

ISSN 2413-3752

СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 7 (7)

2018



СОДЕРЖАНИЕ

Бомин В.А., Шохирев В.В., Ракоца А.И., Калашникова Р.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	2
Бульчева Н.А. ИЗОТОН – МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ	11
Калашникова Р.В., Бомин В.А. ЗАНЯТИЯ БАНДМИНТОНОМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ	17
Оробей М.Н., Бомин В.А., Тарасов А.Ю. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В МИНИ ФУТБОЛЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ	24
Торубар О.В., Калашникова Р.В. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ГРУДНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ	33
Шохирев В.В., Чирков В.А., Марчук В.Н. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ БОКСЕРОВ	36

УДК 796.011.2

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.А. Бомин, В.В. Шохирев, А.И. Ракоца, Р.В. Калашникова

Иркутский государственный аграрный университет имени

А.А. Ежевского,

Иркутск, Россия (e-mail: bva71@mail.ru)

Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск,

Россия

(e-mail: raisa14@mail.ru)

Совершенствование развития управления физической культурой и спортом связано с оптимизацией основных аспектов деятельности в этой сфере. Для достижения задач по развитию физической культуры и спорта необходимо планирование, контроль за осуществлением программных мероприятий, анализ результатов реализации программы. Эффективность программы развития физической культуры будет зависеть от различных аспектов, каждый из которых имеет определенный вес. Он рассчитывается с применением к каждому аспекту коэффициента вариабельности. Большое значение имеет социальная эффективность работы, проводимой по развитию физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, развитие, программа, управление.

Физическая культура и спорт - имманентно инновационные явления. Вспоминаем ли мы этимологию базового понятия, останавливаем ли свое внимание на важнейшей социально-адаптационной функции испытания человека (его организма, психики, личных качеств) в экстремальных, пограничных ситуациях, констатируем ли неразрывную связь

рассматриваемой сферы с экономикой, политикой, образованием и т.д. - всюду обнаруживаем возможность не только абстрактно-теоретического анализа диалектики старого и нового, функционирования и развития, традиционализма и модернизма, консерватизма и революционности (в контексте НТП), но и практической реализации инновационно-управленческих технологий [11].

Совершенствование организационно-управленческой деятельности, базирующейся на принципах государственного руководства и поддержки частичной инициативы, призвано обеспечить более эффективную работу в сфере физической культуры за счёт повышения содержательности, деятельности и усиления нормировки действий и взаимодействий на уровнях организации физической культуры и спорта.

Теоретически обосновано, что при оптимизации управления физической культурой необходимо учитывать следующие аспекты [1]:

- историю развития и построения деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- тесную взаимосвязь совершенствования физической культуры с социально-экономическими преобразованиями в стране;
- анализ степени и характера изменений в существующей системе управления, под воздействием реформаторских изменений в ходе совершенствования управления физической культурой;
- анализ изменений и оценка их кадрами, призванными реализовывать мероприятия по оптимизации путей и средств регионального управления физической культурой и спортом.

Управление развитием физической культуры и спорта в республиках, краях и областях России осуществляется в настоящее время в нескольких направлениях и сопряжено с большими трудностями. Во-первых, реорганизуется система управления отраслью (начиная от первичных низовых, структур до государственных и общественных организаций региона), что сопровождается значительными организационными

сложностями [2, 17]. Во-вторых, предпринимаются попытки совершенствования процесса функционирования системы управления за счет разработки нормативно-правовой базы, которая и сегодня в значительной степени несовершенна в субъектах Российской Федерации [3, 8, 10]. В-третьих, осуществляется все более полный переход на программно-целевое управление, поиск новых источников финансирования, информационного обеспечения развития отрасли, что порождает массу проблем в связи с необходимостью перехода на новый уровень деятельности всех заинтересованных организаций и специалистов [4, 12, 13].

Важное направление оптимизации управления развитием отрасли в субъекте Российской Федерации - сохранение государственного отраслевого органа [14].

Эффективными путями оптимизации управления развитием физической культуры и спорта в субъектах России являются [14]:

- использование целевых программ;
- совершенствование системы подготовки кадров и научно-методического обеспечения;
- расширение международной деятельности;
- плодотворное сотрудничество и активное внедрение инноваций в муниципальных органах руководства физкультурно-спортивным движением;
- создание и совершенствование деятельности информационной инфраструктуры.

Что касается структуризации руководства спортом на уровне муниципалитетов, то следует напомнить о тенденции к децентрализации, выражающейся в создании районных советов, осуществляющих управление (контроль) за находящимися в данном районе спортоборудованиями в пределах их компетенций [7].

Отечественный и зарубежный опыт убедительно показывает, что одним из важнейших инструментов управления во всех сферах человеческой деятельности является планирование [15, 16, 19].

В соответствии со спецификой организации управленческой деятельности структура включает девять взаимосвязанных блоков программы [18]:

1. Правовое регулирование программы.
2. Актуальность создания программы.
3. Цель и задачи программы.
4. Ресурсное обеспечение программы.
5. Управление программой.
6. Механизм реализации программы.
7. Система контроля по реализации программы.
8. Оценка эффективности реализации программы.
9. Комплекс мероприятий по реализации программы.

Разработка программы не должна замыкаться на планировании, а должна являться процессом, направленным на оптимизацию всего управленческого цикла от начала до его завершения. Заключительный этап в методике - анализ результатов реализации программы [18].

Управление в сфере физической культуры и спорта реализуется в повседневной деятельности общности людей. Эти формирования объединяются в организации для регулирования и выявления сильнейшего в роду, поселении, регионе и пр. Динамика временных факторов - мотивации людей в организации менеджмента - изменялась. Реформировались стратегические цели, технологии, критерии, ресурсы и системы управления, используемые в сфере физической культуры [5].

По своей юридической силе нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта эволюционно формировались неадекватно, так как деятельность государства по управлению отраслью регулировалась и реализовывалась не одним, а целой системой корпоративных органов управления, в связи, с чем и нормативно-правовые акты издавались в пределах полномочий федеральных управленческих структур [9].

