы человеческому организму, но это совсем не так. Она позволяет достичь специфического состояния, при котором могут проявляться внутренние резервы организма. Она делает возможным достижение полноценного физического, духовного и морального здоровья. Её применение приводит к желаемым результатам. Йога не ограничена кастой, религией, верой, расой, национальной принадлежностью, возрастом или полом. Те, кто считают, будто занятия йогой связаны с верой в бога, ошибаются.

Во время занятий йогой задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, тренируется опорно-двигательный аппарат. Это способствует повышению уровня физической подготовленности и ведет к росту интеллектуальных и творческих способностей человека.

Также йога влечет значительное воздействие на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность посредством переменного дыхания йоги через правую и левую ноздри. В настоящее время объясняют взаимосвязь дыхания через различные ноздри с повышением активности различных отделов вегетативной нервной системы (правой – симпатического, левой – парасимпатического) и гипотезой, основанной на теории специализаций полушарий коры головного мозга и проекции афферентных импульсов с рецепторов слизистой оболочки носа проходящим холодным воздухом на вдохе, а также рефлекторным воздействием на участки кровообращения в голове, охлаждением капилляров в области носовых раковин.

Особенно полезным и актуальным данное занятие будет тем, кто подвержен постоянным стрессовым ситуациям потому, что йога - это лучший антидепрессант. А также будет полезна студентам так, как стимулирует рост интеллектуальной и творческой активности. Зачастую, занятия йогой включены в программу по физической культуре в высших учебных заведениях. И это самый безопасный и полезный вид физической подготовки, который благополучно влияет даже на концентрацию внимания.

Йога - система знаний и практических навыков, благодаря которой можно

приобрести:

- идеальное здоровье;
- умение управлять своим телом и духом, противостоять неблагоприятным условиям жизни;
- уверенность в своих силах;
- долголетие и активность;
- доброжелательность и терпимость.

Этот список можно продолжать до бесконечности. Однако важно знать, что истинный йог всегда избегает крайностей - как излишеств, так и лишений. Тот, кто много спит, чревоугодничает, работает только ради материального благополучия или вообще ничего не делает, тот, у кого чужая беда не вызывает сострадания не может называть себя йогом. Но и тот, кто чрезмерно постится, лишает себя сна, работает от зари до зари, забывая о духовных потребностях - тоже не йог. Йог - это человек, живущий нормальной жизнью и соблюдающий разумный режим еды, сна, работы, отдыха и, конечно же, физических упражнений [3, с.6-7].

Пока мы затронули только все положительные стороны этого вида фитнеса. Конечно же, в йоге, как и везде, существуют свои минусы:

- эффект от занятий йогой не приходит сразу, освоение базовых практик не даст мгновенных результатов для похудения или восстановления здоровья.
- каждое упражнение оказывает свое действие, поэтому, чтобы оно не вызвало противодействия или не оказало чрезмерную нагрузку на больной орган, подбирать комплекс упражнений должен опытный инструктор.
- занятия йогой первоначально происходили в индивидуальном порядке, и правильность поз четко контролировалась учителем. Групповые занятия, которые предлагаются сейчас, не дают такой возможности, что негативно влияет на технику выполнения упражнений.
- занятия йогой обязательно повлекут за собой изменения: более спокойное отношение к жизни и некоторую отстраненность, перемена интересов, желание перейти на растительную пищу.

Все эти минусы не очень существенны и, главное, нельзя забывать об основном назначении йоги и правильном подходе к тренировкам [2].

В нашей работе мы рассмотрели только один из видов физкультурно - оздоровительной деятельности, а их еще большое множество. Например: акваэробика, аэробика, шейпинг и т.д., но стоит отметить, что они тоже имеют свои отрицательные стороны - к сожалению, некоторые виды спорта подходят не всем - это касается и фитнес-упражнений. К примеру, особые формы диабета, сердечно-сосудистые заболевания не позволяют бегать трусцой; заболевания суставов, и в частности артрит, предусматривают тренировки под наблюдением врачей; эпилепсия, пневмония, пороки сердца и кожные заболевания – это противопоказания для плавания; а с больной спиной лучше не заниматься аэробикой и шейпингом; быстрый бег, нагрузки на ноги, приседания и выпады противопоказаны при варикозе. Так что прежде чем заняться фитнесом, рекомендуется проконсультироваться с врачом. Ещё один минус – это то, что результаты занятий вы сможете заметить только в долгосрочной перспективе. Вам надо быть готовыми к тому, что вы не сможете сбросить 10 кг всего за неделю занятий. И физкультура, и фитнес не дают скорого результата, их

положительные стороны становятся заметны только через некоторое время. Поэтому, например, чтобы привести себя в порядок к лету - следует начать заниматься не за неделю, а за несколько месяцев.

Изученный материал по теме, позволяет сделать следующие выводы:

- занятия йогой превосходно способствуют восстановлению здоровья;
- йога развивает гибкость тела;
- йога обладает волшебной способностью успокаивать нервы и мозг - приводить их в состояние покоя.

И здесь можно продолжать список бесконечно долго, но следует отметить - йога лечебный вид спорта - она стимулирует внутренние органы и обуславливает их гармоничное функционирование, но самое важное: в любом виде спорта есть и свои отрицательные стороны, поэтому прежде чем идти на занятия, лучше всего проконсультироваться со специалистом. Важно также отметить, что исследуемые аспекты позволяют более полно понять особенности процесса оздоровления организма человека, улучшения состояния его здоровья, с последующим поддержанием его на необходимом уровне. Ведь, как уже отмечалось ранее, здоровье является главной ценностью человека, об его состоянии необходимо заботиться в любом возрасте, и одно из условий его укрепления – наличие постоянной двигательной активности. Основным эффектом от физических упражнений - оздоровительный, и основан он на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, с обменом веществ, с функционированием внутренних органов [5, с.63].

## Литература

1. Евтимов В. Йога [Текст] Практическое руководство: Пер. с болг. М. : Медицина, 1986, 208 с., ил.
2. Здоровье и медицина [Электронный ресурс]. URL: <http://vitaportal.ru/fitness-i-sport/joga-osnovnye-minusy.html> (Дата обращения 29.06.2011)
3. Лах Ман Чун Г. Е. Эта замечательная йога или Взгляд в себя [Текст]. М. : Физкультура и спорт, 1992. 174 с., ил.
4. Научные исследования влияния йоги на человека [Электронный ресурс] URL: <https://medvoice.ru/fitness-preimushhestva-i-nedostatki/> (Дата обращения 06.10.2016).
5. Паршина М. В., Коробейникова Е.И., Даянова М.А. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий и их влияние на организм человека [Текст] // Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : сборник статей (г.Нижневартковск, 3–4 апреля 2018 года) / отв.ред. А.В.Коричко. Ч.4. Физическая культура. Спорт. Нижневартковск : Изд-во Нижневарт.гос.ун-та, 2018. - 270 с.

## References

1. Evtimov V. Joga. Prakticheskoe rukovodstvo [Yoga. Practical guide]. Moscow, Medicine Publ., 1986, 208 p.
2. Zdorov'e i medicina [Health and medicine]. Available at: <http://vitaportal.ru/fitness-i-sport/joga-osnovnye-minusy.html> (accessed 29.06.2011).
3. Lah Man Chung G. E. Eta zamechatel'naya joga ili Vzglyad v sebya [This wonderful yoga, or looking]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1992, 174 p.
4. Nauchnye issledovaniya vliyaniya jogi na cheloveka [Scientific researches of

*influence of yoga on the person]. Available at: <https://medvoice.ru/fitnes-preimushhestva-i-nedostatki/> (accessed 06.10.2016).*

5. Parshina M. V., Korobeynikova E. I., Danova M. A. [General characteristics of physical culture and health technologies and their impact on the human body]. *Vserossiyskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta : sbornik statej (g.Nizhnevartovsk, 3–4 aprelya 2018 goda) [All-Russian student scientific conference of Nizhnevartovsk State University: collection of articles (Nizhnevartovsk, April 3-4, 2018)]. Ch.4. Fizicheskaya kul'tura. Sport. [Part 4. Physical culture. Sport]. Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University Publ., 2018, 270 p. (In Russ.).*

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

### DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN CHILDREN 5-7 YEARS BASED ON THE USE OF ELEMENTS OF THE GAME OF VOLLEYBALL

*Тарасова Ирина Васильевна*

*аспирант*

*Орловский государственный университет им. И. С Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Tarasova Irina Vasilievna*

*postgraduate*

*Orel state University. I. S Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Проблема гармоничного развития детей и воспитание у них потребности в ежедневной физической активности является одной из острых стоящих в нашем обществе. В данной статье большое внимание уделяется развитию двигательных качеств у детей 5 – 7 лет по средствам применения элементов игры в волейбол. Описываются принципы и методы, которые необходимо использовать при работе с детьми. Материалы данной работы будут полезны для: инструкторов по физической культуре, воспитателей дошкольных образовательных учреждений, тренеров спортивных школ.

**Abstract.** The problem of harmonious development of children and their education needs in daily physical activity is one of the most acute in our society. In this article, much attention is paid to the development of motor skills in children 5 – 7 years by means of elements of the game of volleyball. It describes the principles and methods to be used when working with children. The materials of this work will be useful for: physical education instructors, teachers of preschool educational institutions, coaches of sports schools.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, двигательные качества, дошкольники, физические упражнения, волейбол, спортивные игры.

**Keywords:** physical education, motor skills, preschoolers, exercise, volleyball, sports games.

Изменения, происходящие в системе российского образования, требуют поиска новых подходов в педагогической деятельности. Главной целью физического воспитания является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью. Уделяется особое внимание укреплению здоровья детей особенно дошкольного возраста.

Актуальность данной темы обусловлено тем, что современные дошкольники, особенно в возрасте 5- 7 лет, очень малоразвиты в физическом плане, они двигаются мало, так как много времени уделяют различным гаджетам. Развитие двигательных качеств помогут решить проблему гармоничного развития личности, недостатка двигательной активности и повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Желание каждого родителя чтобы их малыш был здоров, весел, хорошо физически развит. Одновременно с естественной заботой о его здоровье,

удовлетворении потребности в пище очень важно обеспечить и потребность в движении. С самого рождения ребенок, который нормально развивается стремится к движению. Поначалу движения беспорядочные. Затем они постепенно приобретают все более скоординированный и целенаправленный характер. Формирование данной важной потребности для жизнедеятельности в большей степени зависит от особенности жизни и воспитания, от созданных взрослыми условий, которые окружают ребенка и помогают своевременно освоить доступные по возрасту движения. Движения всесторонне оказывают влияние на организм человека, и данное влияние в значительной степени выше оказывается на растущий и развивающийся детский организм. Формируя у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с дошкольного возраста, возможно заложить основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. Физическое воспитание тесно связано с возрастными особенностями детей. Вследствие этого и определяются ряд конкретных задач, содержание, методы и формы организации физического воспитания в раннем дошкольном и старшем дошкольном возрасте и преемственная связь между ними. Крайне важным физическое воспитание является в дошкольном возрасте, поскольку происходит наиболее активное развитие организма ребенка, формирование основных его движений, но при этом организм еще очень слабый и ранимый. Физическое воспитание детей дошкольного возраста ориентировано в первую очередь на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, опираясь на освоенные ранние культурно-гигиенические навыки, выработанные привычки к упорядоченному ритму жизни.

В дошкольном возрасте происходит активное формирование у ребёнка двигательных качеств. Именно в этом возрастном периоде закладывается будущая основа его здоровья, физического, умственного развития. В связи с этим основной задачей физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях является укрепление здоровья, совершенствование развития дошкольника [1].

Образовательные учреждения пытаются создавать условия, которые гарантируют охрану и укрепление здоровья детей, но не хватает современных методических подходов и условий для решения этой цели.

Физическое воспитание является одним из важных условий во всестороннем развитии детей. Если начинать приобщать детей к спорту с раннего возраста, то у них в дальнейшем происходит формирование физической закалки, воспитывается ловкость, четкость и быстрота реакции, повышается активность, развивается чувство дружбы. Большое значение во всестороннем физическом развитии дошкольников имеют спортивные упражнения и элементы спортивных игр.

Хочется остановить свое внимание на такой игре как волейбол. Разумеется, дети в детском саду еще не играют в эту игру, но элементам волейбола их уже стоит начинать обучать. Оптимальным периодом для начала обучения детей элементам данной игры является 5 – 7 лет т.е. старшая группа.

Для успешного освоения детьми умений и навыков игры в волейбол, необходимо использовать специальные упражнения, которые помогают

сформировать у детей старшего дошкольного возраста специфические движения по работе с мячом в волейболе.

При проведении игры и физических упражнений происходит расширение двигательного опыта детей, совершенствование сформированных ранние у них двигательных навыков в основных движениях [2].

Все используемые игры в физическом воспитании дошкольников, построены на движении. Их можно разделить на две группы: подвижные с правилами и спортивные.

Элементы игры в волейбол относят к спортивным и подвижным играм, они связаны неразрывно.

Очень велико значение игры при воспитании двигательных качеств.

Под двигательными качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Практически в каждой игре используются прыжки, бег, метания, упражнения на равновесие, исключением не является так же и игра в волейбол. В процессе игры у ребенка воспитываются основные двигательные качества, такие как сила, выносливость, быстрота и совершенствуются разнообразные физические умения и навыки. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных качеств [3].

Овладение двигательным действием связано не только с образованием навыка, но и с развитием таких необходимых качественных особенностей, которые способствуют выполнению физического упражнения с определенной силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знания данных закономерностей позволяет педагогу найти правильные соотношения в работе над освоением техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Организация занятий по физическому воспитанию в ДОО имеет самые разнообразные формы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия в зале и на прогулке, физкультурные досуги, индивидуальная и подгрупповая работа, спортивные секции, дни здоровья. Поэтому при подборе необходимого содержания, которое способствовало бы развитию двигательных качеств нужно в основу закладывать общие принципы физического воспитания детей дошкольного возраста:

1. Принцип развивающего обучения. Используемые упражнения должны быть направлены не на уже имеющийся в данный момент у детей уровень двигательных качеств, а опережать его, то есть требовать прикладывания усилий для того что бы овладеть новыми движениями.

2. Принцип воспитывающего обучения. Работа, которая ориентирована на развитие двигательных качеств, обязательно должна включать в себя и решение воспитательных задач, таких как, воспитание выдержки, настойчивости, смелости.

3. Принцип всесторонности. Необходимо обеспечить высокое проявление

качеств в разнообразных видах двигательной деятельности и создавать условия для общего подъема функциональных возможностей организма.

4. Принцип систематичности. В процессе развития двигательных качеств должно происходить последовательное усложнение содержания физических упражнений, от простого к сложному. Необходимо наличие связей нового с уже усвоенным и повышение требований к уровню качеств в соответствии с их развитием.

5. Принцип сознательности и активности детей. Содержание физического воспитания должно формировать сознательное отношение у детей к предлагаемым упражнениям, тем самым способствует увеличению прочности их усвоения, воспитанию самостоятельности, инициативы.

6. Принцип индивидуального подхода. Подбор методов и средств физического воспитания должно строиться с учетом развития двигательных качеств, которые уже имеются у детей, и требуют дифференцированного подхода и вариативности при подборе двигательных заданий.

Специфика методики по развитию двигательных качеств заключается в том, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит регулирование нагрузки и вариативность сочетаний нагрузки и отдыха. Нагрузка по оказанию воздействия на организм подразделяется на постоянную и переменную. Так же она может иметь непрерывный или прерывистый характер, например, бег на определенное расстояние, повторное пробегание отрезков дистанции через заданные интервалы времени. При отдыхе между упражнениями, дети могут находиться в состоянии покоя или заниматься другим видом деятельности, т.е. отдыхать активно. Другой отличительной чертой методики по развитию двигательных качеств является возможность освоения двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности[5].

Для формирования двигательных качеств у детей применяют следующие методы: метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Метод строго регламентированного упражнения заключается в том, что четко задана программа действий, порядок их повторения, точно дозирована нагрузка и установлены интервалы отдыха. Игровой метод заключается в том, что организация двигательной деятельности строится в соответствии с игровым сюжетом. В данном методе проявляется относительно большая свобода и самостоятельность действий детей, педагог активно руководит взаимоотношениями детей, сопровождается высокой эмоциональностью детской деятельности. Соревновательный метод заключается в том, что соревнования используются в качестве способа выполнения упражнений. Использование этого метода в физическом воспитании помогает стимулировать максимальные проявления двигательных качеств и, этим, способствовать созданию наилучших условия для их совершенствования; оценить качество владения двигательными действиями; обеспечить особый эмоциональный и физиологический фон, который в значительной степени увеличивает нагрузку. Еще при развитии двигательных качеств дошкольников широко применяются словесный и наглядный методы.

На практике для развития двигательных качеств все перечисленные методы и приемы используются в тесной взаимосвязи. Все они подбираются с учетом

поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей и уровнем подготовки детей, а также способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр. Для занятий с дошкольниками характерна комплексность применения методов и приемов обучения движениям и воспитания двигательных качеств.

Освоение всех видов спортивных упражнений в играх с мячом создают благоприятные условия при воспитании положительных нравственно-волевых черт характера у детей. Эти игры помогают в преодолении эгоистических побуждений и в воспитании выдержки. В процессе игры у ребенка имеется возможность испытать свою силу и удостовериться в успешности действий. У детей возникает уникальная возможность в проявлении собственной активности, ликвидации дефицита движений, реализации и утверждению себя, получении массы радостных эмоций и переживаний. Именно это и привлекает в волейболе дошкольников.

Игра в волейбол одна из самых популярных игр во всем мире. В нее играют люди разных возрастов. Но спортивные игры и соревнования с дошкольниками не проводят, поскольку они требуют длительных тренировок, и больших физических нагрузок, с которыми детский организм еще справиться не в состоянии. А вот именно элементы спортивных игр и спортивные виды физических упражнений детям необходимо давать.

В волейболе происходит продолжение закрепления и совершенствования естественных навыков бега, прыжков, метания; воспитание таких двигательных качества, как выносливости, быстроты, ловкости, силы, коллективизма, честности, что способствует нормальному формированию и развитию организма детей и укреплению их здоровья [4].

Использование элементов данной игры оказывает положительное воздействие на умственные способности. Происходит улучшение таких параметров, как память, сообразительность, быстрота реакции и концентрация внимания.

В процессе обучения детей элементам игры в волейбол необходимо познакомить с правилами и тактикой игры, со способами подачи мяча, ловли его, рассказать о том почему необходимо соблюдать правила игры. Также детей следует познакомить детей с правилами размещения игроков на площадке, с ведением счета и продолжительности игры, и о том, как происходит начисление очков.

Использование с детьми дошкольного возраста элементов спортивных игр как средство и форму организации физического и психологического развития ребенка, помогает создавать условия для гуманизации педагогического процесса, превращать ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности.

При исследовании различных аспектов проблемы развития двигательной активности детей, можно сделать вывод, что в наше время данная проблема приобретает очень большое значение, поскольку все больше становится детей, которые ведут малоподвижный образ жизни. Специалисты в области медицины и педагогики очень озабочены дальнейшим решением этой проблемы.

## Литература

1. Вавилова Е. И. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1986.
2. Запорожец А. В., Макова Т. А. Игра и её роль в развитии ребёнка дошкольного возраста. М. : Академия, 1978. 176 с.
3. Менджерицкая Н. В. Воспитателю о детской игре. М. : Просвещение, 1982. 256 с.
4. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М. : Педагогика, 1971. 256 с.
5. Средства и методы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studbooks.net/633824/turizm/sredstva\\_metody\\_razvitiya\\_dvigatelnyh\\_sposobnostey\\_detey\\_starshogo\\_doshkolnogo\\_vozrasta](https://studbooks.net/633824/turizm/sredstva_metody_razvitiya_dvigatelnyh_sposobnostey_detey_starshogo_doshkolnogo_vozrasta)

## References

1. Vavilova E. I. Razvivajte u doshkol'nikov silu, lovkost', vynoslivost' [Develop preschool children with strength, dexterity, and endurance]. Moscow, 1986.
2. Zaporozhec A. V., Makova T. A. Igra i eyo rol' v razvitii rebyonka doshkol'nogo vozrasta [Igra and her role in the development of a child of preschool age]. Moscow, Akademiya Publ., 1978, 176 p.
3. Mendzherickaya N. V. Vospitatelyu o detskoj igre [Tutor about the children's game]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1982, 256 p.
4. Huhlaeva D. V. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detej doshkol'nogo vozrasta [Theory and methods of physical education of children of preschool age]. Moscow, Pedagogika Publ., 1971, 256 p.
5. Sredstva i metody razvitiya dvigatel'nyh sposobnostey detej starshego doshkol'nogo vozrasta [Means and methods of development of motor abilities of children of senior preschool age]. Available at: [https://studbooks.net/633824/turizm/sredstva\\_metody\\_razvitiya\\_dvigatelnyh\\_sposobnostey\\_detey\\_starshogo\\_doshkolnogo\\_vozrasta](https://studbooks.net/633824/turizm/sredstva_metody_razvitiya_dvigatelnyh_sposobnostey_detey_starshogo_doshkolnogo_vozrasta) (accessed 19.01.2019).

УДК 378.22

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

FORMATION OF SOCIAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES  
IN THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY BY MEANS  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Кунгурова Дарья Сергеевна*

*студент*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Kungurova Daria Sergeevna*

*student*

*Volgograd state social-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

*Нагайцева Ирина Федоровна*

*к. пед. н., доцент*

*кафедра физической культуры*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Nagaytseva Irina Fedorovna*

*candidate of pedagogics, associate professor*

*department of physical education*

*Volgograd state social-pedagogical University.*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья в педагогическом ВУЗе (профессиональная, спортивная, общественная) является реальным проявлением их социальной активности и определяет меру их участия в общественной жизни. Совокупность видов деятельности, направленных на всестороннее развитие личности студента, является средством формирования его социальной активности.

