

максимальная мышечная сила левой руки (рис.4) и показатель время удержания максимального усилия правой руки, значительно выше по сравнению с данными показателями у студентов группы ОФП. Спортсмены уделяют значительно больше времени силовым тренировкам, поэтому у них более развиты силы мышц рук и силовая выносливость рук.

Выводы

Для студентов с высоким уровнем двигательной активности характерны большая величина быстроты и стабильности моторно-сенсорного реагирования, высокая точность целенаправленных движений и уровень психической устойчивости, большая степень вработываемости, мышечная сила и более высокие показатели при диагностике силы нервных процессов.

Наличие взаимосвязей между уровнем двигательной активности и психофизиологическими характеристиками позволяет использовать результаты диагностики психофункционального состояния для индивидуального подбора режимов тренировок и целенаправленной коррекции психофизиологического статуса [3].

Список литературы:

1. Черепкина Л.П., Тристан В.Г. Особенности биоэлектрической активности головного мозга спортсменов// Вестник ЮУрГУ. 2011. Вып. 39. С. 27-31.
2. Ковалева А.В. Психофизиологические методы диагностики состояния и повышения результативности в спорте // Материалы Научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». Москва. 2013.С. 46-47.
3. Zakharova A.N., Lalaeva G.S., Kabachkova A.V. Features electroencephalography in volunteers with different levels of motor activity // 7th International Congress of pathophysiology, faculty of science Mohammed V University. Rabat-Morocco.4-7 September 2014. p. 84.

АНАЛИЗ МЕТОДИК АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бирюлина Е.А., Пашков В.К.

Национальный исследовательский Томский политехнический университет,
г. Томск, Россия

МБОУ ДОД ДЮСШ бокса, г. Томск, Россия

В наше время одной из важнейших проблем является проблема здоровья подрастающего поколения. Большинство детей дошкольного и раннего школьного возраста имеют нарушения осанки и неравномерное развитие мышечного каркаса.

Статистика заболеваемости болезнями опорно-двигательного аппарата и позвоночника, по данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) и Минздрава РФ, выглядит так[5]:

	Европа	Россия
Страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата	75%	85-90%
Из них обращаются к врачу	50%	20%
Направляются в клинику/больницу для обследования	350	400
Остаются для обследования и лечения	30	40-50

Во многом это является следствием того, что большинство детей ведут сидячий образ жизни, постоянное сидение за компьютерами, на занятиях, за любыми другими техническими средствами. В школах или детских садах не используются методики, направленные на исправления осанки и улучшения трофики в мышцах. Дети мало заинтересованы в занятиях физическими упражнениями или любыми разновидностями подвижных игр. Данная проблема характерна для детей во многих городах и Томск тому не исключение.

Умение плавать – жизненно важный для каждого человека навык. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного. Кроме этого плавание является одним из самых эффективных средств коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, в том числе и нарушений осанки. Для лиц с серьезными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, для инвалидов в реабилитационных центрах, больницах, профилакториях и иных учреждениях эффективным средством лечения и восстановления является адаптивное плавание.

Адаптивное плавание предназначено для реабилитации и адаптации к нормальной социальной жизни, применяя комплекс спортивно-оздоровительного характера. Оно влияет на формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Однако в г Томске существует проблема отсутствия специализированных организаций по работе в сфере адаптивной физической культуры и проводящихся в них мероприятий, ни одна специализированная школа по плаванию не создает возможности для работы с детьми по данному направлению. Такая возможность, представлена в ДЮСШ бокса, где для обучения выделено время и возможность для занятий адаптивной физической культурой. При этом в литературе встречается недостаточно информации о методиках адаптивного плавания для детей дошкольного возраста с нарушениями осанки и функций мышечной системы в условиях малогабаритного бассейна (длина 12,5 м).

В связи с этим **целью исследования** стала разработка методики адаптивного плавания для детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата.

Занятия проводятся в бассейне 12,5 м, нормированная нагрузка 3 раза в неделю по 115 мин, из которых большая часть направлена на развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса. Занятия проводятся на суше у бортика бассейна и непосредственно в воде. Температура воды составляет 25-27° С.

Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела; создает условия для коррегирования нарушений осанки [3].

Для улучшения эффективности использования адаптивного плавания, как средства исправления осанки используются упражнения силового характера с собственным весом, а также упражнений на гибкость.

План занятий адаптивной физической культурой на суше:

Приседания 3x10 раз

Прыжки на скакалке 3x15 раз

Наклоны в стороны 3x 8 раз

Отжимания 3x7-10раз

Брюшной пресс 3x10-12раз

Приседания на одной ноге 3x5-7раз

Имитация гребковых движений с использованием эспандера 3x10-12 раз

Гиперэкстензия 3x15сек через 40 сек отдыха

Наклон вперед 3x10 сек

Стойка на коленях, прогнуться вперед и назад 3x5 раз

И.п.- лежа на спине, колени к себе 3x10 сек

Стойка на коленях, попеременное поднятие рук вперед и отведение ног назад 3x10 раз

План занятий адаптивной физической культурой в плавательном бассейне:

Работа ногами кролем на груди у бортика.

Удержание положения на воде «Морская звезда»

Удержание положения на воде «Поплавок»

Плавание кролем на груди в ластах

Плавание кролем на спине в ластах

Плавание кролем на груди с доской

Плавание кролем на спине с доской

Обучение скольжению под водой, руки натянуты за головой в «стрелочку»

Свободное плавание.

Использование различных игр, направленных на работу мышц спины и брюшного пресса.

Занятия плаванием создают благоприятные условия для работы сердечнососудистой системы, поскольку в воде физические нагрузки происходят в антигравитационных условиях при отсутствии статического напряжения – уменьшается периферическое сопротивление стенок сосудов,

нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление, снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат.

При плавании повышается эластичность ткани легких, “тренируются” бронхи и альвеолы, увеличиваются показатели ЖЕЛ, абсолютная и относительная величина показателя МПК, увеличивается подвижность грудной клетки. Обучение правильному дыханию (длительный выдох в воду) во время выполнения упражнений обеспечивает хорошую физическую работоспособность, а так же снижает артериальное давление [3].

Данная методика внедрена в программу обучения и оздоровления детей в Томской школе бокса. В дальнейшем будет проведена работа по оценке эффективности применяемой методики.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет): дис. . канд.пед.наук: В 2-х ч./Булгакова Н.Ж.; ГЦОЛИФК, 1954.

2. Булгакова Н.Ж. Методика обучения технике плавания: Метод, разработка для слушат. фак. усовершенствования / Булгакова Н.Ж. М.: ГЦОЛИФК, 1980.

3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.

4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия , 2005. - 432 с.

5. Электронный ресурс:
http://auram.narod.ru/pages/fizkult/kod_dikulya/page_01.htm

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ

Шевченко М.В., Ушакова Е.В.

Белгородский государственный университет, г. Белгород, Россия

В последние годы состояние здоровья дошкольников ухудшается. Результаты медицинских осмотров показывают, что большое количество детей страдают острыми респираторными заболеваниями (резкие перепады температуры воздуха отрицательно воздействуют на неокрепший организм ребенка). Кроме того, у многих воспитанников обнаружены заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие). Часто у ослабленных детей наблюдаются нарушения работы органов и систем организма: почек, артериального давления, дыхательной, сердечно-сосудистой, кровесной и других систем.

Все это свидетельствует о том, что проблема воспитания здорового ребенка является актуальной в настоящее время и требует необходимости поиска эффективных средств ее решения.