В целях определения эффективности реализации программных мероприятий в области физической культуры и спорта, а также для обеспечения контроля промежуточных и конечных результатов реализации программ развития необходимо использовать следующие ключевые показатели [6]:

1) количество жителей, систематически занимающихся физкультурой и спортом;

2) количество квалифицированных кадров, тренеров и тренеров-преподавателей, работающих по специальности;

3) финансовые затраты на развитие физической культуры и спорта;

4) обеспеченность основными спортивными сооружениями в соответствие с социальными нормами;

5) показатель уровня физического развития и физической подготовленности.

6) количество участвующих жителей в спортивно-массовых мероприятиях;

7) количество медалей, завоеванных спортсменами на всероссийских и международных соревнованиях;

8) количество жителей имеющих спортивные разряды и спортивные звания;

9) количество информационно-пропагандистского материала в СМИ и сборниках (справочниках).

Оценка эффективности Программы развития будет рассчитываться исходя из представленных 9 показателей представленных выше.

- $K_{эф.} = K_1 a_1 + K_2 a_2 + \dots + K_9 a_9$, где

$K_{эф}$ – эффективность программы, K_n – количественный показатель программы, a_n – коэффициент варибельности рассчитанный индивидуально для каждого ($K_{эф} = 1$ на период согласования и утверждения программы).

В муниципальном образовании развитие физической культуры и спорта

должно являться одной из важнейших составных частей государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики муниципального образования в сфере физической культуры и спорта - эффективное использование возможностей в оздоровлении населения, воспитании детей и молодежи, формировании здорового образа жизни и укрепление необходимых экономических, социальных и организационных условий для развития физической культуры и спорта.

Программа "Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании" определяет следующие задачи:

- формирование у населения, особенно у детей, подростков и молодежи, устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также навыков и форм ведения здорового образа жизни, повышения уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- развитие материально-спортивной базы, создание жителям муниципального образования равных условий для занятий физической культурой и спортом независимо от их социального положения;

- популяризация и развитие видов спорта;

- информационно - пропагандистская деятельность;

- физическая реабилитация и адаптация людей с ограниченными возможностями и инвалидов;

- повышение профессиональной компетентности специалистов по физической культуре;

- сохранение, развитие и эффективное использование материально-спортивной базы;

- участие в реализации федеральных целевых программ, исполнение федеральных, областных и муниципальных нормативно-правовых актов.

Первоочередные меры по реализации задач:

1. Создание условий для вовлечения различных категорий и групп

населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Создание постоянно действующего информационного поля и пропагандистской системы, направленных на привлечение населения к активным занятиям физической культурой и спортом на всех этапах жизнедеятельности.

3. Анализ и прогнозирование результатов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, показателей роста спортивного мастерства по видам спорта.

Основные мероприятия по реализации программы:

- проведение муниципальных спортивно-массовых мероприятий;
- проведение конкурсов на лучшую постановку физкультурно-массовой работы среди дошкольных учреждений, спортивных площадок по месту жительства, средних специальных учебных заведений, высших учебных заведений, коллективов и учреждений муниципалитета;

- проведение научно-методической и информационно-аналитической работы;

- участие сборных команд муниципального образования в региональных, СФО, всероссийских и международных соревнованиях, первенствах и турнирах;

- развитие дружественных спортивных связей между муниципальными образованиями;

- предоставление из бюджета муниципального образования субсидий юридическим лицам, индивидуальным предпринимателям и физическим лицам в целях возмещения затрат в связи с выполнением работ, оказанием услуг по развитию физической культуры и массового спорта, по организации проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Большое значение имеет социальная эффективность работы, проводимой по развитию физической культуры и спорта, это:

- формирование у населения потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- создание гражданам равных условий для занятий физической культурой и спортом независимо от их социального положения;
- профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди детей, подростков и молодежи;
- популяризация спорта путем проведения в муниципальном образовании соревнований областного, Всероссийского и международного уровня, а также участия спортсменов муниципалитета в российских, международных соревнованиях.

Список литературы

1. Аль Ананзех Мохаммед Хосни. Совершенствование организационно-управленческой деятельности государственного руководства и поддержки частной инициативы Иордании в области физической культуры и спорта = Improvement of Management Activities of the state top-level leadership and Private Initiative of garden in Physical Culture and sports branch / Аль Ананзех Мохаммед Хосни // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. Ермакова С.С. ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2005. - N 5. - С. 57-62.
2. Антипов А.Ф., Уловистова Н.В. Профессиональный спорт и закон //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 11, с. 19-21.
3. Бальсевич, В.К. От высоких информационных технологий - к спортивным победам = From High Informational Technologies - to Sport Wins / Бальсевич В.К. // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - N 10. - с. 56.
4. Банников, А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации = Management of Development of Physical Culture and Sports in Subject of Russian Federation (on an Example of Krasnodar Area) / Банников А.М. // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - N 2. - С. 62-63.
5. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России = Social Importance of Physical Culture and Sports in Modern Conditions of Russia's Development / Бауэр В.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 1. - С. 50-56.

6. Бомин, В.А. Развитие физической культуры и спорта в России, Иркутской области и городе Иркутске: Монография / В.А. Бомин, В.В. Шохирев. – Иркутск: Издательство ООО «Мегапринт», 2008. - 317 с.
7. Воронин С.Э., Филлипов С.С. Организационно-правовые формы физкультурных организаций в современных условиях //Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 4, с. 14-16.
8. Воронин С.Э. Правовой статус Олимпийского комитета России (общий, специальный, индивидуальный) //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 11, с. 24-26
9. Воронин С.Э. Конституционные основы управления системой физической культуры = Constitutional Bases of System of Physical Culture Management / Воронин С.Э. // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - N 2. - С. 7-10.
10. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление и пути совершенствования //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 4, с. 19-21.
11. Конституция Российской Федерации. "Российская газета", № 237, 25.12.1993
12. Краснов В.М. Новое в организации и управлении развитием физической культуры и спорта в Чувашской Республике //Теор. и практ. физ. культ. 2000, № 10, с. 57-60.
13. Кузин В.В., Золотарев М.И., Кутепов М.Е. Возможности финансирования спорта за счет игорного бизнеса //Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 4, с. 2-6.
14. Кузин В.В. Оптимизация системы управления отраслью "физическая культура и спорт" в России в рыночных условиях //Теор. и практ. физ. культ. 2000, № 6, с. 56-58.
15. Крадман Д.А. Физическая культура в СССР в годы развернутого наступления социализма по всему фронту: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1954.
16. Кулинко Н.Ф. Развитие физической культуры в российской общеобразовательной школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1965.
17. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Краткий курс. - М.: ФОН, 1988. - 162 с.
18. Freuer W. Marketing and Sponsoring // Workshop on Sports Management Training. - Berlin: Willy-Weyer Akademie, 1991.
19. Imersch F.R. Basic principles of voluntary management: the sports club system // Workshop on Sports Management Training. - Berlin: Willy-Weyer Akademie, 1991.