**Abstract.** The activity of students with disabilities in the pedagogical University (professional, sports, social) is a real manifestation of their social activity and determines the extent of their participation in public life. The set of activities aimed at the comprehensive development of the student's personality is a means of forming his social activity

**Ключевые слова:** социальная активность, физическая культура, спортивная деятельность, здоровье.

**Keywords:** social activity, physical culture, sports activities, health.

Возросшее внимание к проблемам людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) за последние десятилетия в России трудно не отметить. Государство ратифицировало Конвенцию о правах инвалидов. В связи с этим 1 января 2018 года вступили в силу поправки в федеральный закон,

устанавливающие доступность для инвалидов различных объектов и услуг [5]. Но проблемам социализации и адаптации детей с ОВЗ по-прежнему уделялось недостаточно внимания. В первую очередь это оставалось проблемой семьи и лишь недавно были предприняты попытки на государственном уровне изменить ситуацию. Это передовая система обучения – инклюзивное образование. Основным принципом при таком типе образования является принцип вовлечения учащихся, как в учебный процесс, так и в культурную и общественную жизнь образовательного учреждения. А так же организациями высшего образования должны быть созданы специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья [6].

При правильной организации образовательного процесса студент с ОВЗ будет стремиться к практическому участию в социально-значимой деятельности ВУЗа. А сама система высшего педагогического образования способна создать условия для успешной самореализации в профессионально-трудовой и социально значимой деятельности будущего специалиста, формируя вместе с тем его социальную активность.

Социальную активность различные авторы понимают как меру участия в общественно-трудовой жизни [4], либо как неравнодушие ко всему, что происходит вокруг, заинтересованность событиями [2], а деятельность выступает как способ существования социального субъекта и является реальным проявлением его социальной активности [3]. В педагогическом словаре социальная активность – способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры, проявляющаяся в творчестве, волевых актах, общении, поведении [1].

В формировании социальной активности у студентов с ограниченными возможностями здоровья в педагогическом ВУЗе значительную роль играют профессорско-преподавательский коллектив, студенческий коллектив, центры, осуществляющие культурно-досуговую, воспитательную деятельность, спортивные клубы по организации здорового образа жизни и другие структурные подразделения, осуществляющие координацию воспитательной деятельности университета (развитие студенческого самоуправления, поддержка общественных организаций и объединений студентов, а так же координация волонтерского движения в университете). Таким образом, в Волгоградском Государственном Социально Педагогическом Университете проводятся различные мероприятия для студентов с ОВЗ, а также им обеспечивается разного рода досуг. В сентябре 2018 года факультет социальной и коррекционной педагогики совместно с кафедрой физической культуры являлись организаторами спартакиады, где, участниками соревнований стали студенты с ограниченными возможностями здоровья. Для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья оборудован специальными вспомогательными механизмами бассейн университета, находящийся на территории ВУЗа, в бассейне оказываются оздоровительные и реабилитационно-восстановительные услуги.

Сам же студент может выступать как объектом в процессе формирования социальной активности, так и субъектом – источником влияния на других.

Развитие происходит при условии наличия совокупности взаимосвязанных, разнообразных видов деятельности и в результате собственных целенаправленных усилий, связанных с самопознанием, самоопределением, и саморегуляцией.

Деятельность всех подразделений педагогического ВУЗа должна иметь направленность на социализацию студентов с ОВЗ, социально-педагогическую реабилитацию и нацеленность на изменение самой личности, выступающей объектом социально-педагогического воздействия, а также ее качественного параметра – социальной активности.

В процесс формирования социальной активности студентов мы выделили 4 этапа: диагностический этап связан с исходной диагностикой уровня сформированности социальной активности студентов, с выявлением их социальных потребностей, интересов; подготовительный этап заключается в определении основных видов учебной и внеучебной деятельности и мероприятий с учетом конкретных личностных возможностей студентов с ОВЗ; на содержательно-деятельностном этапе осуществляется последовательная реализация социального воздействия конкретными исполнителями в назначенное время и сроки; на рефлексивном этапе фиксируются изменения, произошедшие в уровне социальной активности студентов, осуществляется оценка результативности процесса формирования социальной активности.

Важным аспектом социальной активности является участие студентов с ОВЗ в общественной жизни ВУЗа: традиционные внеучебные мероприятия (выездные мероприятия, туристические слеты, посещение театров и др.); участие в спортивных и патриотических мероприятиях; привлечение студентов с ОВЗ к судейству в спортивных соревнованиях; занятие организационной и психолого-педагогической работой; участие в волонтерском, вожатском движениях. Вовлечение студентов в многофункциональную социально-ориентированную деятельность позволяет каждому студенту ощутить себя субъектом социальных отношений и наряду с этим способствует личностному развитию будущего специалиста, формированию его социальных ценностей, обеспечивающих активную, успешную адаптацию, реабилитацию и самореализацию в личностной, профессионально-трудовой и социально значимой деятельности.

Формирование социальной активности у студентов с ограниченными возможностями здоровья, усвоения ими социального опыта, включение их в существующую систему общественных отношений педагогического ВУЗа требует от образовательного учреждения определенных дополнительных мер, средств и усилий. Результативность этих мер будет более эффективной при высокой и удовлетворительной степени сформированности социальной активности и учете закономерностей, задач, сущности процесса социально-педагогической реабилитации студентов с ОВЗ.

Существуют эффективные пути компенсации дефекта при работе со студентами, имеющими инвалидность, одним из которых является деятельность, осуществляемая в рамках общего реабилитационного процесса и направленная на раскрытие и реализацию творческого потенциала студентов, формирование их как личности, способной адаптироваться в условиях изменяющейся социальной среды. Компенсация дефекта в такой ситуации становится как бы побочным результатом, происходит стихийно и незаметно для него.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что формирование социальной активности личности студентов с ограниченными возможностями здоровья в педагогическом ВУЗе – это совокупность взаимосвязанных действий, направленных на развитие способности личности самостоятельно усваивать социальный опыт, активно его использовать в своей практической деятельности, самостоятельно разрешать собственные проблемы и по мере накопления и совершенствования индивидуального опыта позитивно влиять на него, изменять и обогащать.

### Литература

1. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. *Дополнительное образование детей*. М., 2002. С. 308
2. Жилина Л. Н., Фролова Н. Т. *Проблемы потребления и воспитание личности*. М., Мысль, 1969. 174 с.
3. Коган В. З. *Теория информационного взаимодействия*. Новосибирск: Изд-во НГУ, 1991. 320 с.
4. Ковалев А. Г. *Психология личности : учебное пособие*. 3-е изд., перераб. и доп. М., Просвещение, 1970. 391 с.
5. *О социальной защите инвалидов в РФ [Электронный ресурс] : федер. закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ : измен. и доп. 29.07.2018 [ принят ГД 20.07.1995] // Консультант Плюс: комп. справ. правовая система [Электронный ресурс] / Компания "Консультант Плюс". - Электрон. дан. - [М.]. - URL: <http://www.consultant.ru/popular/obob/> (дата обращения: 10.02.2019).*
6. *Об образовании в Российской Федерации РФ [Электронный ресурс] : федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ : измен. и доп. 27.06.2018 [ принят ГД 20.07.1995] // Консультант Плюс: комп. справ. правовая система [Электронный ресурс] / Компания "Консультант Плюс". - Электрон. дан. - [М.]. - URL: <http://www.consultant.ru/popular/obob/> (дата обращения: 10.02.2019).*

### References

1. Evladova E. B., Loginova L. G., Mihajlova N. N. *Dopolnitel'noe obrazovanie detej [Additional education of children]*. Moscow, 2002, 308 p.
2. Zhilina L. N., Frolova N. T. *Problemy potrebleniya i vospitanie lichnosti [Problems of consumption and education of the individual]*. Moscow, Mysl' Publ., 1969, 174 p.
3. Kogan V. Z. *Teoriya informacionnogo vzaimodejstviya [Theory of information interaction]*. Novosibirsk, NGU Publ., 1991, 320 p.
4. Kovalev A. G. *Psihologiya lichnosti [Psychology of personality]*. 3-th ed. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1970, 391 p.
5. *On social protection of persons with disabilities in the Russian Federation. Feder. Law of November 24, 1995 No. 181-FZ: Rev. and add. 07.29.2018 [adopted by the State Duma 20.07.1995]. O social'noj zashchite invalidov v RF Feder. zakon ot 24 noyabrya 1995 g. № 181-FZ : izmen. i dop. 29.07.2018 [ prinyat GD 20.07.1995] // Konsul'tant Plyus: komp. sprav. pravovaya sistema [Kompaniya "Konsul'tant Plyus"]*. Available at: <http://www.consultant.ru/popular/obob/> (accessed 10.02.2019).
6. *Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii RF. Feder. zakon ot 29 dekabrya 2012 g. № 273-FZ : izmen. i dop. 27.06.2018 (prinyat GD 20.07.1995) [About education in the Russian Federation of the Russian Federation. Feder. Law of December 29, 2012 No. 273-FZ: Rev. and add. 06.27.2018]. Konsul'tant Plyus: komp. sprav. pravovaya sistema [Consultant Plus: comp. right legal system]*. Available at: <http://www.consultant.ru/popular/obob/> (accessed 10.02.2019).

УДК 372.8

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

CORRECTION OF POSTURE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS  
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS  
IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

**Волкова Елена Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»  
Волгоградский государственный  
социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Volkova Elena Vladimirovna**

Candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Department «Theory and methods of teaching physical culture  
and life safety»  
Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia

**Лысенко Алёна Николаевна**

учитель физической культуры  
МКОУ «Червлёновская средняя школа»  
Волгоградская область, Светлоярский район  
с. Червлёное, Россия

**Lysenko Alena Nikolaevna**

physical education teacher  
MKOU «Chervlenovskaya secondary school»  
Volgograd region, Svetloyarsky district  
v. Chervlye, Russia

**Аннотация.** В статье сделано экспериментальное обоснование эффективности применения комплекса упражнений для коррекции осанки у учащихся 1-4 классов на уроках физической культуры в специальной медицинской группе.

**Abstract.** The article makes an experimental substantiation of the effectiveness of the use of a set of exercises for posture correction in pupils of grades 1-4 during physical education classes in a special medical group.

**Ключевые слова:** комплекс упражнений, специальная медицинская группа, уроки физической культуры в школе, коррекция осанки, сколиоз.

**Keywords:** exercise complex, special medical group, physical education classes at school, posture correction, scoliosis.

Современные дети имеют низкий уровень двигательной активности, так как

они большее предпочтение отдают малоподвижному образу жизни. Достижения научно-технического прогресса, обилие и доступность гаджетов, зависимость от них современных детей значительно снижает физическую активность подрастающего поколения.

Наука указывает, что 86% современных детей нуждаются в коррекции осанки, большинство из них страдают нарушением опорно-двигательного аппарата, что является предпосылками к развитию многих хронических заболеваний. В школьные годы основным видом деятельности ребенка является учеба, которая характеризуется длительным нахождением тела в сидячем положении [2, 3].

Известно, что правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, способствуя рациональному использованию механических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма. В связи с этим формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в физическом воспитании детей.

Физическое воспитание школьников, имеющих нарушение осанки, является объектом постоянного внимания ученых и практиков. В последние 10 лет данной проблеме были посвящены исследования Байкина Н. Г. (2015), Сермеева Б. В. (2016) и других.

Нами было выявлено, что наилучшими являются упражнения, которые позволяют уравновесить силу мышц правой и левой стороны туловища для достижения симметричности его развития.

Используемые упражнения комплексной коррекции нарушений осанки в своей основе направлены на тренировку мышечного корсета и функциональных возможностей позвоночного столба. Упражнения применяются с целью повышения силовой выносливости и гибкости. Для мышц передней поверхности туловища применяются упражнения на растяжение больших грудных мышц.

Широко используются упражнения из различных исходных положений - стоя, сидя, на четвереньках и лежа на груди, на спине, на боку, что способствовало разгрузке позвоночника; вводятся упражнения локально воздействующие на конкретные мышцы, участвующие в поддержании осанки, используют нагрузку, несущую тренирующий эффект при выполнении гимнастических упражнений; после нескольких упражнений в комплексе выполняют дыхательные упражнения. При этом необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности каждого ребенка: возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности [1, 4].

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях).

Слабость мышц спины, неправильная осанка способствуют раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних

конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятия борьбой и т.д.

Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: тяжелой атлетикой, прыжками в высоту и длину, с трамплина и с вышки в воду, акробатикой и т.д. [1, 5].

Дополнительные нагрузки, связанные с сидением на уроке, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками; специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей. Продолжительность выполнения упражнений - 1-3 мин.

Учителя и родители должны следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выпирали лопатки. Правильную осанку необходимо сохранять и сидя за столом (во время еды, выполнения домашних заданий), при ходьбе и при выполнении физических упражнений.

Детям с нарушениями осанки полезно спать на ровной и жесткой постели на спине или на животе (но не на боку!). Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) полезно лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.

Прежде всего, нужно взять в привычку постоянно контролировать положение тела.

В положении стоя нужно следить, чтобы спина постоянно оставалась прямой. С этой целью, если необходимо, увеличить высоту письменного и обеденного столов, изменить места крепления зеркал (особенно в ванной комнате). Нагрузка на позвоночник будет гораздо меньше, если не стоять подолгу, опираясь преимущественно на правую или левую ногу, а систематически переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это позволит избежать перенапряжения мышц «согнутой» половины туловища. Можно также поочередно ставить то правую, то левую ногу на небольшую подставку, высота которой подбирается опытным путем [2, 4].

Тем, кто изо дня в день носит сумку через одно и то же плечо, неминуемо грозит искривление позвоночника. Из всех видов кожгалантереи для нас больше подходят заплечные молодежные рюкзаки из легких синтетических материалов. У школьников одной из главных причин нарушения осанки является слабое развитие мышечно-связочного аппарата и постоянный рост костно-суставной системы.

Факторами, влияющими на возникновение нарушений осанки, является недостаточная развитость мышц живота, разгибателей спины и плечевого пояса, росто-весовые показатели, нарушение обмена веществ.

В ходе исследования нами был разработан комплекс упражнений для коррекции осанки у учащихся 1-4 классов в специальной медицинской группе. Комплекс включал в себя 10-13 упражнений, длительность интервалов отдыха между упражнениями составляла не более десяти секунд. Увеличение времени удержания статических положений происходило постепенно, начиная с 3-5

секунд до 10-15 секунд. Амплитуда выполнения упражнений постепенно увеличивалась до максимально возможной. Темп выполнения двигательных действий – медленный. По окончании выполнения комплекса применялись несколько гимнастических упражнения в висе на перекладине для разгрузки позвоночника.

Содержание комплексов упражнений менялось два раза в четверти, т.е. продолжительность применения составляла порядка 6-8 занятий. Использование на занятиях методики рефлексии позволяло отследить интерес и склонность обучающихся к различным аспектам нашей разработки. Кроме того своевременная корректировка средств комплекса, предоставляла возможность поддерживать интерес и мотивацию к дальнейшим занятиям. Для успешной коррекции нарушений осанки испытуемых мы придерживались алгоритма, который предусматривал постепенное и последовательное решение следующих задач:

1. Адаптация к необходимости сохранения правильной осанки.
2. Повышение психоэмоционального состояния занимающихся.
3. Обучение рациональной технике выполнения упражнений.
4. Тренировка мышечного корсета, сердечно-сосудистой системы к последовательно возрастающим физическим нагрузкам.
5. Улучшение физического развития и постепенное повышение общей физической подготовленности занимающихся.
6. Коррекция имеющегося дефекта осанки, стабилизация правильной осанки в привычном положении, в различных видах упражнений и в усложненных условиях их выполнения.
7. Формирование мотивации к коррекции нарушенной осанки и навыка самостоятельного выполнения специальных упражнений.

Для достижения оптимального результата, выполнение упражнений чередовали с играми, в процессе которых так же происходит целевое воздействие на организм обучающихся. Движения в играх, как правило, проводятся на сильном эмоциональном фоне, что повышает действенность упражнений.

В завершающей части нашей работы на базе двух общеобразовательных школ проведён педагогический эксперимент. Экспериментальная группа училась в МКОУ «Червлёновская СШ» Светлоярского района Волгоградской области, учащиеся контрольной группы обучались в «МКОУ Наримановская СШ» Светлоярского района Волгоградской области. В экспериментальной и контрольной группах было по 15 учащихся в возрасте 7-10 лет, имеющих нарушения осанки. Эксперимент продолжался 9 учебных месяцев.

В экспериментальной группе занимались учащиеся специальной медицинской группы 1-4 классов имеющие нарушения осанки. Эти учащиеся приходили на занятия по физической культуре отдельно от основной группы и также занимались 3 раза в неделю по 40 минут. Занятия проводились по учебной программе принятой в школе. Коррекция осанки проводились с применением разработанного нами комплекса упражнений.

В контрольной группе также занимались учащиеся специальной медицинской группы 1-4 классов имеющие нарушения осанки. Эти учащиеся приходили на занятия по физической культуре вместе с основной группой

и занимались 3 раза в неделю по 40 минут. Занятия проводились по учебной программе принятой в школе. Как проводилась коррекция осанки в контрольной группе нам не известно.

Учащиеся экспериментальной и контрольной групп до начала учебного года по показаниям врача ортопеда в поликлинике прошли рентгенографию. По показаниям ортопеда этим учащимся была рекомендована специальная медицинская группа и даны необходимые рекомендации для занятий физической культурой в школе. Также ортопед проводил визуальный осмотр учащихся по тестовой карте С.Н. Поповой (табл.1).

Таблица 1

Тестовая карта для выявления нарушений осанки (по С.Н. Поповой)

№ п/п	Показатели нарушения	Да	Нет
1	Явное повреждение органов движения связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью		
2	Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично		
3	Грудная клетка "сапожника", "деформированная"		
4	Чрезмерное уменьшение или увеличение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза		
5	Чрезмерное отставание лопаток		
6	Чрезмерное выпячивание живота		
7	Нарушение осей нижних конечностей (О-образное, Х-образное)		
8	Неравенство треугольников талии		
9	Вальгусное положение пятки или обеих пяток		
10	Явное отклонение в походке		

Примечание:

- 1) нормальная осанка - все отрицательные ответы;
- 2) незначительные нарушения осанки: 0 положительных ответов на один или несколько вопросов в номерах 3, 5, 6, 7;
- 3) выраженное нарушение осанки - положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 10.

На основании рекомендаций ортопеда и совместно со школьным врачом нами был разработан комплекс упражнений для коррекции осанки в экспериментальной группе. Который в дальнейшем и был реализован на уроках физической культуры. Школьный врач периодический посещал уроки физической культуры в экспериментальной группе и давал свои рекомендации.

В разработанном нами комплексе упражнений особое внимание уделялось упражнениям, позволяющим уравновесить силу мышц правой и левой стороны туловища для достижения симметричности его развития.

Используемые упражнения комплексной коррекции нарушений осанки в своей основе были направлены на тренировку мышечного корсета

и функциональных возможностей позвоночного столба. Данные упражнения применялись с целью повышения силовой выносливости и гибкости. Для мышц передней поверхности туловища применялись упражнения на растяжение больших грудных мышц.

Применялись упражнения из различных исходных положений - стоя, сидя, на четвереньках и лежа на груди, на спине, на боку, что способствовало разгрузке позвоночника; вводились упражнения локально воздействующие на конкретные мышцы, участвующие в поддержании осанки, использовали нагрузку, несущую тренирующий эффект при выполнении гимнастических упражнений; после нескольких упражнений в комплексе выполнялись дыхательные упражнения. При этом учитывались анатомо-физиологические особенности каждого ребенка: возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности.

Комплексы включали 10-13 упражнений, длительность интервалов отдыха между упражнениями составляла не более десяти секунд. Увеличение времени удержания статических положений происходило постепенно, начиная с 3-5 секунд до 10-15 секунд. Амплитуда выполнения упражнений постепенно увеличивалась до максимально возможной. Темп выполнения двигательных действий – медленный. По окончании выполнения комплекса применялись несколько гимнастических упражнения в висе на перекладине для разгрузки позвоночника.

Результаты визуального осмотра учащихся по тестовой карте С. Н. Поповой экспериментальной группы и контрольной в начале эксперимента приведены в таблицах 2, 3.

Таблица 2

Тестовая карта для выявления нарушений осанки (по С.Н. Поповой)  
учащихся экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента  
(количество человек)

№ п/п	Показатели нарушения	Да	Нет
1	Явное повреждение органов движения связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью	-	15
2	Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично	15	-
3	Грудная клетка "сапожника", "деформированная"	2	13
4	Чрезмерное уменьшение или увеличение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза	14	1
5	Чрезмерное отставание лопаток	10	5
6	Чрезмерное выпячивание живота	5	10
7	Нарушение осей нижних конечностей (О-образное, Х-образное)	5	10
8	Неравенство треугольников талии	15	-
9	Вальгусное положение пятки или обеих пяток	2	13
10	Явное отклонение в походке	1	14

Таблица 3

Тестовая карта для выявления нарушений осанки (по С.Н. Поповой) учащихся контрольной группы в начале педагогического эксперимента (количество человек)

№ п/п	Показатели нарушения	Да	Нет
1	Явное повреждение органов движения связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью	-	15
2	Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично	15	-
3	Грудная клетка "сапожника", "деформированная"	3	12
4	Чрезмерное уменьшение или увеличение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза	13	2
5	Чрезмерное отставание лопаток	11	4
6	Чрезмерное выпячивание живота	4	11
7	Нарушение осей нижних конечностей (О-образное, Х-образное)	5	10
8	Неравенство треугольников талии	15	-
9	Вальгусное положение пятки или обеих пяток	3	12
10	Явное отклонение в походке	-	15

Анализ тестовых карт визуального осмотра нарушений осанки в начале педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах показал, что учащиеся обеих групп имеют как незначительные, так и выраженные нарушения осанки.

