

вовлеченным в совместный процесс индивидуальной траектории физического развития и подготовленности посредством адаптированных методик физического воспитания.

Таким образом, содержательная часть программы по адаптивной физической культуре, должна строиться на принципах свободы выбора студентами вида физкультурно-спортивной деятельности, но в рамках доступности ресурсных возможностей и сохраненных кондиций.

В педагогической практике преподавателя, в обязательном порядке, должен быть предусмотрен этап входного контроля для определения выбора стратегии индивидуального физического воспитания студента, с анализом эффективности применяемой тактики и методик.

Список литературы

1. Москалева М.Н. Адаптация и мотивация к занятиям ЛФК у студентов вуза. В сборнике: Региональные аспекты управления социально-экономическими процессами. Материалы XV ВНКП учащейся молодежи. Чебоксары, 2022. С. 163 – 166. Текст непосредственный;
2. Башмаков В. П. Методические подходы к проведению занятий со студентами специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / В. П. Башмаков, С. А. Константинов, О. В. Демиденко; СПбГУКиТ. – СПб., 2013. – 80 с. Текст непосредственный;
3. Хромина С.И., Малярчук Н.Н. физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза. Тюмень, 2015. 124 с. Текст непосредственный;
4. Хромина С.И., Малярчук Н.Н. Понятие "обучающийся с ограниченными функциональными возможностями" в физкультурно-образовательной среде. В сборнике: Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Сборник статей 6-й МНПК, под общей редакцией Н. В. Третьяковой. 2016. С. 152-155. Текст непосредственный;
5. Московченко О. Н. Модель адаптивно развивающей среды для студенток специальных медицинских групп / О. Н. Московченко, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №4 (56). – С. 45–48., Текст непосредственный.

УДК 616.8-009.18

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Шляпникова Марина Алексеевна¹,
Ижгузин Рамиль Рустамович²**

¹ ИП Шляпникова Марина Алексеевна, г. Тюмень, Россия

² ООО «Кинезиоцентр», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В статье обобщаются причины нарушений осанки; обосновывается важность коррекции мышечного тонуса у юных спортсменов; представлен алгоритм выявления потенциальных нарушений по этажам позвоночника, а также результат коррекции выявленных дисфункций с целью формирования правильной осанки.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, правильная осанка, здоровье спортсменов, нарушения осанки, коррекция мышечного тонуса.

FORMATION OF THE CORRECT POSTURE IN YOUNG ATHLETES IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Shlyapnikova Marina Alekseevna¹,
Izhguzin Ramil Rustamovich²

¹ Individual entrepreneur Shlyapnikova Marina Alekseevna, Tyumen, Russia

² Kinesiocenter LLC, Yekaterinburg, Russia

Annotation: The article summarizes the causes of posture disorders; substantiates the importance of correcting muscle tone in young athletes; an algorithm for identifying potential disorders by levels of the spine is presented, as well as the result of correcting the identified dysfunctions in order to form a correct posture.

Keywords: adaptive physical culture, correct posture, athletes' health, posture disorders, muscle tone correction.

Актуальность: мышечно-несбалансированная осанка в подростковом возрасте (10-15 лет) влечет за собой неправильное формирование физиологических изгибов позвоночника, тем самым приводит к нерациональной биомеханике движений юного спортсмена: нарушения паттернов шага (скорость, ширина, высота, регулярность, симметричность, ритмичность шагов, отрывание стоп от пола, площадь опоры и пр.), а также нарушения статики позвоночника (избыточная подвижность или скованность позвонков). Все это обусловлено тем, что в настоящее время, в результате многолетнего процесса – «спортизации» физической культуры, из методики спортивной подготовки полностью исчезли методы коррекции отклонений в развитии ОДА у занимающихся, поскольку дети тренерами в спортивных секциях воспринимаются, как изначально здоровые.

Но статистика говорит о совершенно обратном. Количество детей с родовыми и врожденными нарушениями ОДА растет с каждым годом. Следовательно, если не учитывать тот факт, что у большинства занимающихся в спортивных секциях есть нарушения в работе ОДА, то при спортивной деятельности степень этих нарушений будет только усугубляться.

Также можно добавить факт повсеместного форсирования подготовки спортсменов, для подготовки к соревновательному периоду. К сожалению, эта форсировка чаще всего идет за счет сокращения интервалов отдыха, что в короткий срок приводит к хроническому не довосстановлению юного спортсмена, что также является фактором усугубления состояния ОДА, приводит к микротравматизации и увеличивает риск получения серьезных повреждений организма.

Добавить такие особенности различных видов спорта, как наличие «ведущей» руки или ноги (художественная гимнастика, футбол, гандбол), наличие ассиметричного положения при работе со спортивным инвентарем (хоккей, фехтование) и многое другое. Все вышеперечисленные факторы, в совокупности ведут к нарушению правильного формирования ОДА юного спортсмена, ухудшению его здоровья и сокращению его спортивного долголетия. Чтобы избежать проблем как в тренировочном процессе в

избранных видах спорта, так и в жизненно-важных двигательных навыках, необходимо уделять особое внимание формированию правильной осанки и исправлению имеющихся мышечных дисбалансов.