ИЗОТОН – МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Н.А. Булычева

Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск,
Россия

(e-mail: natalja.bulychewa@yandex.ru)

«Изотон» методика, которая охватывает сразу несколько целей: улучшение работоспособности и самочувствия, физического здоровья и внешнего вида. Система базируется на научной концепции, в основе которой лежит биологическое благополучие человека. Прежде всего, это здоровье иммунной и эндокринной систем, а также сердечно-сосудистой и мышечной, последние играют подчиненную роль. Название «Изотон» было придумано, исходя из того, что центральное место занимают изотонические упражнения, при которых держится постоянное напряжение мышц. Этот эффект позволяет достичь высокого жизненного тонуса.

Ключевые слова: «Изотон», оздоровительная физическая культура, физическое воспитание.

В последние годы в различных фитнес-клубах занимающимся все чаще начинают предлагать тренировки по системе «Изотон». Эта методика занятий оздоровительной физкультурой была разработана в российской государственной академии физкультуры в 1992 году. Занятия по этой системе дают возможность улучшить состояние своего организма и внешность, укрепить физическое и психическое здоровье, помогают быть энергичным и активным в своей повседневной жизни. Система «Изотон» рекомендуется людям всех возрастов – от дошкольников до пенсионеров.

Свое название «Изотон» система получила в основном из-за типа упражнений, доминирующих в тренировках. Это изотонические упражнения, которые держат мышцы в стабильном напряжении. Основной эффект от

такого рода упражнений – чрезвычайно высокий жизненный тонус человека, который занимается по этой методике.

Система построена с учетом такого принципа: для того, чтобы человек не страдал от биологического неблагополучия (а это решающая составляющая здоровья человека), необходимо иметь стабильную иммунную и прочие основные системы, которые играют роль ведомого при решении проблем со здоровьем.

При разработке этой программы было использовано оборудование, имитирующие работу систем и подсистем организма человека; оно потребовалось для создания модели реакций организма на нагрузки, помогло точнее понять характер протекающих в организме биохимических процессов, вызванных выполнением тех или иных упражнений. Проведенное широкоспектральное исследование воздействий физических внешних сил на человека позволило определиться с дальнейшими экспериментами по созданию оптимального комплекса упражнений.

Спортивными врачами и профессиональными тренерами разработаны, проверены и сгруппированы в одну систему самые действенные способы улучшения самочувствия и здоровья человека. После их применения наблюдается увеличение возможностей и функций жизненно важных систем организма. Желудочно-кишечный тракт, кровеносная, гормональная, иммунная, мышечная и прочие системы начинают работать активно и слажено, что и является целью медиков, проводивших эти эксперименты.

После длительных исследований ученые решили не изобретать велосипед. Основой для создания новых комплексов, используемых в системе «Изотон», стали восточные оздоровляющие системы (хатха-йога), западные методики (аэробные упражнения, шейпинг, силовой тренинг и прочие), а также наработки отечественной оздоровительной физической культуры. Методики по оздоровлению населения в Советском Союзе появлялись с начала 30-х годов прошлого столетия, и многие из них

заслуживают самого пристального внимания. Используются также нетрадиционные методы.

При выполнении упражнений по системе «Изотон» нельзя менять их порядок в комплексе, поскольку каждый элемент упражнения тесно связан с другими движениями. Если не выполнять это условие, то шанс получить ожидаемый эффект резко стремится к нулю. Естественно, это не значит, что нельзя использовать отдельные движения из упражнений, практиковать диеты вне тренировок. Вреда такой подход не принесет, но и на чудесное исцеление или похудение тоже не стоит рассчитывать.

При соблюдении всех рекомендаций «Изотон» позволяет нормализовать обмен веществ, соотношение жировых и мышечных тканей, работу всех внутренних органов, позитивно влияет на психическое состояние человека.

Подводя итог выше изложенному, следует сказать, что форма физических упражнений по методу «Изотон» во всём своём многообразии, представляет собой хороший способ физического воспитания и совершенствования человека, который может быть использован любым человеком без исключения, невзирая на уровень физической подготовки и другие аспекты.

Список литературы

1. Зацюрский, В.Н. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.Н. Зацюрский. - М.: - Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
2. Кавадло, Эл. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров / Эл. Кавадло; пер. с англ. П. Феррейро Фернандес. – СПб.: Питер, 2016. – 208 с.
3. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание. Учебное пособие для учащихся средних учебных заведений / Н.К. Коробейников, И.Г. Михеев, А.Ф. Николаенко. – М.: Высшая школа, 1984. - С. 74-75

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. умо по специальностям пед. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - Москва: Academia, 2010. - 479 с.: табл.

УДК:616.718.72.-001.5:615.8

ЗАНЯТИЯ ВИДАМИ СПОРТА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ПЯТОЧНОЙ КОСТИ

Р.В. Калашникова

Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск. E-mail:
raisa14@mail.ru

В статье рассматриваются условия возникновения перелома пяточной кости. Представлена краткая анатомия пяточной кости, ее роль для организма человека. Роль реабилитации в восстановительном периоде, виды реабилитаций. Рассматриваются общие механизмы восстановления, сопутствующие эффекты после процедур.