По окончании педагогического эксперимента врач ортопед также проводил визуальный осмотр учащихся по тестовой карте Поповой С. Н. Результаты которой приведены в таблицах 4, 5.

Таблица 4

Тестовая карта для выявления нарушений осанки (по С.Н. Поповой) учащихся экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента (количество человек)

№ п/п	Показатели нарушения	Да	Нет
1	Явное повреждение органов движения связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью	-	15
2	Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично	10	5
3	Грудная клетка "сапожника", "деформированная"	-	15
4	Чрезмерное уменьшение или увеличение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза	10	5
5	Чрезмерное отставание лопаток	5	10
6	Чрезмерное выпячивание живота	3	12
7	Нарушение осей нижних конечностей (О-образное, Х-образное)	5	10
8	Неравенство треугольников талии	10	5
9	Вальгусное положение пятки или обеих пяток	1	14
10	Явное отклонение в походке	-	15

Таблица 5

Тестовая карта для выявления нарушений осанки (по С.Н. Поповой)  
 учащихся контрольной группы в конце педагогического эксперимента  
 (количество человек)

№ п/п	Показатели нарушения	Да	Нет
1	Явное повреждение органов движения связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью	-	15
2	Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично	14	1
3	Грудная клетка "сапожника", "деформированная"	3	12
4	Чрезмерное уменьшение или увеличение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза	12	3
5	Чрезмерное отставание лопаток	10	5
6	Чрезмерное выпячивание живота	4	11
7	Нарушение осей нижних конечностей (О-образное, Х-образное)	5	10
8	Неравенство треугольников талии	14	1
9	Вальгусное положение пятки или обеих пяток	3	12
10	Явное отклонение в походке	-	15

Анализ тестовых карт визуального осмотра нарушений осанки в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе показал, что снизилось количество учащихся имеющих выраженные нарушения осанки.

Так же анализ тестовых карты контрольной группы в конце педагогического эксперимента говорит о том, что некоторые показатели нарушений осанки снизились, но количество учащихся имеющих незначительные и выраженные нарушения осанки осталось неизменным.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты свидетельствуют об эффективности применения разработанного нами комплекса упражнений для коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры в специальной медицинской группе.

### Литература

1. Абальмасова Е. А., Ходжаев Р. Р. Сколиоз (этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение). Ташкент : Изд-во медицинской литературы, 2015. 200 с.
2. Белякова Т. Н. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. М. : ФОН, 2016. 117 с.
3. Гитт В. Д. Исцеление позвоночника. М. : Лабиринт Пресс, 2013. 256 с.
4. Дехтер К., Смирнова Т. Н., Поляков В. Е. Деформации позвоночника у детей. Современные возможности раннего выявления, объективной оценки и мониторинга в амбулаторных условиях // Детская хирургия. 2001. №2. С. 12-21.
5. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье, укрепление организма. М. : Изд. Академия, 2013.

## References

1. Abal'masova E. A., Hodzhaev P. P. *Skolioz (etiologiya, patogenez, semejnye sluchai, prognozirovaniye i lechenie). [Scoliosis (etiology, pathogenesis, familial cases, prognosis and treatment)]. Tashkent, Medicinskaya literature Publ., 2015, 200 p.*
2. Belyakova T. N. *Formirovaniye osanki u detej mladshego shkol'nogo vozrasta v processe fizicheskogo vospitaniya [Formation of posture in children of primary school age in the process of physical education]. Moscow, FON Publ., 2016, 117 p.*
3. Gitt V. D. *Isceleniye pozvonochnika [Healing of the spine]. Moscow, Labirint Press Publ., 2013, 256 p.*
4. Dekhter K., Smirnova T. N., Polyakov V. E. *Deformacii pozvonochnika u detej. Sovremennyye vozmozhnosti rannego vyyavleniya, ob"ektivnoy ocenki i monitoringa v ambulatornykh usloviyakh [Spinal deformities in children. Modern possibilities of early detection, objective assessment and monitoring in the outpatient setting]. Detskaya hirurgiya - Pediatric surgery, 2001, no. 2, pp. 12-21.*
5. Zajcev G. K., Zajcev A. G. *Tvoe zdorov'e, ukrepleniye organizma [Your health, strengthening the body]. Moscow, Akademiya Publ., 2013.*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИ ПРИ СПИНАЛЬНОЙ АМИОТРОФИИ ВЕРДНИГА-ГОФФМАНА

### USING THE GAME METHOD IN DEALING WITH CHILDREN WITH VERNIG-HOFFMANN SPINAL AMYOTROPHY

*Пахамович Инна Александровна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра теории и методики физического воспитания и спорта*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Pakhamovich Inna Aleksandrovna*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor*

*department of theory and methods of physical education and sports*

*Orel state university named after I.S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлены опытом проверенные игры в общении с детьми при спинальной амиотрофии Вердника-Гоффмана.

**Abstract.** This article contains the experience of proven games in communication with children with Vernig-Hoffmann spinal amyotrophy.

**Ключевые слова:** занятие, игровой метод, заболевание, Вердника-Гоффман.

**Keywords:** occupation, gaming method, children, disease, Verniga-Hoffman.

Обращение специалистов сферы физического воспитания к проблеме управления процессом коммуникации подрастающего поколения позволяет в полной мере использование педагогического системного подхода, побуждая ученых рассматривать исследуемый ими объект как сложную управляемую систему, определить ее роль и место в воспитательном процессе, выделить в ней системообразующие компоненты, выявить закономерности и тенденции ее развития, спроектировать ее содержание, на актуализацию которых должны быть направлены усилия практиков.

Опора на игровой метод давно и по праву считается действенной в педагогической практике.

Однако не следует думать, что любую игру можно использовать на занятиях урочного типа в общении с детьми при спинальной амиотрофии Вердника-Гоффмана.

Это заболевание описано Вердником в 1891 году и Гоффманом в 1983 году.

Авторы отмечают, что при врожденной форме дети рождаются с вялыми парезами. С первых дней жизни выражены генерализованная мышечная гипотония и снижение либо отсутствие глубоких рефлексов. Рано определяются бульбарные расстройства, проявляющиеся вялым сосанием, слабым криком, фасцикуляциями языка, снижением глоточного рефлекса. Выявляется парез диафрагмы. Заболевание сочетается с костно-суставными деформациями: сколиозом, воронкообразной или «куриной» грудной клеткой, контрактурами суставов. Развитие статических и локомоторных функций резко замедлено. Лишь у ограниченного числа детей с большим опозданием формируется способность

держат голову и самостоятельно садиться. Однако приобретенные двигательные навыки быстро регрессируют. У многих детей с врожденной формой болезни снижен интеллект. Часто наблюдаются врожденные пороги развития: гидроцефалия, крипторхизм, косопальцы и др.

При ранней детской форме первые признаки болезни возникают, как правило, на втором полугодии жизни. Моторное развитие в течение первых месяцев удовлетворительное. Дети своевременно начинают держать голову, сидеть, иногда стоять. Заболевание развивается подостро, нередко после инфекции, пищевой интоксикации. Вялые парезы первоначально локализуются в ногах, затем быстро распространяются на мышцы туловища и руки. Диффузные мышечные атрофии сочетаются с фасцикуляциями языка, мелким тремором пальцев, сухожильными контрактурами. Мышечный тонус, глубокие рефлексы снижаются. В поздних стадиях возникают генерализованная мышечная гипотония, явления бульбарного паралича.

При поздней форме первые признаки болезни возникают в 1,5-2,5 года. К этому возрасту у детей полностью завершено формирование статических и локомоторных функций. Большинство детей самостоятельно ходят, бегают. Заболевание начинается незаметно. Движения становятся неловкими, неуверенными. Дети часто спотыкаются, падают. Изменяется походка – они ходят, сгибая ноги в коленях (походка «заводной куклы»). Вялые парезы первоначально медленно переходят на проксимальные группы мышц нижних конечностей, в дальнейшем сравнительно медленно переходят на проксимальные группы мышц верхних конечностей, мышцы туловища; атрофии мышц обычно малозаметны вследствие хорошо развитого подкожного жирового слоя. Типичны фасцикуляции языка, мелкий тремор пальцев, бульбарные симптомы – фасцикуляции и атрофия языка, снижение глоточного и небного рефлексов. Глубокие рефлексы угасают уже в ранних стадиях болезни. Костно-суставные деформации развиваются параллельно основному заболеванию. Наиболее выражена деформация грудной клетки [1].

Попытка рассмотреть сложившийся в практике опыт педагогического руководства в свете теории управления общением с детьми при спинальной амиотрофии Верднига-Гоффмана, привел к упорядочению сложившихся знаний о коммуникации как о целостном управляемом процессе, о способах воздействия на него.

Такое упорядочение дало возможность разработать игры, направленные на выработку навыков эффективной коммуникации.

### **«Автогонщики»**

*Спортивный инвентарь:* гимнастический мат, разноцветные детские машинки (одной формы), резиновый мяч, издающий имитирующий звук сигнала при его надавливании.

*Описание.* Лежа на животе с опорой на предплечья (при условии удержания головы), машинка в руках, резкое «хлестообразное» (по-возможности) движение руки вперед (левой, правой) с дополнительным надавливанием резинового мяча, издающий имитирующий звуковой сигнал (до первой усталости). Если ребенок совсем плохо держит голову, подкладывается мягкая подушка небольшого размера под голову в области груди.

### **«Ловкач»**

*Спортивный инвентарь:* мяч представляет собой полый шар, склеенный из двух сфер ГОСТ 17395-78.

*Описание.* Лежа на животе с опорой на предплечья (при условии удержания головы). Резкая (по возможности) остановка катящегося мяча рукой (левой, правой), акцентируя внимание на вариативную работу запястья (до первой усталости). Если ребенок совсем плохо держит голову, подкладывается мягкая подушка небольшого размера под голову в области груди.

### **«Волшебные мячи».**

*Спортивный инвентарь:* два игрушечных «Надувных мяча», 40 см. (производитель: NINGBO B&B International Trading Co.); гимнастическая палка с двумя отверстиями диаметром 5 мм.; гимнастический мат.

*Вариант 1. Описание.* Лежа на животе поочередное отбивание мяча левой и правой рукой (до первой усталости). Если ребенок совсем плохо держит голову, подкладывается мягкая подушка небольшого размера под голову в области груди.

*Вариант 2. Описание.* Сидя на полу (с опорой) способом «Матрешка». Поочередное отбивание мяча рукой (левой, правой).

### **«Музыкальная пауза»**

*Спортивный инвентарь:* помпоны болельщика. 2 шт. (производитель: NINGBO B&B International Trading Co.).

*Описание.* Сидя на полу (с опорой) способом «Матрешка». Под музыку круговые вращения запястьем в левую, то в правую стороны.

### **«Прокати шары»**

*Спортивный инвентарь:* разработаны и изготовлены по заказу из дерева длинная палка (1 x 1,5) и короткая палка (30x2), разноцветные шары 440930/134103 д/н 5x12.

*Описание.* Сидя на полу (с опорой) способом «Матрешка». Попасть деревянной палкой в шар, прокатив его вперед. Шары можно заменить обычными брелоками утяжеленной шаровидной формы (производитель NINGBO Internation).

### **«Попади в кольцо»**

*Спортивный инвентарь:* разработано и изготовлено по заказу специальное спортивное оборудование (нестандартное), обычные баскетбольные мячи.

*Описание.* Сидя на полу (с опорой) способом «Матрешка» попасть в кольцо. Расстояние броска регулируется индивидуально под занимающегося.

### **«Ловись рыбка»**

*Спортивный инвентарь:* Разработано и изготовлено по заказу рыбки на магнитах и удочка на магните (ООО «Сима-ленд» Россия, 620010, г. Екатеринбург 86/8 ГОСТ: 25779-90, ТРТС ОС Артикул: 119324).

*Описание.* При наблюдении взрослых, ловим рыбку. «Ловись рыбка

большая, ловись рыбка маленькая».

### **«Волшебная копилочка»**

*Спортивный инвентарь:* разработано и изготовлено по заказу вместилище с узкой щелью для опускания деревянных заготовок, деревянные заготовки круглой (овальной) формы (шт.20).

*Описание.* Опускание в копилочку деревянных заготовок левой и правой рукой.

## **Литература**

1. Бакланов А. Н., Колесов С. В., Шавырин И. А. Хирургическое лечение тяжелых нейромышечных сколиозов у пациентов, страдающих спинальной мышечной атрофией // Хирургия позвоночника. 2011. №3. С. 31-37.

## **References**

1. Baklanov A. N., Kolesov S. V., Shavyrin I. A. Hirurgicheskoe lechenie tyazhelyh nejromyshechnyh skoliozov u pacientov, stradayushchih spinal'noj myshechnoj atrofiej [Surgical treatment of severe neuromuscular scoliosis in patients suffering from spinal muscular atrophy]. Hirurgiya pozvonochnika - Spinal surgery, 2011, no. 3, pp. 31-37.

## ЗАНЯТИЯ ЛФК КАК МЕТОД СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ИНВАЛИДОВ

### CLASSES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF SOCIAL REHABILITATION AND RECOVERING OF MOTOR FUNCTIONS OF THE DISABLED

*Чуфарова Любовь Ивановна*

*старший преподаватель*

*кафедра физической культуры*

*Волгоградский государственный социально – педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Chufarova Lubov Ivanovna*

*Senior lectures*

*department «Physical culture»*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

*Кузьмина Анастасия Павловна*

*студент*

*факультет психолого – педагогического и социального образования*

*Волгоградский государственный социально – педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Kuzmina Anastacia Pavlovna*

*student*

*Faculty of psychological and pedagogical and social education*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются вопросы социальной реабилитации инвалидов с помощью средств физической культуры, определяются основные принципы построения системы комплексной социальной адаптации инвалидов и возможности физической культуры в системе помощи людям с инвалидностью.

**Abstract.** This publication examines the issues of and rehabilitation of people with disabilities through physical education, defines the basic principles of building a system of integrated social adaptation of people with disabilities and the possibilities of physical education in the system of helping people with disabilities.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, инвалид, социализация, реабилитация, адаптация.

**Keywords:** healing fitness, disabled, socialization, rehabilitation, adaptation.

Выход людей с инвалидностью из социально-культурного окружения по причине нарушения взаимосвязей со средой объясняется несоответствием социального, психологического и психофизического статуса инвалида требованиям социальной ситуации [1, с. 132].

Психологические нарушения (девиации), которые сопровождают инвалидов, неизбежно отражаются как на поведении, так и на общем здоровье человека (осложняет болезни и последствия травм и психологические, социальные и

физические отклонения). Психологические отклонения осложняют жизнь, как самого человека, так и его родных и близких, а также снижает социально-коммуникативные возможности, ухудшают различные сферы жизнедеятельности, усиливает деградацию личности, а также вызывают различные девиации поведения и физиологии.

Социальная адаптация инвалидов тесно связана с системой социальной реабилитации, основополагающими принципами построения которой являются следующие:

1. Человек с инвалидностью не является источником возникновения проблем и трудностей: их создает инвалидность.

2. Инвалидность – это не только проблема медицинского характера, но и проблема социальная, проблема неравных возможностей.

3. Нет универсального лекарства для преодоления проблем, связанных с инвалидностью, поэтому необходимо использовать все доступные возможности общества.

4. Объем личностно-ориентированной помощи определяется на основе признания достоинства и ценности каждой личности и зависит от степени ограничения возможностей и группы инвалидности, а также от конкретной ситуации [1, с. 134].

В настоящее время социальную реабилитацию и коррекцию людей с инвалидностью стали рассматривать как сложную социально-медицинскую проблему, включающую в себя такие аспекты как: медицинские, физические (физиологические), психологические, профессиональные, социально-экономические [2, – с. 14].

Для возвращения к нормальной жизнедеятельности человека с инвалидностью необходимо проводить социальную реабилитацию в следующих аспектах:

1. Медицинский и физический (физиологический) аспекты социальной реабилитации предполагают восстановление жизнедеятельности инвалида при помощи комплексного использования разнообразных форм, методов и средств, направленных на максимальное восстановление и реабилитацию нарушенных физических (физиологических) функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных функций.

2. Психологический аспект социальной реабилитации и восстановления направлен на коррекцию психического и психологического состояния инвалида, устранения девиантных отклонений в психике человека, а также создание у инвалида положительного отношения к оказанию медицинской помощи, рекомендациям специалистов, выполнению реабилитационных и восстановительных мероприятий и реабилитации в целом.

3. Профессиональный аспект социальной реабилитации, коррекции и восстановления затрагивает вопросы обучения человека с инвалидностью всем необходимым и допустимым для него трудовым и бытовым действиям, формирование навыков самообслуживания, профессиональной ориентации и обучения согласно его ограничениям здоровья.

4. Социально-экономическая реабилитация и восстановление состоит в том, чтобы обеспечить человеку с инвалидностью материальную поддержку и социальную полноценность.

Таким образом, социальная реабилитация людей с инвалидностью – разносторонний процесс социальной реабилитации их здоровья и социальной адаптации в окружающую их социальную среду. Все виды социальной реабилитации необходимо рассматривать в единстве и взаимосвязи [3, С 4-11].

Физическая (физиологическая) реабилитация – объединяет в себе медицинскую, социальную и профессиональную реабилитацию, представляет систему мероприятий по восстановлению или компенсации физических и интеллектуальных возможностей и способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, эмоциональной и психологической устойчивости и адаптивных резервов организма средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа.

Физическая культура — это особая область культуры, которая выполняет социально-реабилитационную и восстанавливающую функции путем развития опорно-двигательного аппарата, повышения работоспособности, удовлетворения потребностей в коммуникации, восстановлении психологического статуса, самореализации при занятиях спортом. В России законодательно закреплены государственные обязательства по обеспечению прав инвалидов на занятия физической культурой и спортом.

В Конституции Российской Федерации эти права поставлены в один ряд с основными правами человека и гражданина.

В Федеральном законе «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (1995) предусмотрены такие меры, как:

- обеспечение доступа людям с инвалидностью к спортивным сооружениям;
- участие учреждений физкультуры и спорта в воспитании и обучении детей-инвалидов;
- государственная поддержка предприятий и организаций, содействующих инвалидам в занятиях физической культурой и спортом;
- предоставление инвалидам льгот при посещении спортивно-оздоровительных учреждений [4].

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999) содержит отдельную статью «Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами». В ней указано, что занятия людей с инвалидностью физической культурой и спортом являются важнейшим и определяющим условием их всесторонней реабилитации и восстановлению, а также их социальной адаптации. Организация занятий лиц с нарушениями физического и психического развития физической культурой и спортом возложены не только на учреждения физической культуры и спорта, а также медицинские и образовательные учреждения, центры социальной защиты населения [5]. Существенную часть по работе по осуществлению реабилитации инвалидов средствами лечебной физической культуры, спорта и туризма также проводят общественные организации для инвалидов.

Главную роль в социальной реабилитации и восстановлении физических, психологических сил, способностей людей с инвалидностью, оздоровлении, переключении с одного на другой вид деятельности, поддержании физических, психологических сил, способностей, жизнестойкости имеет двигательная

реабилитация, которая преследует следующие цели:

- поддержка и развитие необходимого физического и функционального развития;
- развитие двигательных способностей;
- совершенствование и расширение основных двигательных умений и навыков;
- укрепление и углубление знаний по вопросам физической культуры;
- выработка и укрепление положительного отношения к активным формам отдыха через укрепление навыка к регулярной двигательной деятельности;
- закаливание организма, укрепление гигиенических навыков, способность и желание вести здоровый образ жизни.

На занятиях по физической культуре для людей с инвалидностью необходимо использовать все виды физических упражнений. Также важно, чтобы они были разработаны в строгом соответствии с коррекционными и компенсаторными задачами и должны применяться отдельно для каждой группы инвалидов.

К средствам и методам физической культуры для людей с инвалидностью относят по проявлению двигательных и физических качеств различные упражнения силового характера, скоростного характера скоростно-силового характера, для развития общей и специальной выносливости, для развития гибкости, для развития ловкости. По характеру двигательной деятельности физические упражнения циклического характера; ациклического характера; двигательные действия смешанного характера, включающие физические упражнения циклического и ациклического характера.

Основными формами физической культуры для людей с инвалидностью являются:

Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Организованные групповые и секционные занятия физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в быту.

Утренняя гимнастика, проводимая ежедневно независимо от того, где находится инвалид (дома, в больнице, санатории, реабилитационном центре).

Прогулки, ближний туризм, не требующие специальной подготовки и использования специфического оборудования и приспособлений.

Специальные коррекционные занятия, включающие в себя комплекс профилактических мероприятий (гимнастика, массаж, коррекция поз), а также ортопедические приспособления, упражнения на тренажерах, способствующие полному или частичному устранению недостаточности опорно-двигательного аппарата.

Под активной коррекцией понимают специальные корректирующие упражнения в сочетании с общеукрепляющими. Пассивная коррекция предусматривает ряд корректирующих воздействий без активного участия самого человека с инвалидностью.

Выделяется общая и специальная коррекция.

Общая коррекция объединяет в себе комплекс общеукрепляющих физических упражнений, таких, как игры, гимнастические упражнения, режим дня, закаливание.

Специальная коррекция включает в себя как активную, так и пассивную коррекцию. Коррекционные занятия должны проводиться в специальных залах под руководством специалистов. Возможна также организация самостоятельных индивидуальных коррекционных занятий дома, но под контролем врача, педагога, инструктора. Коррекционные занятия необходимо включать в недельный режим. Режим занятий ежедневно, продолжительность 15-20 мин.

Лечебная физическая культура является основной формой организации занятий физическими упражнениями для инвалидов. Это определяется широтой воздействия лечебных физических упражнений на различные системы организма, восстанавливающим и тренирующим эффектом при недостаточности тех или иных функций организма, т.е. оказывает строго узконаправленное воздействие. В лечебной физической культуре используются различные виды упражнений и их сочетания с массажем, йогой, различными видами гимнастики, физиотерапией, ортопедическими приспособлениями и аппаратами и психологическими воздействиями.