Цель: коррекция осанки и выравнивание мышечного тонуса у юных спортсменов с помощью адаптивной физической культуры, после проведения визуальной и функционально-мышечной диагностики.

Методы и организация исследования. Согласно различным данным статистики, нарушения осанки в том или ином виде наблюдаются у 28% детей в возрасте 7-9 лет, у 36% детей 10-14 лет, а в возрасте 15-17 лет – уже более чем у 41%. В целом, от различных нарушений осанки страдает до 80% всего населения. Осанкой называют такое положение тела, когда человек стоит прямо, не напрягаясь, не прикладывая при этом никаких усилий, чтобы удержать привычную позу. Если осанка правильная, то голова находится на одной вертикали с туловищем, грудь выдвинута немного вперед, плечи немного опущены и слегка развернуты кзади, живот подтянут. Когда осанка правильная, то в любом положении тела нагрузка равномерно распределена по мышцам и суставам.

Говоря о правильной осанке, стоит упомянуть о положении позвоночника. В норме позвоночник имеет по два изгиба: в районе шеи и поясницы – внутрь (лордозы), в области груди и крестца – наружу (кифозы). Такое строение поддерживает вес тела, равномерно распределяет нагрузку и обеспечивает амортизацию при любых ударных нагрузках, защищая внутренние органы. Ниже на рисунке 1 представлены виды нарушений осанки.



Рис. 1. Виды нарушений осанки

При сутулости и круглой спине уделяют внимание укреплению мышц спины и плечевого пояса, расслаблению и растяжке мышц груди, постепенно стараясь включать в работу упражнения на улучшение подвижности грудного отдела позвоночника.

В случае кругло-вогнутой спины, фокус внимания направляют на повышение силовой выносливости мышц живота, спины, задней поверхности бедер, плечевого пояса. При этом способствуют растягиванию таких мышечных групп, как: мышц груди, мышцы поясницы и мышцы передней поверхности бедер.

При плоской спине внимание обращают на повышение силовой выносливости всех групп поструральных мышц, а также мышц плечевого пояса и ног. Особое внимание уделяется мобилизации грудного отдела позвоночника.

При плосковогнутой спине особое внимание обращают на тонус мышц задней поверхности бедер, ягодиц и прямой мышцы живота.

Для исследования и дальнейшей работы над коррекцией осанки были изучены анатомо-физиологические особенности мышечной системы мальчиков и девочек 12-14 лет. Каждый из подростков на регулярной основе занимался спортом: плавание, танцевальные направления, гимнастика. Родители стали замечать сутулость каждого из юных спортсменов.

После сбора всех анамнестических данных, с помощью визуальной диагностики были выявлены признаки нарушений осанки (асимметрия плечевого пояса и углов лопаток, смещение шейного отдела позвоночника вперед, увеличенный грудной кифоз и пр). Пример визуального осмотра осанки у ребенка представлен на рисунке 2.

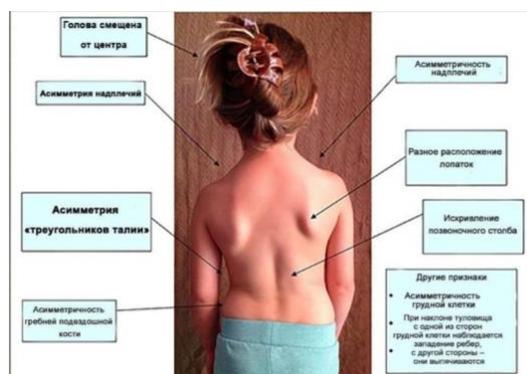


Рис. 2. Визуальный осмотр осанки у ребенка

По результатам мышечной диагностики была выявлена функциональная слабость скелетных мышц (нижняя часть трапециевидной мышца, передняя зубчатая мышца, межлопаточные мышцы, глубокие сгибатели шеи и так далее), а также гипертонус других (большая, малая грудные мышцы и т. д).

После оценки ходьбы в ходе исследования были обнаружены определенные нарушения биомеханики шага. Данные результаты позволили разработать протокол коррекции, в котором были прописаны найденные мышечные дисбалансы и способы устранения пошагово в несколько этапов.

Важность адаптивной физической культуры в данном исследовании и дальнейших практических занятиях сложно переоценить. На протяжении месяца юные спортсмены 3 раза в неделю выполняли специальные индивидуально разработанные комплексы упражнений самостоятельно в домашних условиях. В разработанный комплекс были включены упражнения на укрепление паравертебральных мышц, мышц в области лопаток, прямую мышцу живота и больших ягодичных мышц. А также растяжку малой грудной мышцы, что способствовало коррекции грудного отдела позвоночника и плечевого пояса, а также растяжку передней поверхности бедра для улучшения мобильности мышечных волокон.