Ключевые слова: Перелом, травма, приложение силы, реабилитация, иммобилизация, диета, массаж, лечебная физкультура, физиотерапия, ортопедический ортез, эффект, индивидуальный подход.

Реабилитации после перелома пяточной кости является актуальной проблемой, так как перелом пяточной кости – это тяжелый перелом, чаще всего требующий оперативного вмешательства. Вследствие этого правильная реабилитация спортсмена способна не только поставить его на ноги, но и при грамотной реабилитации позволит ему продолжать спортивную деятельность в полной мере.

От всего количества переломов перелом пяточной кости – это малая часть, на которую приходится порядком 2-4%. Такое небольшое количество

объясняется тем, что пяточная кость способна выдерживать большие перегрузки и требуется большое приложение силы по отношению к кости, чтобы произошел ее перелом [2]. Однако, именно спортсмены, вследствие их рода деятельности подвержены данному виду травмы.

Анатомически пяточная кость является самой большой костью стопы, которая несет на себе нагрузки при ходьбе и стоянии, помогает придавать телу горизонтальное положение. Наверху пяточная кость граничит с таранной костью, далее впереди с кубовидной. В строении пяточной кости выделяют тело кости и бугор [3]. В механизме травмы участвует, приложенная сила в сочетании с силой тяжести, под действием которой происходит вклинивание сверху таранной кости в пяточную кость и ее раздробление [1].

Основная причина перелома пяточной кости – это приложение силы превышающую силу, которую способна выдержать кость после удара пяткой о землю в положении стоя [1]. Такого рода травму могут испытывать спортсмены тяжелоатлеты, легкоатлеты (прыжки в высоту с разбега), спортсмены, занимающиеся экстремальным видом спорта (парашютисты, скалолазы, альпинисты). При возникшем переломе пяточной кости визуально будет наблюдаться отек, резкая болезненность при надавливании, может возникнуть гематома в месте перелома. Больной не сможет осуществить движения в голеностопном суставе. Требуется немедленная иммобилизация конечности подручными средствами и госпитализация пациента в травпункт и дальнейшее лечение в отделении травматологии. Врач непосредственно осуществляет осмотр, диагностику, лечение. Успех проведенного лечения в дальнейшем зависит от правильной реабилитации [2].

Подход к реабилитации пациента должен быть индивидуален. Но общие принципы должны быть направлены на улучшение крово и лимфопритока к кости и окружающим мышцам, укрепления сосудистой стенки, устранение атрофии мышц, повышение подвижности стопы после лечения и как следствие повышение двигательной активности

голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. В программу восстановления включают такие мероприятия как специальная диета, богатая кальцием и с повышенным количеством белка, ношение специального ортопедического ортеза или специальной обуви с супинаторами, лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия. В среднем реабилитация по длительности занимает от 6 месяца до 1 года [4].

Питание во время реабилитации больного должно быть полноценным, разнообразным, сбалансированным и включать повышенное содержание кальция и белка. Данные элементы больше всего содержатся молочных продуктах, лесных орехах, цветной капусте, бобовых, стручковой фасоли.

Большое внимание уделяется ношению ортопедического ортеза. Безусловно, он сокращает длительность реабилитации, он физиологически удобен, так как повторяет контуры свода стопы за счет наличия супинатора, его легко фиксировать на голени. Принцип конструкции ортеза основан на то, что он создает привычную для сустава нагрузку, за счет фиксации его на икроножной мышце и уменьшения давления на плюсневые кости стопы. При этом значительно снижается риск атрофии мышц стопы и голени, так как больной в большей мере сам осуществляет активные движения в голеностопном суставе [4].

Дополнительно, в комплексе, всегда назначаются лечебная физкультура, массаж и физиолечение. Больной должен посещать их регулярно, согласно курсу и назначению. Данные методики назначаются после снятия гипсовой лангеты. Курс массажа и физиотерапии проводится на протяжении полного восстановительного периода и направлены на улучшения кровообращения, снятие отека, снижение атрофии в мышцах, увеличение объема движений. Прежде всего, первое с чего мы должны начать – это индивидуальный подбор физиопроцедур. Рассматриваются из разнообразных видов процедур – УФО, УВЧ, электрофорез с лекарственным препаратом и без, прогревания, фонофорез. Все будет зависеть от характера перелома и глубины поражения кости. Эффект, который мы добиваемся это,

прежде всего, повышение скорости сращения перелома. Массажные процедуры выполняет только квалифицированный специалист, умеющий сертификат на подобный род деятельности. Массировать нужно не сам перелом, а мышцы, окружающих тканей. В процессе процедуры мы наблюдаем усиление кровотока, повышение тонуса мышц, укрепление связочно-суставного аппарата стопы. Максимальный эффект достигается путем курса массажа в 10 дней каждые 3 месяца [4].

Лечебная физкультура показана при переломе после нескольких недель после получения травмы. Время реабилитации лечебной физкультурой длится, как правило, от нескольких недель до пары месяцев. Эффект состоит в том, что она способствует ускорению процессов обмена, усилению кровообращения, при этом наблюдается постепенное снижение атрофии одновременно с повышением тонуса мышц. Данный эффект создает предпосылки для скорейшего выздоровления. Комплекс упражнений подбирается врачом совместно с тренером по лечебно физкультуре.

Все приведённые принципы восстановления являются общими. Методы, виды реабилитации, количество нагрузок имеют индивидуальный подход и регулируются лечащим врачом. Необходимо помнить, что реабилитация при таком виде травмы занимает длительное время. Поэтому требует большого терпения, выдержки, неукоснительного соблюдения всех рекомендаций. Правильно подобранная методика реабилитации при переломе пяточной кости способна носить положительный эффект и способствует скорейшему восстановлению костных отломков. В свою очередь, приводит к отсутствию инвалидизации, укорочению сроков лечения, снижению времени на восстановление, что для спортсмена играет существенную роль в продолжение его физической активности.