В условиях профессиональных видов деятельности инвалиды вынуждены находиться в определенном положении, так же бывает недостаточность мышечной активности, которые создают условия для формирования отрицательных последствий физического и психологического характера. Средством профилактики этих последствий является производственная гимнастика. В результате наблюдений за характером профессиональной деятельности у инвалидов было установлено, что более высокая эффективность физических упражнений достигается при их применении на протяжении всего рабочего дня. Регулярные занятия производственной физической культурой способствуют выработке привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и созданию благоприятных условий для высокопроизводительного труда и сохранения здоровья инвалидов.

Среди нормативных документов, регулирующих деятельность по организации спортивно - оздоровительной реабилитационной работы в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья, следует отметить Постановление Минтруда России от 2000 г. «О согласовании разрядов оплаты труда и тарифно-квалификационных характеристик работников физической культуры и спорта Российской Федерации». Этим постановлением введены должности работников физической культуры специально для проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями – тренер-преподаватель по лечебной физкультуре и инструктор-методист по лечебной физкультуре. Эти должности предназначены для включения в штат спортивных клубов инвалидов, специальных (коррекционных) образовательных учреждений с целью использования средств и методов физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, оздоровительной работы в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов.[6]

Лечебная физическая культура представляет собой одно из направлений в российской системе социальной и физической реабилитации инвалидов. Это часть физической культуры, предназначенная для людей со стойкими нарушениями функций организма вследствие перенесенных заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленная на стимулирование позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений,

навыков, физических качеств и способностей.

Цели занятий физической культурой для инвалидов:

- а) нормализация психологического и эмоционального состояния;
- б) восстановление бытовых навыков;
- в) восстановление двигательных функций и навыков;
- г) обучение (переобучение) новой профессии и возвращение инвалида в общество;
- д) трудоустройство по вновь приобретенной специальности.

Поскольку инвалид быстро утомляется, у него быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, гипертонус мышц, а значит, травмы и заболевания.

Применение элементов физической культуры и спорта в системе психологической, социальной и физической реабилитации инвалидов давно используется специалистами. Игры на занятиях с инвалидами положительно влияют на их психологическую, эмоциональную и физиологическую сферы.

Травмы и заболевания нервной системы и т.д. приводят к структурным (морфологическим) изменениям моторной функции, локомоторного аппарата и пр. Занятия физической культурой и спортом не могут восстановить нарушенные, утраченные двигательные функции, но дают психологическое, эмоциональное и социальное удовлетворение.

Инвалидность не позволяет людям правильно выполнять то или иное движение, упражнение. В этой связи могут выработаться технически неверные движения, а при многократном повторении дополнительно могут возникнуть другие заболевания ОДА (периартриты, периоститы, миозиты, потертости и др.). Поэтому очень важно подбирать виды занятий с учетом особенностей патологии, степени восстановления двигательной функции.

Лечебная физическая культура положительно влияет на здоровье и общее психологическое и физическое состояние людей с инвалидностью и эффективно решает проблему их социализации.

Лечебная физическая культура помогает людям с инвалидностью в решении многих проблем, таких как:

- устранить или ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, в частности: нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезию и избыточное нерациональное питание, добиваться повышения трудоспособности;

- обеспечивает необходимую физическую активность и повышает естественный иммунитет человека;

- обеспечивает человеку возможность переключиться из повседневных, однообразных и утомительных условий жизни на новые объекты окружающей социальной среды, отвлекает его от утомляющих и отрицательных воздействий повседневной жизни;

- воспитывает чувство желания в преодолении препятствий и другие ценные морально-волевые качества, играющие важную роль в профилактике нервно-психических и физических заболеваний и девиантных проявлений в поведении;

- обеспечивает повышение уровня обменных процессов, деятельности эндокринной системы и тканевого иммунитета, способствует уменьшению очагов

затихающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы.

Лечебная физическая культура помогает осознать, что инвалидность не является поводом для жизни в четырех стенах. Инвалиды видят в лечебной физической культуре средство социальной и психологической реабилитации, адаптации и восстановления, которое раскрывает реальный уровень их возможностей, помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных мероприятиях, учит недостающей самостоятельности, закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры. Таким образом, лечебная физическая культура занимает особое место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и дает им реальный шанс на активное участие в жизни общества.

### Литература

1. Аксенова Л. И. *Социальная педагогика в специальном образовании : учеб. пособие. 2-е изд. М., 2018. С. 132, 134.*
2. *Физическая реабилитация / под общ. ред. С.Н. Попова. Ростов н/Д, 2005. С. 14.*
3. Дементьева Н.Ф. *Социальная реабилитация и ее роль в интеграции инвалидов в общество. М., 2005. С. 4-11.*
4. *О социальной защите инвалидов в Российской Федерации Федеральный закон «» (1995). Собрание законодательства Российской Федерации от 27 ноября 1995 г. N 48 ст. 4563. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/10164504/#ixzz5eaKkbhs5>*
5. *О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон «» (1999). Собрание законодательства Российской Федерации от 10 декабря 2007 г. N 50 ст. 6242*
6. *О согласовании разрядов оплаты труда и тарифно-квалификационных характеристик работников физической культуры и спорта Российской Федерации : постановление Минтруда России «» (2000).*

### References

1. *Aksenova L. I. Sotsialnaya pedagogika v spetsialnom obrazovanii [Social pedagogy in special education]. Moscow, 2018, 216 p.*
2. *Popov S. N. (ed.) Fizicheskaya reabilitatsiya [Physical rehabilitation]. Rostov-on-Don, 2005.*
3. *Dementieva N. F. Sotsialnaya reabilitatsiya i ee rol v integratsii invalidov v obshchestvo [Social rehabilitation and its role in the integration of persons with disabilities into society]. Moscow, 2005.*
4. *Federal Law "On Social Protection of Disabled Persons in the Russian Federation" (1995).*
5. *Federal Law "On Physical Culture and Sport in the Russian Federation" (1999).*
6. *Resolution of the Ministry of Labor of Russia "On coordination of wage grades and tariff-qualification characteristics of physical culture and sports workers of the Russian Federation" (2000).*

УДК 372.8

**БОСУ-ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ****BOSU-FITNESS AS A MEANS OF CORRECTING THE FIGURE  
OF WOMEN 30-35 YEARS*****Волкова Елена Владимировна****кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия****Volkova Elena Vladimirovna****candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department «Theory and methods of teaching physical culture and life safety»  
Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia****Костромитина Екатерина Сергеевна****магистрант  
кафедра «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия****Ekaterina Sergeevna Kostromitina****master  
department of «Theory and methods  
of teaching physical culture and life safety»  
Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье описываются современные упражнения в фитнес-технологии, которые выполняются с собственным весом и различными отягощениями, на стабильных и нестабильных поверхностях, степ платформах.

**Abstract.** The article describes modern exercises in fitness technology, which are performed with its own weight and various weights, on stable and unstable surfaces, step platforms.

**Ключевые слова:** босу-фитнес, коррекция фигуры, женщины 30-35 лет, физическая подготовка.

**Keywords:** bosu-fitness, body shaping, women 30-35 years old, physical training.

На сегодняшний день в практике физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-35 лет применяется чрезвычайно широкий арсенал фитнес-программ, большинство из которых имеет достаточно узкий спектр воздействия.

В то же время специалисты в области физической культуры и спорта говорят о необходимости применения с людьми старше 30 лет таких физкультурно-оздоровительных фитнес программ, которые характеризуются комплексностью воздействия на организм занимающихся. Этим требованиям в полной мере

отвечает современная фитнес-технология - функциональный тренинг. Функциональный тренинг - это вид оздоровительно-кондиционной тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие физических качеств, двигательных способностей, а также совершенствование работы основных систем организма. Этот вид тренировки предусматривает выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию.

Данный вид тренировки включает упражнения, которые выполняются с собственным весом и различными отягощениями, на стабильных и нестабильных поверхностях, степ платформах.

Одним из таких средств современной фитнес-технологии на наш взгляд может быть босу-полусфере. Босу - новый вид фитнеса, для занятий которым используется тренажер-полусфера. Он представляет собой полусферу, диаметр которой 63 см, по бокам тренажер имеет резиновые ручки, сверху - резиновый купол. Тренажер похож на разрезанный пополам фитбол.

В узком смысле фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры [5].

Существует также ряд соревновательных спортивных дисциплин (фитнес, атлетический фитнес, боди-фитнес и т.д.) имеющих общее название фитнес и являющихся разновидностями (категориями) соревновательного бодибилдинга.

Регулярные занятия фитнесом укрепляют мышцы, способствуют эффективному снижению веса, улучшают здоровье и общее состояние организма. Фитнес включает в себя:

1. Физические упражнения.
2. Ментальные упражнения (релаксацию и медитацию).

Сегодня фитнес уже вышел за рамки простого хобби или увлечения. Можно сказать, что это новый подход к ведению жизни и формированию себя. Данное занятие несет и некоторую эстетику, где игры, музыка и творчество сливаются в единое чувство праздника, который превращает жизнь в яркое и активное действо. Например, многие женщины полагают, что для обретения и сохранения желаемой формы необходимо проводить по несколько часов в тренажерном зале, придерживаясь при этом строжайшей диеты, на самом деле все гораздо проще. Разумеется, невозможно избавиться от лишних килограммов за 1-2 недели, чтобы достигнуть значительных результатов, потребуются длительное время, большое терпение и выдержка [2].

В современном мире выделяется новое направление, как психология фитнеса – это быстроразвивающаяся область всей спортивной психологии. Ее основной задачей является четкое и правильное выявление и анализ выражения и формирования психоэмоциональных процессов во время физической активности людей, выполняющих определенную двигательную деятельность.

На этом фоне главными задачами психологии фитнеса являются:

1. Нарботка способов повышения эффективности тренировочного

процесса за счет усиления и улучшения навыков движения;

2. Формирование таких психологических условий, которые позволят добиться высоких результатов и улучшения показателей силы, выносливости и координации движений;

3. Совершенствование новых видов восприятия (чувство времени, дистанции, усилия);

4. Индивидуальное формирование личностных факторов тренирующегося во время занятий фитнесом при взаимодействии с мастер-тренером.

Основные мотивы занятий физической активностью - это эстетическая сторона – снижение лишнего веса, количества подкожного жира, и физико-психологическая - поддержание себя в активной и хорошей физической форме, психологическая зарядка и снятие напряжения. Многие приходят в фитнес-центр найти интересный круг общения, причем не только деловой, связанный непосредственно с занятиями, но и сугубо личный. Кроме психологической разрядки и снятия стрессовой ситуации, которые служат причинами многих заболеваний, фитнес увеличивает работоспособность, повышает общую энергетику, силу мышц и гибкость суставов и связок [1].

На тренировке повышается концентрация внимания, аэробная выносливость, психологическая адаптация. Риск возникновения ряда болезней и физических проблем существенно понижается. Помимо общих положительных аспектов влияния фитнес-тренировки на формирование здорового человека, необходимо обратить особое внимание на роль инструктора и тренера в главном вопросе формирования «новой личности», «нового Я», тренирующегося спортсмена и методик, повышающих эффективность тренерской деятельности.

В атлетическом клубе или фитнес зале тренерский коллектив и отличная атмосфера, которая сочетает в себе соревновательный дух, радость энергичных движений, жизненные источники энергии, не оставят в стороне никого из занимающихся, и помогут совершенно по-новому посмотреть на привычные формы общения. Структурную основу фитнес индустрии составляют тренеры и инструкторы. От их профессиональной подготовки, знаний, навыков и умений, пожалуй, напрямую зависит достижение желаемого результата, сатисфакция клиента и, как следствие, успех и заработок всего фитнес центра. Настоящие профессиональные инструкторы и тренеры всегда настроены на то, чтобы предоставить всю необходимую информацию и знания, объяснить и раскрыть суть происходящих процессов, правила и принципы функционирования организма под нагрузкой и, что очень важно, успешного восстановления после них.

Фитнес не дает возможности достижения поставленных целей без ментального преобразования и смены привычного образа мышления. И здесь опять очень важна роль тренера. С его стороны необходим системный подход и взгляд на условия и процессы, происходящие с человеком которого он обучает и тренирует. Тренер, умеющий учитывать многогранные и различные факторы влияния на своего клиента, в конечном итоге, обязательно добьется поставленной цели. Причем не за счет интенсивности прилагаемых усилий, а за счет высвободившихся резервов энергии при переходе на правильную модель поведения, связанную фитнес целями [3].

К созданию босу-полусфера конструкторы фитнес-оборудования шли

довольно долго. Первыми прототипами тренажера были доски, имитирующие движения спортсмена, спускающегося вниз по горному склону. Следующим этапом было появление круглой платформы, установленной на подшипнике. Все дело в том, что занятия на малоустойчивой поверхности более действенны, чем обычные силовые нагрузки. Ведь, кроме выполнения непосредственно самого упражнения, необходимо еще и сохранять равновесие, а значит включать в работу мелкие мышцы. Наиболее близок к современному виду босу-тренажер приобрел в 1999 году, когда американские конструкторы создали полусферу для тренировки профессиональных спортсменов - хоккеистов, волейболистов, лыжников и сноубордистов. Сегодня же босу-тренажер используется во многих фитнес-методиках, например, в пилатес и степ-аэробики.

Каким бы простым на вид не казался этот тренажер, все же заниматься на нем нужно с осторожностью. Во-первых, рекомендуется начинать занятия с самых простых упражнений, даже если вы в хорошей физической форме. Просто к работе на босу-полусфере необходимо привыкнуть, приспособиться. А во-вторых, заниматься стоит только в медленном темпе. В противном случае вам не избежать вывихов и растяжений. Ну и также, чтобы избежать других травм, рекомендуется ставить ноги параллельно в центр тренажера, а ноги в это время должны быть в полусогнутом положении. Для начинающих практикуется выполнение упражнений рядом с опорой, за которую можно ухватиться в случае потери равновесия[4].

Работа на босу-тренажере начинается с разминки. Для начала можно попробовать подняться на тренажер с разных сторон. Постоять на нем сначала на обеих ногах, затем на одной. Это упражнения на баланс, который вы должны уметь сохранять в любой позе. Для новичков можно использовать менее надутую полусферу, заниматься на ней проще. Непосредственно занятия лучше начать с аэробной тренировки, используйте боссу просто как ступеньку. Далее можно перейти к упражнениям на растяжку, силовых тренировок, кардио упражнений. Можно выполнить интервальную тренировку, чередуя разные типы нагрузок. Со временем вы можете наращивать темп во время занятий, а также увеличивать упругость полусферы, тем самым повышая нагрузку. На bosu balance trainer вы можете выполнять и упражнения для пресса, и упражнения для бедер и ягодиц. За основу можно взять любое упражнение на фитболе или степ-аэробики. Занимаясь на полусфере, не стоит выбирать для себя слишком насыщенный график. Для начала хватит двух раз в неделю.

Фитнес-босу - это совершенно новое направление фитнеса, которое на сегодняшний день можно встретить не во всех спортивных клубах. Ему уделяется мало внимания, но данное направление является очень полезным не только для красивой фигуры, но и для здоровья. Босу-занятия напоминают классическую аэробику на степе. С той лишь разницей, что под ногами у тренирующихся будет не твердый степ, а полусфера, упругая и покачивается. Выполняя движения как на степ, организм человека сталкивается с неожиданной трудностью: стабильное удержание равновесие, а для этого необходимо задействовать трудоспособные мелкие мышцы-стабилизаторы, отвечающие за баланс, осанку и естественное положение корпуса. Босу-тренировки, кроме того, улучшают гибкость, ловкость, силу, они способны укрепить вестибулярный аппарат, улучшить осанку. Босу-тренировки подходят для лиц различной физической

подготовки. В том числе для людей, имеющих проблемы с суставами, босу не является запрещенной нагрузкой, так как упругая поверхность тренажера часть удара берет на себя. Босу-тренажер может использоваться как полноценная самостоятельная тренировка для коррекции фигуры у женщин 30-35 лет, так и в качестве приспособления для некоторых упражнений в пилатес. Оптимальная нагрузка для занятия на босу-тренажере два раза в неделю, продолжительностью 60 минут [1, 3].

Коррекция фигуры представляет собой сложный процесс, который состоит не просто в уменьшении массы тела, а и в изменении компонентного состава тела, обязательным условием которого является снижение процента жировой ткани.

Процесс коррекции фигуры должен быть комплексным и основываться на изменении образа жизни, под которым мы понимаем рациональное питание и достаточный уровень физической активности.

Аэробные нагрузки и применение средств босу-фитнеса являются наиболее эффективными в снижении массы тела за счет жирового компонента и способствуют улучшению функционального состояния организма женщины.

Именно поэтому интервальный метод упражнений, который имеет преимущества перед дистанционным методом, поскольку в интервале низкой интенсивности позволяет вывести жирные кислоты из депо, а в интервале средней интенсивности использовать их как субстрат энергии.

Преимущества интервального метода заключаются еще и в том, что за счет изменения интервалов низкой и средней интенсивности, организм меньше устает, что позволяет выполнять долговременные тренировки.

Огромное значение длительных тренировок заключается в создании кислородного долга после тренировки, то есть удержание тренировочного эффекта физической нагрузки на высоком уровне еще определенный промежуток времени после его прекращения, что также является важным аспектом снижения процента жировой ткани.

Известно, что висцеральный жир является фактором риска развития ряда заболеваний за счет того, что он обладает высокой способностью к мобилизации в кровяном русле и низкой способности к использованию его скелетными мышцами в виде энергетического субстрата. Это позволяет ему долгое время находиться в кровяном русле и способствовать развитию атеросклероза сосудов.

Поэтому, одной из важных задач программы босу-фитнеса повысить коррекцию висцерального жира. Во время занятий в работу активно включается диафрагма и мышцы передней брюшной стенки, которые способны использовать в виде энергетического субстрата висцеральный жир. Вовлечение в работу мышц передней брюшной стенки способствует уменьшению подкожного жира в этой области [2, 5].

Еще один важный аспект дыхания заключается в активном вовлечении дыхательной мускулатуры в работу, что также повышает энергозатраты организма.

Выполнение диафрагмального дыхания в интервале низкой интенсивности также способствовало повышению эффективности коррекции избыточного веса.

Начинать выполнение движений с простых упражнений в исходном положении сидя, постепенно переходя к более сложным, стоя на

балансировочных платформах или BOSU на коленях, в полный рост, выполнение упражнений в сочетании с ходьбой и движениями верхних конечностей.

При выполнении упражнений сидя не задерживать дыхание, не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

Мы выявили, что на наш взгляд наиболее эффективным средством коррекции фигуры у женщин являются занятия на босу-полусфере.

Занятия на малоустойчивой поверхности более действенны, чем обычные силовые нагрузки. Ведь, кроме выполнения непосредственно самого упражнения, необходимо еще и сохранять равновесие, а значит включать в работу мелкие мышцы.

Выполняя движения как на степ, организм человека сталкивается с неожиданной трудностью: стабильное удержание равновесие, а для этого необходимо задействовать трудоспособные мелкие мышцы-стабилизаторы, отвечающие за баланс, осанку и естественное положение корпуса. Босу-тренировки подходят для лиц различной физической подготовки. В том числе для людей, имеющих проблемы с суставами, боссу не является запрещенной нагрузкой, так как упругая поверхность тренажера часть удара берет на себя.

Босу-тренажер может использоваться как полноценная самостоятельная тренировка для коррекции фигуры у женщин 30-35 лет, так и в качестве приспособления для некоторых упражнений в пилатес. Оптимальная нагрузка для занятия на босу-тренажере два раза в неделю, продолжительностью 60 минут.

Мы определили, что комплексы упражнений на босу-платформе можно выполнять в любой позиции - сидя, стоя, балансируя, опираясь. Особенность в том, что упражнения можно выполнять на тренажере с обеих сторон - с плоской и выпуклой. Его можно использовать в качестве платформы для упражнений, а также как самостоятельный тренажер.

Босу-тренировки используются женщинами в тренировочном процессе для:

- проработки глубоких мышц;
- укрепления позвоночника;
- улучшения общего состояния организма, в том числе сердечно-сосудистой системы;
- улучшения координации;
- коррекции фигуры.

При выполнении упражнений на тренажёре для начала необходимо попробовать подняться на него с разных сторон. Постоять на нем сначала на обеих ногах, затем на одной. Это упражнения на баланс, которые необходимо уметь сохранять в любой позе. Для новичков можно использовать менее накаченную полусферу, заниматься на ней проще. Непосредственно занятия лучше начать с аэробной тренировки, используйте боссу просто как ступеньку. Далее можно перейти к упражнениям на растяжку, силовых тренировок, кардио упражнений. Выполнить интервальную тренировку, чередуя разные типы нагрузок. Со временем можно увеличивать темп во время занятий, а также увеличивать упругость полусферы, тем самым повышая нагрузку. На босу-платформе можно выполнять упражнения для пресса, и упражнения для бедер

и ягодич. За основу можно взять любое упражнение на фитболе или степ-аэробики.

На базе фитнес клуба СОК «Арена» г.Волгограда был проведён педагогический эксперимент, в котором принимали участие 20 женщин в возрасте 30-35 лет, которые были поделены на экспериментальную и контрольную группу по 10 человек. Эксперимент продолжался 10 месяцев.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе с применением босу-фитнеса, контрольная группа посещала другие групповые фитнес программы в этом же клубе. Все женщины тренировались 3 раза в неделю по 1 часу.

В начале и в конце педагогического эксперимента были измерены антропометрические показатели женщин и определено количество подкожного жира (табл.1, 2). Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Сравнение полученных данных позволило сделать следующее заключение.