В процессе коррекционных тренировок применялись динамические упражнения с собственным весом, поструральные упражнения (в основном на баланс), стрейтчинговые и декомпрессионные упражнения, упражнения с

легким инвентарем (легкие гантели и гимнастические палки), и упражнения с эластичными эспандерами, в том числе ассиметричные компенсаторные упражнения.

Для каждого занимающегося была составлена индивидуальная программа, которая учитывала состояние каждого конкретного спортсмена. Учитывались все его проблемные зоны: ослабленные мышцы, нарушения формы позвоночного столба, ротации таза и грудной клетки и пр.

Программа адаптивной физической культуры была направлена на решение следующих задач: осуществление целенаправленной коррекции имеющихся нарушений осанки; развитие силовой выносливости мышц туловища и конечностей, тем самым повышение общей физической работоспособности; улучшение координации движений, как необходимое условие для восстановления правильного положения тела; изменение поструральных привычек (обучение навыку правильной осанки и положению тела в пространстве).



Рис. 3. Результат за 12 занятий адаптивной физической культуры

Результат «до» и «после» выполнения упражнений из 12 занятий адаптивной физической культуры представлен на рисунке 3.

Для сохранения здоровья юных спортсменов, наращивания их силовых и функциональных способностей необходимо уделить особое внимание профилактике нарушений осанки, а также устранению выявленных дисфункций (при наличии) и мышечных дисбалансов. На примере разработки специальных комплексов из адаптивной физической культуры, после отработки 12 занятий и проведения повторной визуальной диагностики стали заметны улучшения в эстетической составляющей и восстановление правильного положения центра тяжести тела.

После повторного проведения мышечной диагностики – улучшился тонус мышц, ранее находящихся в гиподинамии. Оценка паттерна ходьбы показала более осознанный контроль равновесия и осанки как в состоянии покоя, так при движении. Таким образом, предел устойчивости стал выше.

Это доказывает то, что вовремя выявленные причины и регулярное выполнение специально подобранных упражнений в результате дают положительную динамику сразу по нескольким показателям.

Список литературы

1. Кучма В.Р., Сарнадский В.Н., Стихин Н.В., Чепрасов В.В. Современные проблемы диагностики, коррекции, реабилитации, и профилактики отклонений осанки детей и

- подростков // Актуальные вопросы организации санаторно-курортной помощи детям и подросткам // Материалы научно-практической конференции. Москва, 21-24 мая 2001г.
2. Степкина М.А., Жуков С.Ю., Сарнадский В.Н. Распространенность нарушений осанки и деформации позвоночника школьников // Человек и его здоровье. - Санкт-Петербург, 2001.
 3. Влияние осанки на здоровье человека [Электронный ресурс]: осанка и позвоночник. URL: https://www.gov.spb.ru/gov/terr/reg_viborg/news/199910/

УДК 796.015.1:159.9.072

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДОЗИРОВАННОЙ ХОЛОДОВОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ КУРСАНТОВ

**Яковлев Дмитрий Сергеевич¹,
Фишер Татьяна Александровна²,
Собиров Альберт Норкулович³,
Володин Василий Николаевич¹**

¹Тюменское высшее военно-инженерное командное училище,
г. Тюмень, Россия

²Тюменский научный центр Сибирского отделения РАН,
г. Тюмень, Россия

³Федерация зимнего плавания, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье представлено актуальное направление исследования возможностей организма адаптироваться к неблагоприятным условиям внешней среды, на примере дозированного влияния холодных нагрузок. Цель исследования – определить влияние и эффективность дозированных холодных нагрузок на курсантов, в учебном процессе, в условиях ограниченного времени. На протяжении исследования осуществлялось комплексное обследование курсантов.

Ключевые слова: холодная нагрузка, холодная вода, курсант, инженерный профиль, зимнее плавание.

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE METERED COLD LOAD ON THE CADETS BODY

**Yakovlev Dmitry Sergeevich¹,
Fisher Tatiana Alexandrovna²,
Sobirov Albert Norkulovich³,
Volodin Vasily Nikolaevich¹**

¹Tyumen Higher Military Engineering Command School,
Tyumen, Russia

²Tyumen Scientific Center of the Siberian Branch of
the Russian Academy of Sciences, Tyumen, Russia

³Winter Swimming Federation, Tyumen, Russia

Annotation: the article presents the current direction of the study of the body's ability to adapt to adverse environmental conditions, using the example of the dosed effect of cold loads. The purpose of the study is to determine the effect and effectiveness of metered cold loads on the cadets' body, in conditions of limited time. During the study, a comprehensive examination of cadets was carried out.

Key words: cold load, cold water, cadet, engineering profile, winter swimming.