Список литературы

1. Бабоша, В.А. Современные возможности чрескостного остеосинтеза при внутрисуставных переломах пяточной кости / В.А. Бабоша, А.И. Бодня, С.Н. Кривенко // Ортопедия, травматология и протезирование. 2000. № 4- с. 21-24
2. Бейдик, О.В. Актуальные проблемы травматологии и ортопедии./ Бейдик О.В., Н.В. Островский, А.П. Любичский. Н.Новгород. Медицина, 2013. - С. 114
3. Привес, М.Г. . Анатомия человека в 2-х томах / Привес Г.М. М.: Медицина, 1974. – 672 с.
4. Шаров, Д.В. Реабилитация после переломов и травм / Д.В. Шаров, А.С. Иванюк М.: Литрес, 2014. – 201 с.

УДК: 796.344:617.7-08-084

ЗАНЯТИЯ БАДМИНТОНОМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Р. В. Калашникова, В.А. Бомин

Иркутский государственный медицинский университет. Иркутск, Россия
(raisal4@mail.ru)

Иркутский государственный аграрный университет, Россия

В данной статье затрагивается проблемы ухудшения зрения среди молодежи. Применение спортивной игры в бадминтон оказывает благотворное влияние на оздоровление и профилактику заболеваний органов зрения.

Ключевые слова: миопия, бадминтон, оздоровление, профилактика, здоровый образ жизни.

Проблемы со здоровьем в настоящее время очень распространены среди молодежной среды. Многие из них сейчас связывают с сидячим образом жизни. Компьютер, телевизор, книги, развитая система

общественного транспорта – это неполный перечень причин, ведущих к гиподинамии. Уже в студенческие годы у многих детей отмечаются нарушения здоровья, которые с возрастом чаще всего усугубляются. Поступая в вуз, первокурсники уже имеют множество хронических заболеваний. Каждый первокурсник проходит полный медицинский осмотр для выявления заболеваний, их своевременного лечения, а также для определения медицинской группы по физической культуре. Как показывает статистика, у первокурсников чаще всего встречается сколиоз, миопия, синдром вегетативной дистонии, эндокринные заболевания и хронический тонзиллит. С каждым годом наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья, но главным образом увеличивается число студентов с миопией, поэтому этой проблеме уделено немало внимания. Одним из факторов риска развития миопии является сколиоз, который является наиболее распространенным заболеванием, выявленным во время осмотра у первокурсников. Не все воспринимают миопию всерьез, но данное заболевание может привести к достаточно серьезным осложнениям, которые могут значительно снизить качество жизни. При миопии глаз имеет удлиненную форму, в связи с чем сетчатка сильно растягивается и в конечном итоге может произойти ее отслоение или разрыв. Также могут появиться головные боли. Увеличивается риск развития глаукомы из-за повышения внутриглазного давления. При дегенеративных процессах в сетчатке может возникнуть дистрофия. Когда происходит нарушение функции хрусталика, развивается катаракта [1, 4]. Существует множество факторов, которые могут спровоцировать и привести к прогрессированию близорукости. В университете прогрессирование миопии может произойти вследствие чтения большого количества учебной литературы, которую иногда студенты читают с планшетов, телефонов либо других гаджетов. Длительное пребывание студентов на лекциях, практических занятиях, где достаточно продолжительное время студенты проводят в сидячем положении.

Большая часть студенческой жизни проходит в стенах учебных заведений, а значит очень важно проблему решать в стенах учебного заведения. Здоровье студентов – это задача учебного заведения, но в основном этой проблемой занимаются на кафедре физического воспитания. Физическая культура – это дисциплина, основная задача которой – оздоровление. Именно поэтому программа должна содержать комплекс всех необходимых упражнений, которые направлены на профилактику и лечение заболеваний у студентов. Учитывая ежегодную тенденцию роста заболевания студентов миопией, кафедра физического воспитания использует в своей работе различные технологии для того, чтобы состояние занимающихся не только не ухудшалось, но и улучшалось. В зависимости от состояния здоровья, все студенты относятся к разным медицинским группам: основной, подготовительной или специальной. К основной физкультурной группе относятся студенты без нарушений состояния здоровья, к подготовительной – с уровнем физического развития ниже среднего без отклонений в состоянии здоровья, а к специальной – лица, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера. Чаще всего студентов с миопией распределяют в специальную медицинскую группу. Для улучшения состояния студентов, страдающих заболеваниями органов зрения на занятиях физической культуры проводятся специальные комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и коррекции зрения.

Очень популярным и эффективным методом профилактики и лечения миопии для студентов вуза является бадминтон. Это самая древняя игра на Земле, однако, к нам в Россию бадминтон был завезен только в 1954 году из Китая. Эта игра способствует укреплению вестибулярного аппарата, развивает отличную физическую реакцию, острое зрение, повышает скорость мыслительных процессов и способствует нормализации веса. Также бадминтон не требует больших финансовых затрат, что как раз может способствовать популяризации бадминтона на занятиях физической культуры в ВУЗах [6].

Также по уровню травматизма бадминтон является вполне безопасным видом спорта по сравнению с другими спортивными играми [3].

Например количество травм у молодых спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, на 1000 спортсменов в год: баскетбол - 898, волейбол - 548, футбол - 492, бадминтон - 104, плавание - 123.

Бадминтон развивает множество полезных качеств, а также выполняет множество функций:

- * В процессе игры у студента развивается быстрота реакция, которая очень важна в экстренных ситуациях. В игре это проявляется мгновенной реакцией на движущийся волан, в предвидении действий противника и в умении быстро принять правильное положение. Не зря этот вид спорта считается самым быстрым. Скорость полета волана иногда может достигать 300 км/ч.

- * Также развиваются скоростно-силовые способности, которые обеспечивают максимальную мощность при выполнении всего двигательного действия при большом, но не предельном напряжении мышц с непредельной скоростью. Именно поэтому бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта.

- * Немаловажным качеством, которое также совершенствуется при игре, является координация движений [2].