Таблица 1

Динамика изменения антропометрических показателей у женщин экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Показатели	Изменения	
	экспериментальная группа	контрольная группа
Рост, см	-	-
Масса тела, кг	- 6,6	- 3,8
ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	- 3,2	- 1,8
Обхват талии, см	- 7,8	- 2,2
Обхват бедер, см	- 5,7	- 3
Экскурсия грудной клетки, см	+ 2,3	-
Жировая ткань, %	- 8,4	-
Мышечная ткань, %	- 1,2	- 0,1

В ходе педагогического эксперимента были получены следующие результаты изменения антропометрических показателей:

- рост женщин контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента остался неизменным;
- масса тела у женщин экспериментальной группы уменьшилась на 6,6 кг, у женщин контрольной группы на 3,8 кг;
- обхват талии у женщин экспериментальной группы уменьшился на 7,8 см, у женщин контрольной группы на 2,2 см;
- обхват бедер у женщин экспериментальной группы уменьшилась на 5,7 см, у женщин контрольной группы на 3 см;
- жировая ткань в экспериментальной группе уменьшилась на 8,4%, у контрольной без изменений;
- мышечная ткань у экспериментальной группы увеличилась на 1,2%, у женщин контрольной группы на 0,1%.

Снижение значений антропометрических показателей имело статистически достоверный характер.

Таблица 2

Динамика изменения показателей кожно-жировых складок у женщин экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Показатели	Прирост	
	экспериментальная группа	контрольная группа
Передняя поверхность грудной клетки, мм	- 1,5	- 1,1
Средняя подмышечная линия, мм	- 4,7	- 3,3
На уровне пупка, мм	- 7,7	- 3,1
Задняя поверхность плеча, мм	- 3,7	- 1,8
Под лопаткой, мм	- 5,2	- 5
Передняя поверхность бедра, мм	- 11,9	- 5,1
Подкожный жир, %	- 2,9	- 1,4

В ходе педагогического эксперимента были получены следующие результаты изменения показателей кожно-жировых складок:

- показатели кожно-жировых складок на уровне пупка у женщин экспериментальной группы уменьшилась на 7,6 мм; у женщин контрольной группы на 3,1 мм;

- показатели кожно-жировых складок задней поверхность плеча у женщин экспериментальной группы в конце эксперимента уменьшилась на 3,7 мм; у женщин контрольной группы на 1,8 мм;

- кожно-жировая складка на передней поверхности бедра у женщин экспериментальной группы уменьшилась на 11,9 мм; у женщин контрольной на 5,1 мм;

- подкожный жир у женщин экспериментальной группы уменьшился на 2,9%; у женщин контрольной группы на 1,4%.

Снижение значений показателей кожно-жировых складок имело статистически достоверный характер.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты свидетельствуют об эффективности применения босу-фитнеса для коррекции фигуры женщин 30-35 лет.

## Литература

1. Алексеев С. В. [и др.]. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России : монография. М.; Воронеж : ООО НИЦ «Еврошкола»; ООО «Издательство РИТМ», 2017. 500 с.

2. Белов В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения страны средствами комплексной физической тренировки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст]. М. : Московский педагогический университет, 2006. 47 с.

3. Беляк Ю. И. Классификация и методические особенности средств оздоровительного фитнеса // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 11. С. 3-7.

4. Бибик Р. В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2010. № 4. С. 16-26.

5. Бракилян А. Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс] :

методические указания. Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. 44 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.

## References

1. Alekseev S. V. [et al]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve Rossii [Physical culture and sport in the educational space of Russia]*. Moscow, Voronezh, Evroshkola Publ., RITM Publ., 2017, 500 p.
2. Belov V. I. *Korrekcija sostoyaniya zdorov'ya vzroslogo naseleniya strany sredstvami kompleksnoj fizicheskoj trenirovki. Avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk [Correction of the state of health of the adult population of the country by means of complex physical training. Authors diss. dr. ped. sci.]*. Moscow, Moscow Pedagogical University Publ., 2006, 47 p.
3. Belyak Yu. I. *Klassifikaciya i metodicheskie osobennosti sredstv ozdorovitel'nogo fitnesa [Classification and methodological features of recreational fitness ]*. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport*, 2014, no. 11. pp. 3-7.
4. Bibik R. V. *Analiz sovremennyh ozdorovitel'nyh tekhnologij ispol'zuemyh v processe fizicheskogo vospitaniya zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [Analysis of modern health technologies used in the process of physical education of women of the first mature age]*. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej - Physical education of students of creative specialties*, 2010, no. 4, pp. 16-26.
5. Brakilyan A. G. *Fitnes i fizicheskaya kul'tura [Fitness and physical culture.]* Samara, Samara State University of Architecture and Civil Engineering Publ., DAS Publ., 2013, 44 p. Available at: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html> (accessed 25.01.2019).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ  
ДЛЯ ОРЛА И ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

TECHNOLOGICAL MODEL OF FITNESS CENTERS  
FOR ORLA AND OREL REGION

*Музалевский Александр Александрович*  
аспирант

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*  
г. Орел, Россия

*Muzalevskiy Aleksandr Aleksandrovich*  
graduate student

*Orel State University named after I. S. Turgenev*  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема формирования технологических моделей физкультурно-оздоровительных комплексов. Рассмотрены основные приоритеты при выборе занятий физическими упражнениями и спортом в физкультурно-оздоровительных комплексах.

**Abstract.** The article deals with the problem of formation of technological models of sports and recreation complexes. The main priorities in the choice of physical exercises and sports in sports and recreation complexes are considered.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК), здоровый образ жизни, здоровье, финансирование

**Keywords:** physical culture and sports, Fiz-cultural-an improving complex (FOK), health, healthy lifestyle, financing

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастом и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Рассматривая анализ статистических данных по состоянию здоровья населения и здравоохранения в России, можно заметить, что основным фактором, повлиявшим на ухудшение здоровья населения в последние десятилетия, преимущественно заключался в нездоровом образе жизни, а именно высокой распространенности алкоголизма, табакокурения и наркомании среди молодого населения страны, а также плохих условий труда на производстве. Долгие годы отсутствовала государственная политика, направленная на улучшение здоровья населения, в том числе недофинансирование государственной системы здравоохранения. [1]

В неблагоприятных факторах риска, связанных с образом жизни, по данным заболеваемости, преобладает курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, гиподинамия, низкая физическая активность, потребление наркотических средств, низкий культурный и образовательный уровень. К факторам внешней среды относят: загрязнение

воздуха канцерогенами и другими вредными веществами, загрязнение воды, загрязнение почвы, повышенные радиационные, магнитные и другие излучения. Среди генетических факторов выделяют предрасположенность к наследственным болезням, предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Факторы риска, связанные с здравоохранением – неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество и несвоевременность медицинской помощи.[2]

Ситуация стала меняться по мере все более широкого развития физического воспитания и спорта и научных исследований в этой сфере. Превращение спорта в социальное явление мирового масштаба, рост его авторитета и влияния в мире, различные связанные с ним кризисные ситуации все более настоятельно требовали теоретического самосознания этого сложного социального феномена, его глубокого социально-философского анализа. [3]

В настоящее время, технологические модели физкультурно-оздоровительных мероприятий посвящены исследованию проблем здоровья людей с медико-биологической точки зрения.

Анализируя научную литературу, можно заметить, что, рассматривая проблемы защиты, улучшения здоровья человека, его развитие и становление личности, среди исследователей широкое распространение получило использование понятия «здоровый образ жизни» производные от которого включают в себя такие понятия как: установка, направленность, мотивация на здоровый образ жизни, самосохранительное поведение и другие.

Во главе решения технологических моделей стоит фитнес, который является многофункциональным видом оздоровительной физической культуры, решающим оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, а также формирующим потребность в регулярных занятиях. Так, на занятиях создается положительная атмосфера (музыкальное сопровождение, индивидуализация, инновационные и доступные упражнения), расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп, происходит приобщение к соревновательным формам фитнеса (фитнес-аэробика, силовое троеборье, кроссфит, армрестлинг), формируются основы оздоровления (виды фитнес-тренировок, средства повышения физической подготовленности, гидратация, анализ двигательной активности в течение дня, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижение жирового компонента, коррекция осанки) [4].

Предполагаемым результатом функционирования технологической модели является повышение уровня развития спортивной культуры населения в процессе спортивно ориентированного физического воспитания. Под спортивной культурой, следует понимать, целостную, системно организованную и личностно обусловленную интегральную характеристику человека как субъекта спортивной деятельности, адекватную ее целям и содержанию и обеспечивающую ее практическую реализацию на личностно и социально приемлемом уровне [5].

Для этого необходимо формирование спортивной мотивации и ценностного отношения к занятиям избранным видом спорта.

Физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) – это специальное сооружение, предназначенное для проведения физкультурно-оздоровительных и

спортивных занятий. ФОК может быть предназначен для различных видов спортивных тренировок, фитнеса, т.к. может включать в себя тренажерные и спортивные залы, бассейны, катки, скалодромы и другие помещения для занятий спортом [6]. Как показала практика, основными потребителями услуг ФОКов являются дети и подростки, занимающиеся в различных спортивных секциях и детско-юношеских спортивных школах, арендующих для тренировок помещения ФОКа [6]. Поскольку одним из ключевых направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации является повышение показателей состояния здоровья граждан, важно привитие потребности в занятиях спортом с детства через организацию спортивного досуга [7].

Неэффективное использование спортивных объектов, к категории которых относятся ФОКи, негативно сказывается как на социально-экономическом развитии регионов и решении задачи по вовлечению населения в массовый спорт, а также не оправдывает вложенных в создание объектов финансовых средств [8]. Это приводит к неспособности самообеспечения ФОКов, банкротству и передаче их через систему торгов в собственность частных структур, что в корне не соответствует предназначению создания спортивных объектов. Создание условий для совершенствования рыночных инструментов на уровне государства является достаточно сложной задачей. Без четкого бизнес-плана невозможно спланировать ни время выхода на точку безубыточности, ни дальнейшую прибыльность комплекса. Использование стандартных решений имеет еще и другой “минус”: концепция услуг, возможность трансформации залов для проведения различных мероприятий, зона VIP, дополнительные виды бизнеса в рамках спорткомплекса, все эти аспекты необходимо прорабатывать для каждого спорткомплекса отдельно, и именно они являются наиболее важными для потребителей спортивных услуг. Кроме того, штатное расписание таких объектов ориентировано на бюджетное финансирование, а не на получение дохода за счет предоставления платных услуг.

В настоящее время можно выявить основные приоритеты при выборе занятий физическими упражнениями и спортом, ранжировать их по степени значимости, оценить степень удовлетворенности качеством услуг и обнаружить значительные диспропорции между показателями значимости услуг и их реальным качеством. Так, по степени значимости для клиентов преобладают показатели результативности занятий, доступность цен и территориальная доступность. По качеству услуг наибольшие претензии предъявлены к санитарно-гигиеническим условиям занятий, оборудованию и отношению персонала стадиона. Необходимо разрабатывать и реализовывать комплекс мероприятий, позволяющих повысить качество услуг спорткомплекса, это меры: по совершенствованию методического обеспечения физкультурно-спортивных занятий, по повышению уровня доступности услуг (дифференцирование оплаты услуг), по улучшению санитарно-гигиенического состояния мест занятий, раздевалок, душевых и туалетов, по улучшению технического состояния мест проведения занятий, по совершенствованию системы средств продвижения услуг, по совершенствованию организационно-нормативной деятельности спортивного комплекса, по совершенствованию системы оплаты труда сотрудников. Также необходима комплексная оценка требований безопасности, которая включает в себя:

- оценку игровых характеристик натурального или искусственного спортивного покрытия;
- оценку размеров и конфигурации спортивных зон объектов спорта;
- оценку микроклимата объекта спорта;
- оценку освещенности объекта спорта;
- оценку требований к бассейну;
- оценку технического состояния спортивного инвентаря и оборудования;
- оценку крепления и устойчивости спортивного оборудования;
- оценку состояния специально отведенных мест для потребителей (зрителей), в том числе трибун;
- оценку путей эвакуации зрителей и персонала объекта спорта с трибун, в том числе маломобильных групп населения.

В процессе испытаний должна проводиться проверка объекта спорта на соответствие требованиям международных и национальных спортивных федераций.

В 2015 году за счёт средств областного и федерального бюджетов, в рамках госпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта», было построено три ФОКа на общую сметную стоимость около 178 млн. рублей. ФОК получили посёлок городского типа Залегощь, посёлок Нарышкино, посёлок Отрадинский Мценского района. Общая площадь многофункциональных спортивных залов составила 1010,7 квадратных метров.

Физкультурно-оздоровительный комплексы оснащены современным оборудованием. Функционируют спортивные секции тайского бокса, вольной борьбы, волейбола, футбола, баскетбола, тяжёлой атлетики, аэробики. Комплексы спортивных тренажёров позволяют проводить тренировочные и оздоровительные занятия по общей физической подготовке, фитнесу, бодифитнесу и другим видам силовой подготовки, реабилитационные занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время, губернатор Орловской области, Андрей Клычков подписал постановление о принятии решения о подготовке и реализации в 2018 – 2020 годах бюджетных инвестиций в строительство физкультурно-оздоровительного комплекса, расположенного по адресу: г. Орёл, ул. Тургенева, д. 55. ФОК будет построен рядом с восточной трибуной стадиона и парком Победы. Общая площадь ФОКа - 2,9 тыс. кв. м., Сметная стоимость строительства составляет 111,8 млн рублей. Финансирование планируется из областного и федерального бюджета. В 2018 году на проектные и изыскательские работы предполагается выделить из бюджета региона 1,5 млн рублей.

## Литература

1. Улумбекова Г. Здоровье населения и здравоохранение в России – анализ проблем и перспективы // *Общество и экономика*. 2010. № 2. С. 32–63.
2. Лисицын Ю. П. *Общественное здоровье и здравоохранение : учебник*. Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2002. 520 с.
3. Волков Ю. Г. *Личность и гуманизм (социологический аспект) : монография*. Челябинск : [б. и.], 1995. 64 с.
4. Шутова Т. Н., Андрющенко Л. Б., Витько С. Ю. *Физкультурно-оздоровительные*

технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // *Современные проблемы науки и образования*. 2016. № 5.

5. Бурцев В. А., Зотова Ф. Р., Бурцева Е. В. Технологическая модель формирования спортивной культуры студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания // *Фундаментальные исследования*. 2015. № 2-23. С. 5178-5182.

6. Кривченков В. В., Шаповал Ж. А. К вопросу о понятии «многофункциональный спортивный комплекс» // *Современные тенденции развития науки и технологий*. 2015. № 4-4. С. 137-142.

7. Рубцова Л. И., Масалыкина Е. В. Приобщение детей к здоровому образу жизни через физкультурные досуги // В сборнике *Перспективы развития науки и образования*. 2016. С. 30-32.

8. Мяконьков В. Б., Шелякова Ю. В. Экономико-организационные основы проектирования физкультурно-оздоровительных комплексов // В сборнике *Актуальные мировые тренды развития социально-гуманитарного знания*. 2017. С. 125-128.

## References

1. Ulumbekova G. Zdorov'e naseleniya i zdravookhranenie v Rossii – analiz problem i perspektivy [Population health and health care in Russia - analysis of problems and prospects]. *Obshchestvo i ekonomika - Society and Economics*, 2010, No 2, pp. 32–63.

2. Lisitsyn Yu.P. Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie [Public health and health care]. Moscow, GEOTAR-MED Publ., 2002, 520 p.

3. Volkov Yu.G. Lichnost' i gumanizm (sotsiologicheskii aspekt) [Personality and humanism (sociological aspect)]. Chelyabinsk, 1995, 64 p.

4. Shutova T. N., Andryushchenko L. B., Vit'ko S. Yu. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii v ukreplenii sostoyaniya zdorov'ya studentov i sotrudnikov vuza [Physical well-being technologies in strengthening the health of students and university staff]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education*, 2016, No 5.

5. Burtsev V. A., Zotova F. R., Burtseva E. V. Tekhnologicheskaya model' formirovaniya sportivnoy kul'tury studentov v protsesse sportivno orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya [Technological model of forming the sports culture of students in the process of sports-oriented physical education]. *Fundamental'nye issledovaniya - Basic research*, 2015, no 2-23, pp. 5178-5182.

6. Krivchenkov V. V., Shapoval Zh. A. K voprosu o ponyatii «mnogofunktsionalnyiy sportivnyiy kompleks» [On the issue of the concept of “multifunctional sports complex”]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tehnologiy - Modern trends in the development of science and technology*, 2015, no. 4-4, pp. 137-142.

7. Rubtsova L. I., Masalyikina E. V. Priobschenie detey k zdorovomu obrazu zhizni cherez fizkulturnyye dosugi [Introduction of children to a healthy lifestyle through physical culture leisure]. *Perspektivy razvitiya nauki i obrazovaniya [collection Prospects for the development of science and education]*. 2016, pp. 30-32.

8. Myakonkov V. B., Shelyakova Yu. V. Ekonomiko-organizatsionnyie osnovy proektirovaniya fizkulturno-ozdorovitelnyih kompleksov [Economic and Organizational Basis for the Design of Sports and Recreational Complexes]. *Aktualnyie mirovyye trendy razvitiya sotsialno-gumanitarnogo znaniya [In the collection Actual global trends in the development of social and humanitarian knowledge]*. 2017, pp. 125-128.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВЛИЯНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ТРУДА

### THE USE OF THE PRODUCTION GYMNASTICS AS PREVENTION OF INFLUENCE OF ADVERSE FACTORS OF LABOUR

*Ржевская Анастасия Андреевна*  
студент

*факультет естественно-научного образования,  
физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

*Rzhevskaya Anastasiya Andreevna*  
student  
faculty of science education, physical culture and life safety  
Volgograd state socio-pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** *Статья включает описание основных видов производственной гимнастики, которые могут быть использованы работниками различных предприятий.*

**Abstract.** *The article includes a description of the main types of industrial gymnastics that can be used by employees of various enterprises.*

**Ключевые слова:** *труд, гимнастика, здоровье.*

**Keywords:** *work, gymnastics, health.*

Организация труда на современном производстве включает систему мероприятий, которые направлены на создание благоприятных условий для более эффективного и рационального использования материалов, оборудования и времени, а также повышение производительности труда и создание оптимальных условий труда.

В качестве мероприятий, повышающих условия труда и общефункциональное здоровье работников на производстве, возможно использование производственной гимнастики.

Производственная гимнастика – комплекс определенных упражнений, который направлен на профилактику определенных неблагоприятных воздействий труда; один из видов производственной физической культуры. Производственная гимнастика может проводиться как на рабочем месте и в помещениях предприятия, так и на природе в весенне-осенний период.

Главная задача производственной гимнастики — повышение профессиональной трудоспособности работников за счет выполнения специально подобранных упражнений, которые направлены на восстановление работоспособности в процессе труда и на ослабление утомления. Осуществляется она за счет переключения деятельности.

Производственная гимнастика включает в себя такие виды, как вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка и микропауза.

Вводная гимнастика направлена на быстрое включение организма в работу.

С ее помощью достигается оптимальная возбудимость центральной нервной системы и привычный рабочий ритм, поэтому подбираются движения и ритм, соответствующие предстоящей деятельности. Комплексы вводной гимнастики состоят из 6—8 упражнений, выполняемых в течение 5—7 мин в начале рабочего дня.

Физкультурная пауза позволяет предупредить утомление и способствует поддержанию более высокой работоспособности. Она состоит из 5—7 упражнений и проводится 5—7 мин при появлении первых заметных признаков наступающего утомления. Обычно это бывает во второй половине рабочего дня, за 2—2,5 ч до окончания работы. Комплексы упражнений для физкультурных пауз выбираются в зависимости от особенностей трудового процесса.

Физкультурные минутки относятся к малым формам активного отдыха и проводятся в течение 1—2 мин, состоят из 2—3 упражнений. Их цель - снижение местного утомления, возникающего при длительном сидении в рабочей позе, сильном напряжении внимания, зрения и т. п. Чаще всего используются в режиме рабочего дня работников умственного труда — до 5 раз, по мере необходимости в активном отдыхе. Их использование не зависит от того, выполняется физкультурная пауза или вводная гимнастика или нет.

Микропаузы активного отдыха — самая короткая форма производственной гимнастики, длятся всего 20 — 30 с. Их цель — снизить утомление.

Физическая нагрузка во время производственной гимнастики зависит от пола, возраста, состояния здоровья и степени подготовленности занимающихся. Так как производственный коллектив не однороден, следует опираться на средние показатели по личным ощущениям занимающихся во время и после занятий. У них могут возникнуть жалобы на плохое самочувствие, усталость, сердцебиение, головокружение, головную боль и др., а также признаки утомления (покраснение лица, повышенная потливость, одышка и др.). При появлении тех или иных неблагоприятных симптомов необходимо изменить дозировку упражнений — уменьшить ритм движений или количество повторов, а при выраженных и непрекращающихся случаях утомления и жалобах на сердцебиение и головокружение — направить на консультацию к врачу.

При установлении условий профессионального труда и наличия вредных составляющих учитывают характер трудового процесса (рабочая поза, степень нервно-психического и мышечного напряжения), особенности технологического процесса и производственного оборудования (степень механизации и автоматизации производственных процессов, герметичность оборудования, удобство его обслуживания и т. п.) и санитарно-гигиеническую обстановку (погодные условия, загрязнение воздуха пылью и газами, вибрация, ионизирующая радиация, освещенность, шум и др.).

## Литература

1. Богданов Я. М. Гигиена / Я. М. Богданов, Г. М. Краковяк. - М. : Физкультура и спорт, 1956. -384 с.
2. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / В. И. Ильинич. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 110 с.
3. Лаптев А. Гигиена / А. Лаптев, С. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 1990. - 368 с.