- * Также игра не лишена всех плюсов других видов спорта. Эмоциональная разрядка позволяет расслабиться после тяжелого трудового дня и поднять настроение.

- * В процессе передвижения по полю тратится много энергии, а значит теряется лишний вес. Это также очень актуально в связи с ростом числа людей с ожирением.

- * Тренировка выносливости.

- * Студенты с заболеванием миопией не рекомендованы занятия активными спортивными играми, а занятия бадминтоном рекомендованы.

- * Так как в процессе игры развивается множество навыков, то она входит в программу подготовки космонавтов.

Не так давно было проведено исследование, доказывающее пользу занятия бадминтоном для улучшения зрения. Московским НИИ глазных болезней им. Гельмгольца проводились исследования на протяжении нескольких лет. Было выделено три группы среди людей с миопией. Первая группа регулярно играла в бадминтон, вторая получала медицинские процедуры, а третья группа одновременно играла и проходила медицинские процедуры. После десяти сеансов результаты оказались следующими: улучшения в первой группе достигли 27 %, во второй – 21 %, в третьей – 35 %. Таким образом, игра в бадминтон даже лучше влияет на зрение, чем медицинские процедуры. Главный офтальмолог Минздравсоцразвития Владимир Нероев в своем интервью сказал: «Вот сейчас распространен остеохондроз шейных отделов позвоночника, кровь хуже поступает к голове, в том числе к глазам, нарушается питание зрительного нерва, сетчатки глаза, - пояснил врач. - Нужно заниматься подвижными видами спорта».

В школах, колледжах, ВУЗах бадминтон до недавнего времени был не очень популярен. С сентября 2012 года бадминтон постепенно вводится в программу. "В массовом объеме бадминтон появится в школах уже со следующего учебного года, а сейчас в качестве эксперимента он введен во многих школах Владивостока, Москвы и Московской области", - заявил президент национальной федерации бадминтона, член президентского совета по спорту Сергей Шахрай на пресс-конференции.

Что же касается университетов, то здесь ситуация более благоприятная. В ИГМУ есть множество секций, среди которых есть и секция бадминтона, которой раньше не было. Секцию на данный момент посещает множество студентов, что может сказать о том, что создание кружка было необходимо. Специально для этой игры преподаватели кафедры физического воспитания нанесли разметку в спортзале и закупили инвентарь. Каждое занятие уделяется время на игру.

Следует однако помнить, что бадминтон не является совершеннейшим лекарством и даже у него есть свои противопоказания. Противопоказано

заниматься при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне [5].

Проведенное анкетирование среди студентов ИГМУ, играющих в бадминтон и имеющих нарушения органов зрения, имели следующие результаты. Анкета была составлена следующим образом:

1. Нравятся ли Вам занятия бадминтоном?

Да, нет, затрудняюсь ответить.

2. Замечаете ли Вы улучшение зрения после игры?

Да, нет, затрудняюсь ответить.

3. Связываете ли Вы улучшение зрения с бадминтоном? (На этот вопрос отвечали только те, кто на предыдущий вопрос ответил «Да»)

Да, нет, затрудняюсь ответить.

На вопрос «Нравятся ли Вам занятия бадминтоном?» большинство респондентов (97%) ответили утвердительно, оставшая часть (3%) затрудняется ответить на этот вопрос. Это доказывает, что основная часть играющих получает удовольствие от игры.

Только 57 % ответили на вопрос «Замечаете ли Вы улучшение зрения после игры?» утвердительно. Не замечают улучшений 38 %, а затрудняются ответить – 5 %.

17% от всех играющих в бадминтон связывают улучшение зрения с игрой, что говорит о благоприятном влиянии этого вида спорта на зрение студентов.

Учитывая существенное влияние игры в бадминтон на состояние здоровья, а также то, что этот вид физической активности доступен в финансовом плане, необходимо введение бадминтона в образовательную программу по физической культуре во всех учебных заведениях. Развитие двигательных навыков, быстроты реакции, скоростно-силовых способностей и координации движений способствует гармоничному формированию личности.

Список литературы

1. Макарова, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. - С. 303-304.
2. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: Учебное пособие / Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малёванный – Иркутск, БГУ, 2016. - С. 31 – 35, 87- 88.
3. Сидоренко, Е.И. Офтальмология / Е.И. Сидоренко. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - С. 325-327
4. Храмова, Т.А., Старичкова Е.Н. Профилактика миопии средствами физической культуры (методическое пособие) [электронный ресурс] URL: <http://ebooks.grsu.by/hramova/x-protivopokazaniya-pri-zanyatiyakh-sportom-i-fizicheskoy-kulturoj-dlya-lits-s-narusheniyami-raboty-organov-zreniya.htm>
5. Щербачков, А.В. Игра бадминтон / А.В. ЩДербачков. - М.: ООО «Гражданский альянс». 2009. - С. 101-103.

УДК 796.332

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В МИНИ ФУТБОЛЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

М.Н. Оробей, В.А. Бомин, А.Ю. Тарасов

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Иркутск, Россия (e-mail: max_1376@mail.ru)

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского,
Иркутск, Россия (bva71@mail.ru)

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия

Эффективность управления процессом спортивного совершенствования и результаты соревновательной деятельности команд по мини-футболу во многом зависит от наличия и надежности обратной связи.

Разработанное устройство «Электронный мяч» с программным обеспечением позволяет школьникам поставить эффективный удар по мячу, согласно разработанного алгоритма системы тренировочного процесса.

Ключевые слова: мини футбол, тренировочный процесс, устройство «Электронный мяч», алгоритм тренировочного процесса.

Эффективность процесса спортивного совершенствования и результаты соревновательной деятельности команд по мини футболу во многом зависят от наличия и надежности обратной связи. Для диагностики состояния спортсменов и принятия управленческого решения требуется наличие определенного количества исходной информации, которую можно получить посредством комплексного контроля. Такая информация должна включать не только данные о текущих параметрах физической подготовленности, но и модельных характеристиках, которые требуются для достижения планируемого спортивного результата [1, 2].

Учет полученных результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и форсированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания [10].

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в планирование процесса его реализации и в случае наличия несоответствия предполагает коррекцию учебно – воспитательного процесса [4, 10].

Система контроля в подготовке мини футболистов - это построение процесса занятий. Занятие может быть не эффективным без получения

своевременной общей информации о развитии различных физических качеств, навыков и технической подготовленности футболистов [11, 12].

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления их результативностью.

В теории спорта выделяются три основные формы педагогического контроля за состоянием школьников мини футболистов: этапный, текущий, оперативный контроль [3].

Этапный контроль предназначен для оценки физического и психического состояния спортсменов.

В программу этапного контроля [7] входят:

- диспансеризация (медицинский осмотр, проводимый с целью выявления и предупреждения развития различных заболеваний и их тяжести);

- тестирование уровня физической подготовленности (обычно проходят внутри центра под наблюдением тренера и оценки его физических возможностей);

- тестирование технико-тактической подготовленности (обычно проводится инструктаж для новичков или проверка тех, кто уже занимался этим видом спорта);

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий (осмотр тренером и составления расписания занятий на основе индивидуальной физической подготовки).

Этапный контроль - контроль, целью которого является задача оценить состояние занимающихся на протяжении продолжительного временного отрезка, например: недель, месяцев; эта форма контроля дает информацию об уровне подготовленности спортсмена на том или ином этапе круглогодичного процесса; на ее основе ставятся поэтапные задачи тренировки, планируются результаты выступлений [9].

При этапном контроле источником информации о состоянии учащихся имеют возможность работать:

- материалы комплексного обследования спортсменов по широкой программе с внедрением особой аппаратуры;
- результаты контрольных испытаний, соревнований, прикидок;
- итоговые данные педагогических надзоров за спортсменами и анализ их дневников;
- данные диспансерного обследования.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

Текущий контроль - контроль, целью которого является определение колебания в состоянии спортсмена в микроциклах тренировки.

Оперативный контроль, цель которого - быстрая оценка того состояния, в котором в настоящее время находится спортсмен [8].

При текущем и оперативном контроле источником нужной информации являются:

- данные педагогических надзоров за поведением спортсменов на тренировках и соревнованиях;
- результаты исполнения тренировочных и соревновательных упражнений;
- стандартные тесты - эталоны (испытания) для определения особой трудоспособности спортсмена;
- данные самоконтроля спортсмена и его самочувствия;
- некоторые аппаратные способы не отложной информации о состоянии спортсмена.

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятиях (в школе, преимущественно на качество освоения двигательных действий, а в спорте - регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для

оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта средств используемых на занятиях [7].

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия) [7].

Применение элементов футбола как средства тренировочного процесса младших школьников должно проходить в строгом соблюдении дидактических принципов: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности занимающихся, с учетом их индивидуальных способностей [5, 6].

Исследование проводилось в течение учебного года, среди мальчиков младшего школьного возраста 9-10 лет (по 14 человек в ЭГ и КГ) учащихся МОУ СОШ № 7 и № 38 г. Иркутска.

Экспериментальная и контрольная группа занимались во внеурочное время, занятия проводились четыре раза в неделю по 90 минут. Интенсивность и объем нагрузки был одинаковый как в ЭГ так и в КГ.

В ЭГ применили разработанную методику с применением электронного мяча, включающую тренировочный процесс и оперативные средства контроля, а также индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Принцип работы электронного мяча заключается в следующем: при ударе учащегося по мячу, он приходит в движение, что фиксирует установленная внутри мяча электрическая схема, которая производит измерения ускорения мяча и отправляет данные с помощью Bluetooth модуля на электронное вычислительное устройство (компьютер, планшет, ноутбук), с установленной программой («Программное обеспечение для исследования

параметров удара по футбольному мячу». Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2016610497 от 13.01.2016). Затем данные обрабатываются до получения необходимого результата. Электронная схема может быть собрана на единой печатной плате, для прочности конструкции плата может быть установлена в пластиковом корпусе. Функция электронной схемы, установленной внутри мяча, заключается в измерении ускорения мяча по трём координатам в момент удара по нему и отправке данных на электронное вычислительное устройство, поддерживающее Bluetooth модуль и с установленной программой для расчета силы и скорости удара.

Программа предназначена для определения уровня спортивной подготовленности футболистов; определения наилучшего способа удара по мячу; определения эффективности тренировочного процесса. Программа позволяет получать, записывать, обрабатывать, сохранять измерения силы удара по футбольному мячу, при помощи электронного устройства встраиваемого в мяч.

На рисунке 1 представлен алгоритм учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы школьников в мини футболе с применением электронного мяча.

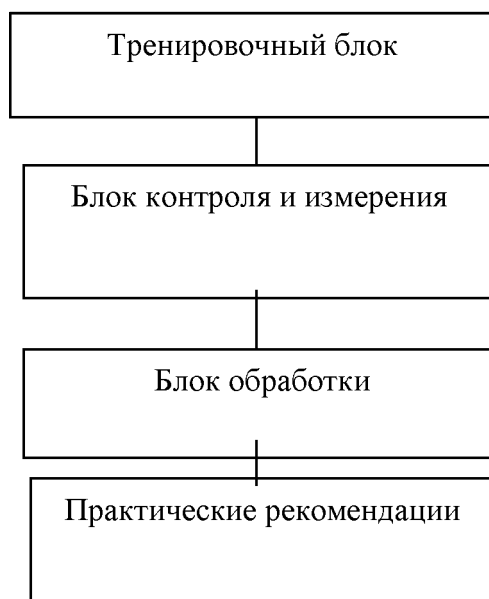


Рисунок 1 - Алгоритм учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы школьников в мини футболе с применением электронного мяча

Рабочая программа по мини футболу для экспериментальной группы (ЭГ) начальной подготовки составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Мини футбол» (Футзал).