## References

1. Bogdanov Ya. M., Krakowiak M. G. *Gigiena [Hygiene]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ., 1956, 384 p.*
2. Ilyinich V. I. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov [Professionally-applied physical training of students]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1978, 110 p.*
3. Laptev A., Polievsky S. *Gigiena [Hygiene]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1990, 368 p.*

# СПОРТИВНЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## ОСВОЕНИЕ БАЗОВЫХ ОСНОВ ОТТАЛКИВАНИЯ ВВЕРХ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

## MASTERING THE BASIC BASICS OF PUSHING UP CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH DISABILITIES IN HEALTH

*Пахамович Инна Александровна*

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

*Pakhamovich Inna Aleksandrovna*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department of theory and methods of physical education and sports  
Orel state university named after I.S.Turgenev  
Orel, Russia*

*Трубицин Александр Филиппович*

*кандидат технических наук, доцент  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

*Trubitsin Alexander Filippovich*

*candidate of technical sciences, associate professor  
department of applied physical culture  
Orel state university named I. S. Turgenev  
Orel, Sussia*

**Аннотация.** В статье представлен опытом проверенный вариант обучения отталкиванию вверх детей дошкольного и школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

**Abstract.** This article contains the experience of proven option of teaching repulsion upward by children of preschool and school age with disabilities in health status.

**Ключевые слова:** обучение, отталкивание, дети, отклонения в состоянии здоровья.

**Keywords:** training, repulsion, limited health.

Прыгучесть, как одна из ведущих качественных основ двигательной активности, имеет сложную структуру и разнообразные проявления (В. М. Дьячков, 1976; В. М. Волков, 1978; Ю. В. Верхошанский, 1993; А. Г. Карпеев, 1998; В. К. Бальсевич, 2000; А. П. Дмитриев, 2002; Л. Д. Назаренко, 2001, 2003, 2006 и другие).

Авторы отмечают, что основу прыгучести составляет рациональное

соотношение силы и быстроты мышечных сокращений, определяемое показателями межмышечной и внутримышечной координации, а также степенью реактивности мышц. Так, по мнению доктора педагогических наук, профессора Л. Д. Назаренко, 2006 основная заслуга в приросте показателей прыгучести принадлежит взрывной силе, проявление которой определяется характером импульсации мотонейронов активных мышц, обуславливающих скорость сокращения мышечных волокон за максимально короткий отрезок времени [1].

Таким образом, соглашаясь с мнением о том, что быстрота силы отталкивания требует мгновенной концентрации мышечных усилий, свидетельствует о возможности управления развитием взрывной силы как важной составляющей прыгучести у детей с отклонениями в состоянии здоровья.

На занятиях урочного типа на базе Муниципального бюджетного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Городской образовательный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи города Орла»- директор З. В. Овчинникова, большое внимание уделяется физической нагрузке прыжкового характера.

Общеизвестно, что прыжки, являясь естественным движением, имеют большое прикладное значение. Они укрепляют и развивают силу и быстроту мышечных сокращений и, следовательно, улучшают согласованность движений верхних и нижних конечностей, формируют рациональный ритм движений, воспитывают смелость и решительность.

Однако наблюдаются и нарушения в прыжках двумя ногами вверх, которыми являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений ног в отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибкой в прыжках вверх является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, что объясняется низким уровнем развития координационных и скоростно-силовых способностей и силы разгибателей ног.

Для обоснования эффективности рациональной методики развития базовых основ отталкивания вверх приняло участие 163 занимающихся.

В соответствии с разработанными программами: «Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Адаптивная физкультура» для детей школьного возраста (6(7)-12) лет» (принята решением педагогического совета МОУ ПМСС-Центра 01.09.2014 г. Протокол №1), «Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Адаптивная физкультура для детей разных нозологических групп» ( принята решением педагогического совета МОУ ПМСС-Центра 01.03.2013 г. Протокол №1) предлагались прыжки на двух ногах с положением присев с момента отрыва ног от места отталкивания с помощью взрослых (родителей, законных представителей детей), без какого-либо определенного положения рук.

Вначале выполнялись прыжки низкие, потом более высокие, а затем чередовались низкие и высокие.

Как целостное действие такого вида прыжок можно разделить на составные части, которые имеют некоторые определенные общие черты с легкоатлетическими прыжками: подготовка к отталкиванию – постановка ног на место отталкивания (мягкая форма в виде большой круглой подушки ДМР-

ЭЛК-14.00.00 серии «Карусель» ROMANA, соответствующая требованиям ГОСТ 25779-90 и стандарту предприятия СТО 71030909-004-2009); отталкивание – с момента постановки ног до момента отрыва их от места отталкивания; полет – с момента отрыва ног от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления; приземление – с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Основная задача – создать оптимальные условия для сгибания и разгибания ног, осваивая базовые основы отталкивания вверх.

Педагогические совместные усилия направляют на мягкое, эластичное и глубокое приземление, смягчая толчки и сотрясения, выпрямление ног до соприкосновения с местом приземления и группировку до положения присев с момента отрыва ног от места отталкивания.

Учитывая особенности медицинского диагноза и сильное воздействие прыжков на организм, мы ограничили их количество до 8-10 раз в одном подходе (допустимо два, три подхода).

Важно чтобы между отталкиванием и приземлением не было никакой остановки или замедления движений, никакой потери скорости, сохранение равновесия тела в полете и создание оптимальных условий для приземления в момент соприкосновения стоп с опорой. Они должны быть выпрямлены в коленном суставе, с последующей организацией отталкивания.

Ноги на опору (мягкую) ставятся быстро, энергично и мягко, избегая ударного воздействия, которое приходится не только на звенья тела, непосредственно соприкасающиеся с местом приземления, но и на дистальные, наиболее удаленные от него звенья, что приводит к ударному воздействию на внутренние органы (к болезни).

Ритм движений должен быть постоянным. Его не следует менять от подхода к подходу, от серии до серии. Величина мышечных создаваемых усилий в единицу времени в момент отталкивания наименьшая.

Траектория движения только вертикальная, набирая оптимальную скорость, но точно попадая на место отталкивания.

Индивидуально для каждого занимающегося определяется продолжительность составных частей прыжка и ритм движений.

Степень согласованности движений при группировке в полете достигается звуковым сигналом, или игровым моментом с проговариванием «Как прыгает воробей?», «Как прыгает мяч?» и т.д.

Творческое сотрудничество студентов-волонтеров, родителей и специалиста по адаптивному физическому воспитанию стимулирует моторную деятельность, повышает интерес к занятиям. Такой подход к организации коррекционно-развивающего процесса позволяет успешно поэтапно осваивать двигательные задания, расширять двигательный опыт. Усваивать рациональную методику освоения базовых основ отталкивания вверх с максимальным учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Подобного вида прыжки вполне можно проводить и как отдельный вид упражнений.

Подготовительные упражнения типа подскоков на двух ногах с помощью взрослых на месте; подскоков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад без использования спортивных снарядов, с помощью взрослых;

подскоков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад с использованием спортивных снарядов, с помощью взрослых; выпрыгиваний вверх из глубокого приседа с помощью взрослых; выпрыгиваний вверх из глубокого приседа с помощью взрослых (игровая ситуация); выпрыгиваний вверх с жатым между стопами мячом (игровая ситуация) с помощью взрослых; прыжков вверх с доставанием подвешенного предмета (любого) с помощью взрослых (игровая ситуация), выполняя частные задачи, готовят стопы и все мышцы ног, корректируют недостатки движения, развивая сохраненные функции.

Адаптивное физическое воспитание является новым для России, активно развивающееся в образовании, науке, культуре, социальной практике.

Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинального изменения ситуации без пересмотра всей политики государства, менталитета ее руководителей и широких слоев населения по отношению к здоровому образу жизни (К. Ф. Скворцов, В. П. Илларионов, 1993; М. Г. Блюмина, 1994; Т. А. Никольская, 1997; Л. Н. Ростомашвили, 1999; В. П. Жиленкова, 2001; Л. М. Шипицина, 2002; С. П. Евсеев, 2000, 2007 и многие другие).

Огромны перспективы деятельности специалистов по адаптивному физическому воспитанию, каждый день, содействуя интеграции в общество лиц с отклонениями в состоянии здоровья, выводя на новый уровень жизни.

При этом естественное дублирование содержания занятий урочного типа по физическому воспитанию, преобладание классических методов и физических упражнений, не только снижают эффективность деятельности инструктора по адаптивной физической культуре, но и приводят к напрасной трате времени, сил и энергии как педагога, родителей, так и занимающихся, не достигая желанного результата.

## Литература

1. Назаренко Л. Д., Никонорова О. А.. Развитие и совершенствование прыгучести у юношей 17-19 лет, специализирующихся по прыжкам в длину // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2006. № 4. С. 48-50.

## References

1. Nazarenko L. D., Nikonorova O. A. *Razvitie i sovershenstvovanie pryguchesti u yunoshej 17-19 let, specializiruyushchihsya po pryzhkam v dlinu [Development and improvement of jumping ability in boys aged 17-19 years specializing in long jumps]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, training, training, 2006, no. 4, pp. 48-50.*

## СРЕДСТВА РУКОПАШНОГО БОЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПОДГОТОВКЕ БОЙЦОВ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

### HAND-TO-HAND COMBAT MEANS USED IN THE TRAINING OF SPECIAL PURPOSE FIGHTERS

*Ашихин Андрей Валерьевич*

*аспирант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орёл, Россия*

*Ashikhin Andrei Valeryevich*

*postgraduate student*

*Orel State University named after I.S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье мы рассмотрим основные средства рукопашного боя, которые могут использоваться при тренировках бойцов спецподразделений к выполнению боевых задач. Обратим внимание на сходство и различие между спортивным рукопашным боем и специальным рукопашным боем.

**Abstract.** In this article, we will consider the main means of hand-to-hand combat, which can be used in the training of Special Forces soldiers to perform combat tasks. Let us pay attention to the similarity and difference between sports hand-to-hand combat and special hand-to-hand combat.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, спецподразделения, атака, активная защита, контратака, разведка.

**Keywords:** hand-to-hand combat, Special Forces, attack, active defense, counterattack, intelligence.

С начала 21 века мир снова лихорадит военными конфликтами, террористическими нападениями и другими кровавыми событиями. И все больше работы у подразделений специального назначения, основная задача которых освобождение заложников, пресечение террористических актов и ликвидация террористов. Значимость труда сотрудников таких подразделений для блага нашего государства сложно переоценить. Зачастую бойцам спецподразделений в заключительных фазах мероприятий по борьбе с преступностью, приходится непосредственно контактировать с преступными элементами, в процессе чего бойцы применяют приемы рукопашного боя, направленные на нейтрализацию преступников и пресечение их сопротивления. [1, с. 23]. Поэтому им приходится в совершенстве владеть приемами и техниками выше упомянутого единоборства. Только в этом случае надо различать спортивный рукопашный бой, т.е. спортивное единоборство. И рукопашный бой которому обучают в специальных подразделениях различных силовых ведомств нашего государства. В данном случае под рукопашным боем следует понимать универсальную систему нападения и защиты, с разделами по применению огнестрельного оружия, холодного оружия и специальных средств. [2, с. 57]. В СМИ или кинофильмах такой рукопашный бой зачастую называют рукопашный бой спецназа. Но как бы его не называли, между этими двумя

понятиями есть как много общего, так и много различий. Что касается общего, то основа, а именно функциональные элементы спортивного рукопашного боя и специального рукопашного боя, одна - это аккумулированные из других единоборств ударная техника (руками и ногами), борцовская техника и болевые приемы. А различия заключаются в целях и задачах, а, следовательно, и в методах и средствах обучения боевому искусству. Если в первом случае основная задача тренера заключается в обучении и подготовки спортсмена к определенным соревнованиям (в краткосрочном периоде), на которых спортсмены действуют по четко определенным правилам, в определенной экипировке, используют только разрешенные приемы и удары, а победителя определяют по количеству набранных баллов или в результате удачно проведенного болевого приема или нокаута. [4, с. 51]. То во втором случае основная задача инструктора заключается в подготовке бойцов подразделения к выполнению боевой задачи. Заключительной фазой, которой, за частую, может являться физическое уничтожение вражеского элемента либо его пленение. Выполнение таких задач зачастую сопровождается часто меняющимися обстоятельствами, к которым также необходимо быть готовым. [5, с. 275]. В этом случае бойцу необходим не только более широкий арсенал действий и умений чем при проведении спортивного поединка, но и требуется высокая физическая, идеологическая, моральной-психологическая подготовка.

В связи с выше сказанным, выделим наиболее эффективные средства рукопашного боя, отрабатываемые при условно - боевых поединках сотрудников спецподразделений.

Таблица 1

## Основные средства рукопашной схватки

Основные средства рукопашной схватки		
Подготовительные действия	Средства Нападения	Средства Защиты
Разведывательные	Атака	Активная защита
Маскировочные	Контратака	Пассивная защита
Маневрирование	Темповая атака	

Подготовительные действия – набор элементов и действий обеспечивающий положительный исход поединка, фундамент для успешного проведения оборонительных и атакующих действий, включающий в себя маневрирование, разведывательные и маскировочные действия.

Разведывательные действия — это в основном анализ поведения противника с целью определения его намерений и замысла, а также оценка его физической и морально-психологической готовности к поединку.

Маскировка – поведение, направленное на введение противника в заблуждение. В зависимости от ситуации можно показать злость и решительность, вызвав, таким образом, страх у соперника или симулировать, чтобы сконцентрировать внимание противника, например, на больной конечности. Так же можно спровоцировать соперника на определенные действия, когда хорошо отработан план противодействия или отвлечь внимание.

Маневрирование - это передвижение соперников друг относительно друга,

с целью подбора идеальной дистанции для проведения атакующих или оборонительных действий. Здесь противники выбирают ближнюю, среднюю или дальнюю дистанцию ведения поединка

Средства нападения - это действие обеспечивающие победный исход поединка, включающий в себя такие компоненты как атака, контратака и штурмовая атака.

Атака - это слаженное действие нападения на противника в процессе поединка с целью его победы или физического устранения. В зависимости от готовности она может быть простой или сложной (состоять из нескольких ударов или нескольких серий ударов в комбинации с болевыми и удушающими приемами). Атаки могут быть также повторные (вслед за неудачной или не вполне удачной атакой) и встречные (в ответ на действия соперника). [3, с. 234].

Контратака - это вид встречных действий. Как правило, она начинается на первое действие атаки противника, с целью ее опережения.

Темповая атака, это вид атаки, основной особенностью которой является ее скорость. В этом случае боец наносит максимально количество ударов по противнику за короткое время, стараясь буквально его смести, и не дает возможности грамотно защититься в связи с нехваткой времени.

Средства защиты – это защитные действия совершаемые с целью отражения атак противника при помощи приемов рукопашного боя таких как смещение с линии атаки, разрыв дистанции, выполнение подставок, отбивов и блоков.

Активная защита, когда вслед за защитными действиями проводятся атакующие;

Пассивная защита - это уход от боя, неспособность что-то противопоставить нападающему.

Все эти элементы (кроме последнего, признаки которого просто необходимо знать) отрабатываются в учебных поединках сотрудниками спецподразделений. И применяются в зависимости от ситуации. Но как сказал в интервью одному из телеканалов наш Президент В. В. Путин: «Если драка неизбежна, бить надо первым».

## Литература

1. Ашихин А. В. Рукопашный бой в системе подготовки сотрудников спецподразделений силовых структур [Электронный ресурс] // Наука-2020: Наука, спорт, туризм : материалы II Всероссийской научно-практической конференции 23-24 июня 2018 г. Орел. №3 (19). С. 23. URL: <http://www.nauka-2020.ru>.

2. Ашихин А. В. Рукопашный бой как профессионально-прикладной вид спорта сотрудников СОБР [Электронный ресурс] // Наука-2020: Наука, спорт, туризм : материалы Международной научно-практической конференции 10 ноября 2018 г. Орёл. №8(24). С. 57. URL: <http://www.nauka-2020.ru>.

3. Блажко Ю. И. Рукопашный бой : учебник для курсантов и слушателей. Ленинград, 1990. 234 с.

4. Правила вида спорта «Рукопашный бой» [Электронный ресурс] // Федерация рукопашного боя. Москва, 2016. С. 51. URL: <http://www.ofrb.ru>.

5. Казачков Г. Тактика спецназа. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 275 с.

6. Журнал «Братишка» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bratishka.ru>.

## References

1. Ashikhin A. V. *Rukopashnyj boj v sisteme podgotovki sotrudnikov specpodrazdelenij silovyh struktur [Close fight as a training system for the special forces officers from the law enforcement agencies]. Nauka-2020: Nauka, sport, turizm : materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii 23-24 iyunya 2018 g. - Nauka-2020: Science, sport, tourism: materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference on June 23-24, 2018 Orel]. 2018, no. 3(19), pp. 23. Available at: <http://www.nauka-2020.ru> (accessed 15.02.2019).*
2. Ashikhin A. V. *Rukopashnyj boj kak professional'no-prikladnoj vid sporta sotrudnikov SOBR [Hand-to-Hand combat as a professional-applied sport of the employees of the Academy]. Nauka-2020: Nauka, sport, turizm : materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii 10 noyabrya 2018 g. Orel [Science-2020: Science, sport, tourism: materials of the International scientific-practical conference on November 10, 2018]. 2018, no. 8(24), pp. 57. Available at: <http://www.nauka-2020.ru> (accessed 15.02.2019).*
3. Blazhko Y. *Rukopashnyj boj [Hand-to-Hand fight]. Leningrad, 1990, 234 p.*
4. *Pravila vida sporta «Rukopashnyj boj» [Rules of the sport "Hand-to-hand combat"]. Federaciya rukopashnogo boya [Federation of the hand-to-hand combat]. Available at: <http://www.ofrb.ru> (accessed 05.02.2019).*
5. Kazachkov G. *Tactics of special operation forces. Rostov-on-Don, Fenix Publ., 2006, 275 p.*
6. *Zhurnal «Bratishka» [Magazine "Bratishka"]. Available at: <http://www.bratishka.ru>.*

УДК 796

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВУЗЕ

THE MODERN APPROACH TO TRAINING VOLLEYBALL PLAYERS  
AT THE UNIVERSITY*Матвеева Арина Евгеньевна*

студент

*Институт русского языка и словесности**кафедра «Русский язык и методика его преподавания»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия**Matveeva Arina Evgenievna*

student

*Institute of Russian language and literature**Department «Russian language and methods of its teaching»**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia**Череп Зоя Петровна*

старший преподаватель

*кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия**Cherep Zoya Petrovna*

senior lecturer

*department «Physical culture»**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию особенностей подготовки волейболистов в высших учебных заведениях. Автором проведен анализ литературных и научных источников, касающихся вопросов оптимизации учебного процесса по волейболу в отечественных ВУЗАХ, требующих тщательного анализа. Рассматривается также проблема подготовки будущих волейболистов и тренеров по волейболу в ВУЗАХ. Описаны основные требования, которые должны соблюдаться специалистами при построении учебного процесса в вузе.

**Abstract.** This article is devoted to the study of the characteristics of training volleyball players in higher educational institutions. The author has analyzed literary and scientific sources related to the optimization of the educational process in volleyball in domestic universities, which require careful analysis. The problem of training future volleyball players and volleyball coaches in high schools is also considered. The basic requirements that must be met by experts in the construction of the educational process at the university are described.

**Ключевые слова:** волейбол, учебно-тренировочный процесс, подготовка волейболистов, физические способности спортсменов, ВУЗы России.

**Keywords:** volleyball, training process, training volleyball players, physical abilities of athletes, universities of Russia

Подготовка спортсменов в современном волейболе приобретает особое значение в связи с расширением диапазона игровых действий, увеличением напряжения игры, что требует от спортсменов максимальных физических усилий в ситуациях, которые быстро меняются на волейбольной площадке [1, 3]. Современная педагогика ориентирует педагогов на организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с инновационными методологиями педагогического образования, на создание в учебном заведении надлежащей личностно-гуманистической среды. Выбранная стратегия актуализирует необходимость изучения условий внедрения личностно ориентированного обучения в процесс подготовки волейболистов в высших учебных заведениях РФ. Значимость этой стороны подготовки для обеспечения спортивных достижений в большинстве видов спорта, в том числе и волейболе, привлекала внимание специалистов различного профиля Ю.Д. Железняк (1987) А.Н. Беляев (2002) В.И. Гнатчук (2005) В.Н. Платонов (1997) и др. Характерной особенностью современного волейбола является не только растущая интенсивность игры, универсализация игроков и их узкая специализация, которая обусловлена выполнением функций определенных игровых амплуа. Это обстоятельство требует новых подходов к развитию основных двигательных качеств квалифицированных волейболистов в процессе спортивной тренировки [4; 7]. Философско-педагогические аспекты личностно ориентированного обучения определены С. Подмазиным [4] и др. Психолого-педагогические основы внедрения личностно ориентированного обучения спортсменов освещены в работах Г. Балла [1], И. Якиманской [5]. Условия и средства проектирования личностно-ориентированного обучения в процессе физического воспитания студентов обосновано в публикациях Д. Дроздова [3], П. Гунько [2]. Несмотря на большое количество исследований по проблеме личностно ориентированного обучения, в научных изданиях отсутствующим собой систематизированный обзор условий его применения в процессе подготовки волейболистов в высших учебных заведениях России.

Задача исследования - определить содержание физической подготовки и уровень физической подготовленности квалифицированных волейболистов в высших учебных заведениях.

Изложение основного материала. Важным условием эффективного обучения волейболистов в современном вузе есть понимание учебного процесса как системы овладения студентом специальных знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности, так и процесса формирования духовно своеобразной личности специалиста с новым типом мышления.

Личность преподавателя вуза, его авторитет перед студенческой молодежью играют важную роль в достижении целей обучения и воспитания спортсменов в целом и волейболистов в частности. Нельзя не согласиться с П. Гунько, который указывает, что именно «авторитетность» преподавателя может резко повысить уровень восприятия студентами информации, при этом включаются механизмы внушения, когда убеждения формируются без надлежащего аргументации [2, с. 56]. Авторитет преподавателя вуза определяется его профессиональной компетентностью, отношением к делу, чертами характера и внешностью.

Процесс обучения студентов-волейболистов должен максимально моделировать их дальнейшую профессиональную деятельность. Готовность студентов-спортсменов к активной деятельности возникает в результате приобретения необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимого уровня развития двигательных способностей и позитивного эмоционального отношения (мотивации).

По мнению П. Гунько, реализация лично ориентированного подхода в процессе физического воспитания будущих волейболистов требует соблюдения указанных ниже ряда оптимальных педагогических условий:

- диагностирования уровня физического состояния юношей и девушек на основе антропометрических данных,

- экспресс оценки соматического здоровья, тестирование физической подготовленности,

- определения типа телосложения и функциональных возможностей основных систем организма студентов;

- выбора оптимальных средств и методов развития физических способностей с учетом цели, которую преследуют студенты (похудеть, увеличить мышечные объемы, повысить результативность в избранном виде спорта и т.д.);

- разработки комплексов физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей студентов, а именно пола, типа конституции, уровня физической подготовленности и состояния соматического здоровья;

- обеспечения студентов азам разнообразного технического оборудования и спортивного инвентаря (большой выбор средств тренировки позволяет учитывать индивидуальные особенности юношей и девушек);

- стимулировании мотивации к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- активизации самостоятельной работы студентов (разработанные комплексы нагрузок с учетом индивидуальных особенностей студентов могут использоваться для самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью в период прохождения практики, зимних и летних каникул, а также в течение последнего выпускного семестра полученные на учебных занятиях знания, умения и навыки позволяют студентам самостоятельно заниматься физическими упражнениями после окончания учебы в вузе);

- контроля и оценки учебной деятельности юношей и девушек во время занятий физическими упражнениями (контроль за уровнем физического развития оценка уровня физической подготовленности, изменения мотивационного отношения студентов к физическому воспитанию) [2, с. 57].

Считаем, что указанные педагогические условия реализации лично ориентированного подхода в процессе физического воспитания будущих волейболистов важны также и в процессе подготовки тренеров по волейболу. Однако, подготовка студентов к тренерской деятельности предполагает также формирование навыков управленческой деятельности в коллективе спортсменов (управленческой техники, управленческой культуры, управленческого искусства).

Отметим, что основными средствами физической подготовки волейболистов являются общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, упражнения с предметами и на приборах, акробатические упражнения, упражнения с отягощением, использование тренажерных устройств

и дополнительного оборудования. Важным средством физической подготовки являются упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, футбольными мячами, со скалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и тому подобное.

Основу физической подготовки волейболистов составляют скоростно-силовая подготовка и развитие силы, скорости в сочетаниях, следуя из специфики игры в волейбол.

Если посмотреть на технику волейболу, можно заметить, что взаимодействие скорости и силы занимает ведущее место в осуществлении результативности технических приемов игры, в частности нападающего удара, защитных действий [2, 6]. В годичном тренировочном цикле волейболистов физическая подготовка занимает 50% времени на общеподготовительном этапе, 25-30% - на специальном и 20-25% - на предсоревновательном этапе. В перерывах между соревнованиями в недельном цикле на физическую подготовку отводится 20-25% времени. Физическую нагрузку нужно повышать постепенно. Занятия по физической подготовке в подготовительном периоде продолжаются 40-45 мин на каждой тренировке, или 1,5-часовые самостоятельные занятия.

Очень важно в процессе подготовки волейболистов в вузах подбирать подготовительные упражнения для специальной физической подготовки, которые по характеру исполнения и структурой движений, подобных тем или иным приемам техники в их разновидностях и элементах. Систематическое применение подготовительных упражнений создает благоприятные предпосылки для формирования устойчивых двигательных навыков. Во время выполнения подготовительных упражнений необходимо придерживаться определенной последовательности, а именно: упражнения на скорость реакции, наблюдательность, координацию, скорость ответных действий, скорость перемещения, для развития действия и скоростно-силовых качеств, игры и эстафеты с препятствиями, упражнения для развития специальной выносливости.

Выводы. Характерной особенностью современного волейбола является не только растущая интенсивность игры, универсализация игроков, и их узкая специализация, которая обусловлена выполнением функций определенных игровых амплуа, что требует соответствующего уровня физической подготовленности. Физическая подготовка как одна из сторон тренировки, направленная на развитие физических качеств и функциональных систем организма игроков, на создание благоприятных условий для совершенного овладения техникой игры и тактическими действиями.

Изучение психолого-педагогической литературы позволяет свидетельствовать, что, преподаватель вуза, который внедряет лично ориентированное обучение, должен направлять студентов-спортсменов к самостоятельным действиям, принятию решений, приучать их творчески мыслить, уметь адекватно реагировать на жизненные вызовы. Применение лично ориентированного подхода в процессе подготовки будущих волейболистов может значительно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, однако при этом необходимо соблюдать определенные педагогические условия. Среди них: выбор оптимальных средств и методов развития коммуникативных, управленческих

способностей личности студента, разработка комплексов физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей студентов, обеспечение студентов разнообразным техническим оборудованием и спортивным инвентарем, стимулирование мотивации к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, активизация самостоятельной работы студентов, контроль и оценка учебной деятельности юношей и девушек во время занятий физическими упражнениями, обеспечение разнообразных системных связей между циклами гуманитарных и профессионально-ориентированных дисциплин. Важно также обеспечить междисциплинарный характер системы обучения волейболистов в высших учебных заведениях. Считаем, что понимание личности спортсмена и тренера как целостной системы, восприятие ее в неразрывном единстве биологической природы и духовного состояния является важнейшим условием внедрения личностно ориентированного обучения при подготовке волейболистов в вузах.

### Литература

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболист // Спорт в школе. 2000. № 11-12. С. 9-16.
2. Беляев А. А. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры. М. : Спорт Академ Пресс, 2002. 207 с.
3. Гнатчук В. И. Взаимосвязь показателей специальной физической подготовки и соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов // Теория и методика физического воспитания и спорта. 2006. № 3. С. 3-6.
4. Гунько П. Н. Педагогические условия реализации личностно-ориентированного подхода в процессе занятий физическими упражнениями силовой направленности // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 5. С. 55-58.
5. Демчишин А. А., Пилипчик Б. С. Подготовка волейболистов. Киев : Здоровье, 2008. 154 с.
6. Дроздов Д. В. Педагогические условия формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки // Научный вестник Донбасса электронное научное издание. 2011. № 1 (13). URL: <http://almater.luguniv.edu.ua/>
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2007. 583 с.
8. Подмазин С. И. Личностно-ориентированное образование: социально-философское исследование. Запорожье : Просвита, 2000. 250 с.
9. Романюк В. П. Комплексное оценивание функциональных возможностей системы дыхания волейболисток // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе: сб. науч. пр. ВНУ им. Леси Украинки. Луцк: РВВ "Вежа" Вол. нац. ун-та им. Леси Украинки, 2008. Т. 3. С. 321-325.
10. Ханко С. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев : Здоровья, 2010. 128 с.
11. Якиманская И. С. Разработка технологи личностно-ориентированного обучения // Вопросы психологии. 1995. № 2. С. 31-41.

## References

1. Averin I. V. *Special'naya podgotovka volejbolist [Special training volleyball player]. Sport v shkole - Sport in school, 2000, no. 11-12, pp. 9-16.*
2. Belyaev A. A. *Volejbol [Volleyball]. Moscow, 2002, 207 p.*
3. natjuk V. I. *Vzaimosvyaz' pokazatelej special'noj fizicheskoy podgotovki i sorevnovatel'noj deyatel'nosti kvalificirovannyh volejbolistov [Vzaimosvjazi indicators of special physical training and competition activity of skilled volleyball players]. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta - Theory and methods of physical education and sport, 2006, no. 3, Pp. 3-6.*
4. Gunko P. N. *Pedagogicheskie usloviya realizacii lichnostno-orientirovannogo podhoda v processe zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami silovoj napravlenosti [Pedagogical conditions for the implementation of personality-oriented approach in the process of physical exercises]. Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport, 2012, no. 5, Pp. 55-58.*
5. Demchyshyn A. A., Pilipchuk B. S. *Podgotovka volejbolistov [Training volleyball players]. Kiev, Health Publ., 2008, 154 p.*
6. Drozdov D. V. . *Pedagogicheskie usloviya formirovaniya professional'nyh kachestv budushchih trenerov v processe professional'noj podgotovki [Pedagogical conditions of formation of professional qualities of future trainers in the process of professional training]. Nauchnyj vestnik Donbassa - Scientific Bulletin of Donbass, 2011, no. 1 (13)/ Available at: <http://alma-mater.luguniv.edu.ua/> (accessed 27.02.2019).*
7. Platonov V. N. *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v Olimpijskom sporte [General theory of training athletes in Olympic sports]. Kiev, Olympic literature Publ., 2007, 583 p.*
8. Padmasan S. I. *Personal-oriented education: social and philosophical study / C. And . Smear. - Zaporozhye: The Enlightenment, 2000. - 250 p.*
9. Romanyuk V. P. *[Complex assessment of the functional capabilities of the respiratory system players]. Fizicheskoe vospitanie, sport i kul'tura zdorov'ya v sovremennom obshchestve. Sbornik. nauk. pr. VNU im. Lesi Ukrainki. [Physical education, sport and health culture in modern society. Collection of Sciences. PR. VNU them. Lesya Ukrainian]. Lutsk, RVV "Vezha" of Vol. NAT. UN-TA im. Lesya Ukrainian Publ., 2008, Vol. 3, pp. 321-325. (In Russ.).*
10. Hanko S. E., Maslov V. N. *Sovershenstvovanie masterstva volejbolistov [Improvement of skill of volleyball players]. Kiev, Health Publ., 2010, 128 p.*
11. Yakimanskaya I. S. . *Razrabotka tekhnologi lichnostno-orientirovannogo obucheniya [Development of technology of personality-oriented learning]. Voprosy psihologii - Questions of psychology, 1995, no. 2, pp. 31-41.*

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ  
СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

THE RATIONALE OF METHODS OF DEVELOPMENT  
OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES IN THE TRAINING PROCESS  
OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Горлова Юлия Ивановна*

*доцент, к.пед.н.*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орёл, Россия*

*Gorlova Julia Ivanovna*

*Professor, candidate of pedagogics*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Логвинов Михаил Валерьевич*

*бакалавр*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орёл, Россия*

*Logvinov Mikhail Valerievich*

*Bachelor*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье обосновывается роль и место координационных способностей в тренировочном процессе юных футболистов; показана необходимость разработки экспериментальной методики развития координационных способностей и методических подходов к дифференцированному использованию специальных упражнений.

**Abstract.** The article substantiates the role and place of coordination abilities in the training process of young players; shows the need to develop an experimental methodology for the development of coordination abilities and methodological approaches to the differentiated use of special exercises

**Ключевые слова:** координационные способности, дифференцированный подход, тренировочный этап подготовки футболистов

**Key words:** coordination abilities, a differentiated approach, the training phase of football training

**Актуальность.** Проблема двигательных способностей - одна из наиболее значимых в теории и практике подготовки спортивного резерва [2]. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности. В связи с тем, современный футбол связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных

движений [4], поэтому разработка проблемы координационных способностей представляется в настоящее время особо актуальной.

О высокой значимости и необходимости теоретической и экспериментальной разработки проблемы координационных способностей свидетельствует возросшее число публикаций в научной литературе.

Взгляды многих специалистов совпадают в том, что координационные способности являются предпосылкой успешного освоения техники вида спорта [1,5,6]. Это позволяет говорить о том, что основой для успешной соревновательной деятельности в спортивных играх является технико-тактическая подготовленность, а предпосылкой к успешному освоению основ футбола будет высокий уровень развития координационных способностей [3]. Следовательно, целенаправленное совершенствование специфических координационных способностей (важнейших для данного вида спорта) в благоприятные для этого периоды, даст возможность более успешного освоения технико-тактического арсенала игры в футбол и его применения в соревновательной деятельности.

Вместе с тем, анализ литературы показывает, что многие аспекты проблемы координационных способностей юных футболистов требуют дальнейшей разработки.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование дифференцированной методики развития специфических координационных способностей у футболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Объектом исследования выступает дифференцированная методика развития специфических координационных способностей у футболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Предметом исследования является методика применения средств для эффективного развития специфических координационных способностей.

Гипотеза - предполагалась, что разработанная методика, направленная на развитие координационных способностей, позволит повысить качество подготовки юных футболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Задачи исследования:

– определить место, задачи и содержание координационной тренировки в системе подготовки футболистов;

– разработка и экспериментально обосновать дифференцированную методику развития специфических координационных способностей у футболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Методы исследования — для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных данных; опрос (анкетирование, беседы), метод экспертных оценок; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; математическая статистика.

Исследование проводилось с февраля по май 2018 г. В педагогическом эксперименте приняли участие юные футболисты БУ ОО ДО СДЮСШОР «Русичи» (г. Орел) – контрольная и экспериментальная группы, которые были в начале эксперимента относительно однородные по своему составу и по уровню подготовленности в координационных способностях. В контрольной группе тренировочные занятия проводились, согласно типовой программе

спортивных школ. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике, где совокупность педагогических условий, цели достижения, проблемных заданий, средств сознательного выполнения и самоконтроля действий, обеспечивали эффективность развития специфических координационных способностей у юных футболистов. Содержание и сочетание тренировочных средств осуществлялось по следующему алгоритму:

- «стандартный повтор» - для повышения точности дифференцирования мышечных усилий футболистам предлагалось пять раз повторить (воспроизвести) задание при выполнении упражнений;

- «смежные задания» - чередование двух близких по характеру заданий. Футболисты должны были минимально изменять максимальный результат в заданном упражнении;

- «контрастные задания» - дифференцирование при чередовании отдаленных по характеру упражнений. Футболисты должны были значительно изменять максимальный результат в предложенных упражнениях;

- «сближаемые задания» - чередование сначала отдаленных, а затем все более сближаемых по характеру упражнений. Выполнение данного приема представляло собой постепенный переход в ходе занятий от «контрастных» к «смежным заданиям».

Предполагалось, что умение футболистов управлять собственными двигательными действиями определяется уровнем развития специфических координационных способностей, которые должны дифференцированно различать пространственные, временные и силовые показатели в игровой деятельности.

При статистическом анализе основного эксперимента, который проводился в течение 4 месяцев, было установлено, что в экспериментальной группе произошло значительное улучшение пространственной точности дифференцирования мышечных усилий по результатам теста «Удар мячом в цель». В целом улучшение качества составило 32% ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе этот показатель увеличился на 12% ( $p > 0,05$ ).

Изменение точности силы удара правой и левой ногой у футболистов экспериментальной и контрольной групп составили, соответственно, 6,8 % и 2,7 %.

Установлено, что результаты дифференцирования временного отрезка (15 с) и точности отмеривания пятисекундного интервала в ЭГ улучшились, соответственно, у футболистов экспериментальной группы на 0,6 с и 0,2 с (6,7 %) у футболистов контрольной группы

В контрольном тесте «Бег к пронумерованным медицинболам» у футболистов экспериментальной группы результаты выросли на 1,0 с (9,8 %). В контрольной группе этот прирост не достиг статистической значимости и составил 0,3 с.

Таким образом педагогическая эффективность разработанной методики подтверждается достоверными отличиями показателей специфических координационных способностей футболистов контрольной и экспериментальной групп ( $p < 0,05$ ). Положительный эффект у футболистов экспериментальной группы сохранялся на протяжении трех месяцев после окончания курса специальной физической подготовки. Из чего можно заключить, что

дифференцированный подход повышает эффективность занятий, оптимизирует процесс обучения и является одним из наиболее эффективных способов использования скрытых резервов организма человека.

Разработка и научное обоснование развития специфических координационных способностей у футболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки с преимущественным использованием в годичном цикле подготовки упражнений координационного характера с решением конкретных двигательных задач представляет значительные возможности для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

## Литература

1. Горская И. Ю., Суянгүлова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья : монография.. Омск : б. и., 2000. - 212 с.
2. Дьячков В. М. О сенсорной основе технико-тактического мастерства // Теория и практика физической культуры. 1975. № 7. С.5-8.
3. Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте : история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. 1995. № 11. С. 16-23.
4. Лях В. И. Критерии определения координационных способностей спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1991. №11. С. 17-20.
5. Лях В. И., Витковски З., Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и практика физической культуры. 2002. №4. С. 21-25.
6. Пидоря А. М., Годик М. А., Воронов А. И. Основы координационной подготовки спортсменов. Омск, 1992.

## References

1. Gorskaya I. YU., Suyangulova L. A. Bazovye koordinacionnye sposobnosti shkol'nikov s razlichnym urovnem zdorov'ya [Basic coordination abilities of schoolchildren with different levels of health]. Omsk, 2000, 212 p.
2. Dyachkov V. M. O sensornoj osnove tekhniko-takticheskogo masterstva [About the sensory basis of technical and tactical skill]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1975, no. 7, pp. 5-8.
3. Lyakh V. I. Koordinacionno-dvigatel'noe sovershenstvovanie v fizicheskom vospitanii i sporte : istoriya, teoriya, ehksperimental'nye issledovaniya [Coordination and motor improvement in physical education and sports : history, theory, experimental studies]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1995, no. 11, pp. 16-23.
4. Lyakh V. I. Kriterii opredeleniya koordinacionnyh sposobnostej sportsmenov [Criteria for determining coordination abilities of athletes]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and practice of physical culture], 1991, no. 11, pp. 17-20.
5. Lyakh V. I., Vitkovski Z., Zhmuda V. Specificheskie koordinacionnye sposobnosti kak kriterij prognozirovaniya sportivnyh dostizhenij futbolistov [Specific coordination abilities as a criterion for predicting sports achievements of football players]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2002, no. 4, pp. 21-25.
6. Pidorya A. M., Godik M. A., Voronov A. I. Osnovy koordinacionnoj podgotovki sportsmenov [Coordination of preparation of sportsmen]. Omsk, 1992.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТАРШЕКЛАСНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО

### IMPROVING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS HIGH SCHOOL STUDENTS USING ELEMENTS OF SAMBO

*Горбачев Александр Иванович*  
учитель физической культуры  
КОУ ОО "Некрасовская школа-интернат  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"  
г. Орёл, Россия

*Gorbachev Alexander Ivanovich*  
physical education teacher  
KOU OO "Nekrasov boarding school  
for orphans and children, left without parental care"  
Orel, Russia

*Горбачева Ольга Александровна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры «Теория и методика физического воспитания и спорта»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

*Gorbacheva Olga Alexandrovna*  
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor |  
department «Theories and methods of physical education and sport»  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Традиционная система образования и физического воспитания, хотя и декларирует принцип всесторонности процесса физического воспитания, вместе с тем не обладает адекватными возможностями целенаправленной его организации. В связи с этим существует противоречие между требованиями к развитию личности учащихся и современной системой образования и физического воспитания. Введение в процесс физического воспитания старшеклассников единоборств в раздел программы гимнастика даст возможность повысить эффективность уроков физической культуры.

**Abstract.** The traditional system of education and physical education, although it declares the principle of comprehensiveness of the process of physical education, however, does not have adequate opportunities for its purposeful organization. In this regard, there is a contradiction between the requirements for the development of students' personality and the modern system of education and physical education. Introduction to the process of physical education of high school students in the section of martial arts gymnastics program will make it possible to improve the efficiency of physical education lessons.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, Самбо, старшеклассники, гимнастика, физическое воспитание.

**Keyword:** physical education lesson, Sambo, high school students, gymnastics, physical education.

Школьный возраст - важный период в развитии физических качеств детей. В это время закладываются основы их физической и умственной подготовленности. Главной задачей, определяющей значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного, инициативного подростка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, способного к обучению и к последующей активной творческой деятельности. Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в общеобразовательных школах является урок физической культуры.

Традиционная система образования и физического воспитания, хотя и декларирует принцип всесторонности процесса физического воспитания, вместе с тем не обладает адекватными возможностями целенаправленной его организации. В связи с этим существует противоречие между требованиями к развитию личности учащихся и современной системой образования и физического воспитания.

Сегодня физическая культура должна стать ядром современного образовательного процесса. Её значимость и необходимость как для здоровья и жизнедеятельности, так и для воспитания подрастающего поколения не оспорима. Именно поэтому уже сегодня стандартными предусматривается введение в программу физического воспитания элементов различного рода единоборств, к числу которых относится Самбо. При введении Самбо в вариативной форме появляется возможность творчески использовать программу физической культуры в школе. Более того, это позволяет повысить физическую подготовленность школьников, которые являются будущими воинами и защитниками Родины.

Это обусловлено тем, что единоборства отличаются своеобразной системой движений, которая позволяет владеть телом как гармонически единым организмом, а также способствует развитию физических качеств и выступает в качестве эффективного средства контроля физической и функциональной подготовленности.

Введение в процесс физического воспитания старшеклассников единоборств в раздел программы гимнастика даст возможность повысить эффективность уроков физической культуры.

Самбо – это комплекс физических упражнений, сочетающих общефизическую и специальную подготовку во взаимодействии с психологическими устоями, предполагающими реализацию через систему физической культуры высших ценностей, самосовершенствование как физическое, так и духовное. В связи с этим необходимо отметить, что практика единоборств как физкультурно-оздоровительная система насчитывает достаточно много лет. Самбо доступно школьному возрасту без существенных ограничений.

В раздел программы гимнастика включаем модуль Самбо, включающий:

Подраздел «Самбо». Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего

боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различном взаиморасположении соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

В процессе обучения школьников основам самбо большое внимание уделяется вооружению их навыками безопасных падений. Основная задача упражнений самостраховки и страховки сводится к формированию навыков безопасного приземления при падениях. Упражнения самостраховки необходимо включать в занятие независимо от уровня подготовленности занимающихся.

Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий единоборствами или другими видами физической активности, так и для профилактики бытового травматизма. Падения различают по способу приземления и названия части тела, которая раньше всего соприкасается с ковром (на руки, на ноги, туловище, голову); по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону); по сложности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Безусловно, на первый план выходят обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий, предупреждение возникновения травм, а также положительный эмоциональный фон. Исходя из вышесказанного, в программу были включены материалы по основам самостраховки, удержаниям, переворотам в положении лёжа и основам выведения из равновесия. Тем самым осуществляя базовую подготовку исключаящую сложно-координационные действия из вида спорта «САМБО».

Рациональное применение средств самбо в физическом воспитании старшеклассников значительно повысило уровень развития физической подготовленности старшеклассников, тем самым повысив эффективность уроков физической культуры.

Проведя эксперимент, сравнили показатели уровня развития физической подготовленности двух школ Орловской области: Некрасовская школа интернат и Нарышкинская школа интернат. В программу Некрасовской школы интернат включили в раздел гимнастики модуль Самбо. А Нарышкинский интернат занимался по стандартной программе. Табл.1,2.

Таблица 1

Уровень развития физической подготовленности  
старшеклассников 10-11 классов Некрасовской школы интернат

Развиваемое физическое качество	Испытания	До эксперимента $M \pm m$	После эксперимента $M \pm m$
Быстрота	Бег на 30 м	6,4±0,10	5,7±0,10
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,4±0,12	8,9±0,09
Выносливость	6-мин. бег	1200,9±21,27	1206,4±23,98
Сила	Подтягивание на перекладине	5,8±0,23	6,7±0,28
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	15,1±0,72	16,8±0,52
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	14,5±0,45	13,8±0,47
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	128,3±1,26	143,4±1,24
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	6,9±0,28	7,9±0,37

Таблица 2

Уровень развития физической подготовленности  
старшеклассников 10-11 классов Нарышкинской школы интернат

Развиваемое физическое качество	Испытания	До эксперимента $M \pm m$	После эксперимента $M \pm m$
Быстрота	Бег на 30 м	6,1±0,14	5,9±0,06
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,3±0,21	9,3±0,21
Выносливость	6-мин. бег	1196,3±20,47	1197,3±24,28
Сила	Подтягивание на перекладине	5,4±0,37	5,5±0,24
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	14,5±0,54	14,6±0,47
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	13,7±0,23	12,7±0,23
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	129,5±1,65	130,2±1,65
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	6,7±0,39	6,6±0,28

Таким образом, анализ результатов тестов отражает высокую эффективность воздействия средств самбо на физическую подготовленность школьников. Это отразилось на темпах повышения физической подготовленности, которые у занимающихся самбо оказались значительно выше, чем у юношей, основным средством в занятиях которых были спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика и лыжная подготовка. Все это позволяет утверждать целесообразность использования самбо как эффективного средства физического воспитания школьников 10-11 классов.

## Литература

1. Бальсевич В. К. Теория и технология ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. - 2015 - № 5 - С. 50 - 53
2. Чумаков Е. М. Борьба самбо : справочник / Е. М. Чумаков//. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 144 с.
3. Купчинов Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. - Минск : ТетраСистемс, 2006. - 352 с.
4. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / под общ. ред. Е. М. Светловой. - М. : Центр педагогического мастерства, 2012. - С.23-42.
5. Рудман Д. Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] / Д. Л. Рудман, К. В. Троянов. — Москва : 2013. — 288 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97639>.

## References

1. Balsevich V. K., Lubyshcheva L. I. *Teoriya i tekhnologiya orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya v massovoy obshcheobrazovatel'noj shkole* [Theory and technology of oriented physical education in mass secondary school]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, training*, 2015, no. 5, pp. 50 – 53.
2. Chumakov E. M. *Bor'ba sambo* [Sambo wrestling]. Moscow, Physical education and sport Publ., 2014, 144 p.
3. Kupchinov R. I. *Fizicheskoe vospitanie* [Physical education]. Minsk, Tetrasystems Publ., 2006, 352 p.
4. Svetlova E. M. (ed.). *Modul'naya programma tret'ego uroka fizicheskoy kul'tury dlya 1-11 klassov obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdenij* [Modular program of the third lesson of physical culture for 1-11 classes of educational institutions]. Moscow, Center of pedagogical skills Publ., 2012, pp. 23-42.
5. Rudman D. L., Troyanov K. V. *Shkola Sambo Davida Rudmana: 1000 bolevykh priemov. Kniga 2* [Sambo School: 1000 pain techniques. Book 2]. Moscow, 2013,- 288 p. Available at: <https://e.lanbook.com/book/97639> (accessed 27.01.2019).

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

## DEVELOPMENT OF SPEED AT YOUNG ATHLETS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

**Сысоева Зоя Сергеевна**

*студент*

*факультет естественнонаучного образования,  
физической культуры и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный*

*социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Sysoeva Zoya Sergeevna**

*student*

*Faculty of Science Education, physical culture and life safety*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Стешенко Валерия Викторовна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»*

*Волгоградский государственный*

*социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Steshenko Valeria Viktorovna**

*candidate of pedagogical sciences, associate professor*

*Department "Theory and methods of teaching physical culture  
and life safety "*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы развития скоростных способностей юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Предложены средства и методы развития быстроты. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о целесообразности применения экспериментальной методики для юных легкоатлетов 11-13 лет.

**Abstract.** The article deals with the development of speed capabilities of young athletes at the initial training stage. The proposed tools and methods for the development of speed. The results of the pedagogical experiment indicate the feasibility of using an experimental method for young athletes 11-13 years old.

**Ключевые слова:** юные легкоатлеты, этап начальной подготовки, структурные основы физического качества быстрота, средства и методы развития быстроты.

**Keywords:** young athletes, initial training stage, the structural basis of physical quality, speed, means and methods of speed development.

Высокий уровень мировых спортивных достижений в легкой атлетике требует постоянного совершенствования процесса многолетней подготовки спортсменов.

Известно, что основы будущих результатов закладываются в детском возрасте на этапе начальной подготовки. Качественная подготовка юных легкоатлетов – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, сохранения престижа легкоатлетического спорта в стране.

В подавляющем большинстве видов легкой атлетики решающее значение для достижения высоких спортивных результатов имеет высокий уровень развития быстроты, для целенаправленного развития которой самым благоприятным считается возраст 10-13 лет [4].

Повышение уровня развития быстроты движений заключается во всестороннем совершенствовании функциональных возможностей организма, определяющих скоростные характеристики двигательной деятельности человека.

К сожалению, на практике юные спортсмены в основном тренируются на повышенных скоростях. Такой подход к тренировке позволяет в короткий срок показать довольно высокие результаты за счет приспособления организма к скоростным движениям и быстрого развития качеств, так как скоростная тренировка является интенсивной. Однако, злоупотребление максимальными скоростями не только не создает базы для будущего совершенствования, но и мешает развиваться физическим качествам, которые обеспечивают совершенствование быстроты движений. Основными факторами для развития быстроты являются: развитие мышечной силы, овладение правильной рациональной техникой движений и совершенствование в требуемом направлении деятельности центральной нервной системы.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс подготовки юных легкоатлетов 11-13 лет.

**Предмет исследования:** методика развития быстроты у юных легкоатлетов группы начальной подготовки.

**Цель исследования:** повышение уровня проявления быстроты у юных легкоатлетов группы начальной подготовки.

**Гипотеза исследования:** качество учебно-тренировочного процесса направленного на развитие быстроты юных легкоатлетов будет более эффективным, если учитывать:

- возрастные факторы развития скоростных способностей;
- физиологическую соразмерность тренировочных средств и методов, направленных на развитие элементарных и комплексных форм проявления быстроты.

Для решения поставленной цели нами были сформулированы следующие задачи:

**Задачи исследования:**

1. Изучить структурные основы качества быстроты и факторы, определяющие уровень ее развития.
2. Выявить наиболее эффективные средства и методы развития быстроты у юных бегунов.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики развития

быстроты у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

В результате анализа современной литературы и данных передового практического опыта было выявлено, что:

Двигательное качество быстрота определяет скоростные возможности человека в определенных упражнениях.

Элементарные формы проявления быстроты (*время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота или темп локальных движений*) относительно независимы и требуют принципиально отличных средств развития.

В спортивных дисциплинах приходится встречаться, как правило, с *комплексным* проявлением этого качества, которое реализуется в *скорости* выполнения упражнений. При этом следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых качеств, техники движений и т.п. Поэтому скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека [2,3]

Необходимо учитывать, что проявление всех элементарных форм быстроты обусловлено двумя факторами: деятельностью нейромоторного механизма и способностью к быстрой мобилизации состава двигательного действия. Первый фактор во многом обусловлен генетически и совершенствуется очень незначительно. Второй поддается тренировке и представляет основной резерв в развитии элементарных форм быстроты. Их совершенствование обеспечивается главным образом за счет приспособления моторного аппарата к заданным условиям решения двигательной задачи и овладения рациональной внутри мышечной и межмышечной координацией [1].

Специалисты также выделяют следующие факторы, которые определяют уровень и качество скоростных способностей человека [1,2,3,4]: *лабильность нервных процессов; содержание АТФ в мышцах и скорости ее расщепления и ресинтеза; личностно-психические факторы: (мотивация, проявление воли, эмоции); факторы генотипа.*

Изменение скоростных качеств в процессе развития происходит неравномерно: наблюдаются периоды естественного изменения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, обеспечивающего прирост скоростных качеств, и периоды, в которых возможно достижение максимальных темпов прироста разных скоростных качеств под воздействием тренировки.

Наименьшую восприимчивость к тренировке способности быстрого восприятия и реагирования на внешние сигналы обнаруживают дети в возрасте около 11–14 лет, тогда как у детей 9–12 лет наблюдается наибольший прирост скорости двигательной реакции при тренировке. Наиболее эффективно скорость движений развивается в возрасте 11–13 лет и к 13–14 годам быстрота движений достигает величин, близких к параметрам взрослых.

Средствами развития быстроты как двигательного качества являются скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы.

Первую, широко применяемую, составляют упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Это, прежде всего, спортивные и подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, единоборства, гимнастические и акробатические упражнения, разнообразные

прыжки.

Во вторую группу входят скоростные упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) на быстроту реакции;
- б) на скорость выполнения отдельных движений;
- в) на улучшение частоты движений;
- г) на улучшение стартовой скорости;
- д) на скоростную выносливость;
- е) на быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

Третью, самую обширную группу образуют упражнения:

- а) сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности;
- б) сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Например, упражнения в прыжках можно использовать для одновременного развития скоростных и силовых способностей [2].

Поскольку этап начальной подготовки характеризуется интенсивным приростом скоростных возможностей ребенка (сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения, темпа движения и скорости бега в целом) рядом специалистов рекомендовано воспитывать быстроту с помощью специально подобранных подвижных игр; упражнений, развивающих способность к выполнению быстрых движений, различных эстафет. В основном содержание занятий должно быть игровым.

В рамках проведения педагогического эксперимента были организованы две группы школьников, занимающиеся в секции легкой атлетики – контрольная 13 человек и экспериментальная 14 человек. Состав данных групп был идентичен по составу и уровню подготовленности ( $P>0,05$ ) (см. табл. 1).

Таблица 1

Показатели проявления быстроты у юных легкоатлетов-мальчиков  
11-13 лет контрольной и экспериментальной групп  
до эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ, n=14	КГ, n=13	P
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Бег 10 м, с.	$2,37 \pm 0,10$	$2,39 \pm 0,08$	$>0,05$
Бег 30 м с ходу, с	$5,62 \pm 0,24$	$5,57 \pm 0,22$	$>0,05$
Челночный бег 3x10 м, с	$8,79 \pm 0,46$	$8,74 \pm 0,40$	$>0,05$
Прыжок в длину с места, см	$166,70 \pm 20,30$	$164,60 \pm 10,92$	$>0,05$
Бег на месте с подниманием коленей за 15 с, кол-во касаний	$87,20 \pm 12,45$	$86,93 \pm 10,91$	$>0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	$9,14 \pm 1,38$	$8,8 \pm 1,43$	$>0,05$

Приступая к экспериментальному обоснованию методики тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, мы исходили из рекомендаций специалистов соблюдать следующее соотношение средств ОФП (разминка, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, свободные ускорения) и СФП

(беговые, прыжковые, силовые, имитационные упражнения, спортивные игры): соответственно 80% и 20%.

В содержание экспериментальной методики были включены упражнения скоростного и скоростно-силового характера. В комплекс упражнений входили:

- различный бег (зигзагами, на встречу с остановкой, с ускорением, челночный бег);
- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу; рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- прыжки и выпрыгивания вверх из положения приседа и полу-приседа, прыжки через скакалку;
- броски набивных мячей (1,5 кг),
- игровые задания и эстафеты.

Нужно отметить, что для развития быстроты реагирования на сигнал стартера в беге на короткие дистанции полезно изменять паузу между ожидаемым сигналом и его подачей, а также изменять тип сигнала.

Упражнения с преимущественной направленностью на воспитание быстроты мы применяли в начале основной части урока, затем использовали упражнения для развития мышечной силы. Огромное значение для эффективного воспитания быстроты движений мы уделяли подвижным и спортивным играм, которые проводились в конце основной части занятия.

По завершению педагогического эксперимента, который длился 24 недели, было проведено повторное тестирование. При этом сравнительный анализ полученных результатов позволяет констатировать, что как в экспериментальной, так и контрольной группах зафиксирована положительная динамика исследуемых показателей.

Однако статистически значимые различия исследуемых показателей до и после эксперимента выявлены в экспериментальной группе. Так, значительные изменения демонстрируют:

- показатель, характеризующий уровень проявления быстроты (бег с ходу 10 м), который изменился в экспериментальной группе на 6,1 %, тогда как в контрольной – на 2,5 %.

- показатель, характеризующий проявление быстроты в беге по дистанции (бег на 30 м) изменился в экспериментальной группе на 4,0 %, и в контрольной – на 2,2 %.

По данным результата челночного бега 3x10м можно судить о быстроте двигательной координации. Результаты у юных спортсменов экспериментальной группы улучшились на 4,9 %.

Также улучшились результаты прыжка в длину с места, прирост показателя в экспериментальной группе составил – 7,6%.

Таблица 2

Показатели проявления быстроты у юных легкоатлетов-мальчиков  
11-13 лет контрольной и экспериментальной групп  
после эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ, n=12	КГ, n=12	P
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Бег 10 м, с.	2,23 ± 0,06	2,33±0,08	< 0,05
Бег 30 м с ходу, с	5,40 ± 0,17	5,51±0,21	<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,37 ± 0,38	8,65±0,42	<0,05
Прыжок в длину с места, см	179,80 ± 20,86	168,40±11,22	< 0,05
Бег на месте с подниманием коленей за 15 с, кол-во касаний	96,47 ± 11,88	92,63±12,6	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15,12 ± 1,98	11,40 ± 2,72	<0,05

В целом экспериментальная методика подтвердила свою эффективность и целесообразность применения данной программы не вызывает сомнений.

### Литература

1. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.*
2. *Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М. : Terra спорт, 2000. 192 с.*
3. *Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры. М. : Физическая культура, 2009. 496 с.*
4. *Частихин А. А., [и др.]. Многомерное моделирование детерминации возрастной динамики двигательных способностей школьников // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 286-290.*

### References

1. *Verkhoshansky Yu.V. Osnovy special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Basics of special physical training of athletes]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1988, 331 p.*
2. *Lyakh V. I. Dvigatel'nye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya [Motor abilities of schoolchildren: the basis of the theory and methodology of development]. Moscow, Terra Sport Publ., 2000, 192 p.*
3. *Maksimenko A. M. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical culture]. 2nd ed. Moscow, Physical Education Publ., 2009, 496 p.*
4. *Chastikhin A. A., Agafonov V. N., Simonov S. N., Kolomiets O. I. Mnogomernoe modelirovanie determinacii vozrastnoj dinamiki dvigatel'nyh sposobnostej shkol'nikov [Multidimensional modeling of the determination of the age dynamics of the motor abilities of schoolchildren]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2015, no. 12 (130), pp. 286-290.*

УДК 37.01+37.02+796.

## СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

### MODERN SYSTEMS OF SPORTS TRAINING AS A FACTOR IN ENSURING THE HEALTH OF THE YOUNGER GENERATION

*Дмитриева Марина Владимировна*

*студент*

*факультет художественного образования*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Dmitrieva Marina Vladimirovna*

*student*

*faculty of arts education*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

*Переузник Анатолий Захарович*

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Pereuznik Anatoly Zakharovich*

*senior lecturer*

*department "Physical culture»*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В настоящее время в Российской Федерации (по данным федерального статического наблюдения по форме N 5-ФК за 2015 год) осуществляют подготовку спортивного резерва 5084 организаций. Объектом исследования в статье является система спортивной подготовки. Юношеский спорт в Российской Федерации становится все более важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, воспитания подрастающего поколения, эффективной подготовки спортивных резервов. Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока.

**Abstract.** Currently, in the Russian Federation (according to the federal statistical observation in the form of N 5-FKZ 2015) prepare a sports reserve for 5,084 organizations. The object of research in the article is the system of sports training. Juvenile sport in the Russian Federation is becoming an important social factor for ensuring strong health, comprehensive physical preparedness, education of the younger generation, and effective training of sports reserves. The athlete training system includes four large blocks.

**Ключевые слова:** спорт, современная, Россия, подготовка, культура.

**Keywords:** sport, modern, Russia, training, culture.

В настоящее время в Российской Федерации (по данным федерального статического наблюдения по форме № 5-ФК за 2015 год) осуществляют подготовку спортивного резерва 5084 организаций. Объектом исследования в статье является система спортивной подготовки. На современном этапе в полной мере подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд занимаются ЦСП, УОР, СДЮСШОР. Необходимо формировать новые подходы к оценке результатов труда и уровня профессионального мастерства тренеров, основывающиеся не только на спортивном результате спортсмена, но и на оценке уровня и здоровья [2, с. 19].

3669 детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ): 1753 находится в ведомственном подчинении органов управления в сфере физической культуры и спорта (47,8%), 1829 в ведомственном подчинении органов управления в сфере образования (49,9%), 87 в другой ведомственной подчиненности (2,7%), 197 иных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта. За период с 2008 по 2015гг. на 40 % увеличилось число присваиваемых разрядов, при этом количество спортивных разрядов и званий уровня КМС, МС МСМК и ЗМС увеличилось в среднем в 3-4 раза. В тоже время присвоение массовых спортивных разрядов осталось на прежнем уровне. Количество составляет 35,4% спортсменов со спортивными разрядами и званиями от общего количества спортсменов, что явно недостаточно. За последнее десятилетие заложены основы для внедрения единых подходов к организации системы подготовки спортивного резерва страны. Так, распоряжением правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 1101-р утверждена стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, в которой предусмотрено "Совершенствование подготовки спортсменов высокого класса глава 8 и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене". В процессе деятельности федеральных экспериментальных площадок был сформирован и апробирован механизм создания и функционирования организации спортивной подготовки: спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва, как системообразующих элементов подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Взаимодействие Минспорта России и Минобрнауки России позволило в федеральном законе от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" установить новый подход к реализации образовательных программ в сфере физической культуры и спорта [5, с. 2].

Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения. Спорт сплачивает детские и юношеские коллективы, воспитывает дух товарищества, коллективизма [4, с. 6]. Спортивные занятия с детьми, подростками, юношами и девушками стали составной частью их всестороннего и гармонического развития, одним из важных условий духовного и физического совершенствования. Юношеский спорт в Российской Федерации становится все более важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, воспитания подрастающего поколения, эффективной подготовки спортивных резервов [1, с. 6].

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определённых принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям [3, с. 150]. Основными наиболее важными компонентами системы тренировочного-соревновательной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система соревнований;
- 3) система спортивной тренировки;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; б) научно – методическое и информационное обеспечение; в) Медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды (Фискалов В. Д. , 2010).

Таким образом, система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока: систему отбора и спортивной ориентации; спортивную тренировку; систему соревнований; внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

## Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура. М. : Академия, 2011, 528 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, и практика / под общ. ред. Н. Н. Маликова. М. : Академия, 2009, 528 с.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт т: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : «Академия», 2000. 367 с.
4. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 288 с.
5. Проект Распоряжения Правительства Российской Федерации: "Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года в подготовлен мин спорта в России". Подготовлен Минспортом России 28.07.2016 Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56578100/>. (дата обращения 28.03.2017).

## References

1. Barchukov I. S. *Fizicheskaya kul'tura [Physical Education]*. Moscow, Academy Publ., 2011, 528 p.
2. Barchukov I. S., Malikov N. N. (ed.). *Fizicheskaya kul'tura i sport: metodologiya, teoriya, i praktika [Physical culture and sport: methodology, theory, and practice]*. Moscow, Academy Publ., 2009, 528 p.
3. Butin I. M. *Lyzhnyj sport [Skiing]*. Moscow, Academy Publ., 2000, 367 p.
4. Gogunov E. N., Martyanov B. I. *Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sport]*. Moscow, Academy Publ., 2002, 288 p.
5. *Proekt Rasporyazheniya Pravitel'stva Rossijskoj Federacii: "Ob utverzhdanii*

*Koncepcii podgotovki sportivnogo rezerva v Rossijskoj Federacii do 2025 goda v podgotovlen min sporta v Rossii". Podgotovlen Minsportom Rossii 28.07.2016 [Draft Order of the Government of the Russian Federation: "On Approval of the Concept for Training Sporting Reserve in the Russian Federation until 2025, prepared by the Ministry of Sports in Russia". Prepared by the Ministry of Sports of Russia July 28, 2016]. Available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56578100/>. (accessed 08.02.2019).*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам Всероссийской научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**  
**№ 1(26) 2019**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.  
Технический редактор Рымшин С. А.  
Веб-дизайн Махова Н. С.  
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 18.02.2019 г.  
Объем 6,8 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания**  
**Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)