Рассчитали индекс скорости и силы удара для определения результативности тренировочного процесса. Расчет его для каждого игрока проводился индивидуально. На начальном этапе для расчета индекса скорости и силы удара (I_n) наименьшее значение силы и скорости удара мячу привели к единице. Остальные значения индекса скорости и силы удара (I_n) нормировались от наименьшего значения силы и скорости удара по мячу. По окончании эксперимента значения для каждого игрока нормировались так же от наименьшего значения силы и скорости удара на начало эксперимента.

I_n (F_n , V_n), где F - сила удара по мячу, V - скорость вылета мяча, I_n - коэффициент эффективности удара по мячу.

I_n – индекс эффективность удара по мячу.

F – сила удара по мячу, V – скорость вылета мяча a_n , a_{nn} , b_n , b_{nn} – индивидуальные весовые коэффициенты.

Повышение уровня технической подготовленности находится в прямой зависимости от методически обоснованного планирования и реализации главных задач в детском и юношеском возрасте. В старшем возрасте сложнее исправить недостатки в технико – тактической подготовленности игроков, поэтому, чем эффективнее процесс обучения детей-подростков, тем вероятнее достижение у них высоких результатов в будущем.

В КГ проводилось контрольное тестирование с электронным мячом только в начале и в конце педагогического эксперимента. Определяли скорость и силу удара правой и левой ногой в цель, скорость и силу удара по воротам с вратарем и количество попаданий в цель и по воротам при этих ударах.

В ЭГ в течение педагогического эксперимента использовать удар по мячу, как один из способов, для повышения уровня развития технической подготовленности детей в мини – футболе. Чтобы определить уровень специальной физической подготовки у учащихся начальных классов, был разработан и внедрен футбольный мяч, со встроенной в него электрической схемой. С помощью этого мяча определяем скорость и силу удара, что позволяет получить фактический результат при работе с мячом и дать качественную оценку специальной физической подготовленности у школьников младших классов.

Количества попаданий по воротам с вратарем в конце педагогического эксперимента в КГ увеличилось на 38% и составило 4 попадания, а в ЭГ увеличилось в 1,5 раза и составило 10 попаданий ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1 – Среднее количества попаданий по воротам с вратарем на начало и конец эксперимента в экспериментальной и контрольной группе

Среднее количество попаданий по воротам с вратарем ($x \pm m$)					
	ЭГ	КГ	Uэ	Uк	P
До эксперимента	0,29±0,01	0,21±0,01	91	61	>0,05
После эксперимента	0,71±0,01	0,29±0,01	56	61	<0,05
Uэ	56	91			
Uк	61	61			
P	<0,05	>0,05			

В начале и в конце педагогического эксперимента, КГ и ЭГ участвовали в организованных соревнованиях среди 7 команд общеобразовательных и спортивных школ, занимающихся футболом. В начале педагогического эксперимента в соревнованиях команда КГ заняла 3-е место, а команда ЭГ - 4 место. Причем команда КГ выиграла у команды ЭГ. По завершению эксперимента проводились соревнования среди тех же команд. Команда КГ заняла 4 место, а команда ЭГ - 1 место. В экспериментальной группе тренировочный процесс проводился по

предложенному планированию и корректировался с учетом контроля силы и скорости удара по мячу с расчетом эффективности удара по мячу, который по завершению эксперимента в предсоревновательном периоде достоверно увеличился.

Таким образом, методика с применением электронного мяча в тренировочном процессе младших школьников является эффективной.

Список литературы

1. Андреев, С.Н. Некоторые аспекты атакующих действий в мини футболе: метод, рекомендации / С. Н. Андреев.- М. : Книга, 1998.- 14 с.
2. Андреев, С.Н. Мини футбол: метод, пособие / С.Н.Андреев, В.С. Левин,- Липецк: Арес, 2004.- 496 с.
3. Година, Е.З. Особенности физического развития школьников 7-11 лет в связи с регулярными занятиями физкультурой и спортом / Е.З.Година, Л.В. Задорожная, И.А. Хомякова // Всероссийская научно-практическая конференция «Медико-педагогический контроль за детьми и подростками, занимающимися физической культурой и спортом», 28 мая 2010 г. : сб. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. Политики РФ [и др.]. – М.: 2010. – С. 6-8.
4. Дуркин, П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура в школе. – 2016. - № 6. – С. 39-42.
5. Зайцев А.А, В футбол играют школьницы 1-3 классов / А.А. Зайцев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 2.-С.16-22.
6. Лях, В.И, Физическое воспитание в современной немецкой школе / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2005. № 6. – С.74-79.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. И доп.]. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
8. Павлов, С.Е. Оперативный и текущий контроль за функциональной готовностью атлетов, специализирующихся в контактно-игровых видах спорта / С.Е. Павлов, И.Н. Тумилович, А.С. Павлов // Научно-практическая конференция «Спортивная медицина. Современное состояние, проблемы и перспективы», 17-19 июня 2010 г. : [тезисы] / Выставоч. Компания «Соч-Экспо ТПП г. Сочи», Адм. Краснодар. края, Адм. Г. Сочи ; НИИ спортив. Медицины Рос. Гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма ; Каф. спортив. Медицины Моск. гор. Акад. Физ. культуры, 2010. – С. 111-114.

9. Перепелица, П.Е. Метод обучения командной игре в «короткий» пас / П.Е. Перепелица, С.Э Демкович. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьков. Гос. акад. Дизайна и искусств (Харьков. Худож.-пром. Ин-т). – Харьков: 2006. - № 6. – С. 51-57.

10. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с

11. Чирва, Б.Г. Футбол : концепция техн. и такт.подгот. футболистов / Б.Г. Чирва. – [2-е изд., перераб. И доп.]. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 350 с.

12. Шамардин, А.И. Функциональная подготовка футболистов : учеб.пособие / Шамардин А.И., Солопов И.Н., Исмаилов А.И.; ВГАФК. – Волгоград: 2000. – 151 с.

УДК:615.825.1:617.71-018.3-002

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ГРУДНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

О.В.Торубар, Р.В. Калашникова

Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
(e-mail:otorubar@list.ru)

Актуальность и роль ЛФК в жизни человека при грудном остеохондрозе. Рассматриваются механизм появления и профилактические упражнения при данном заболевании.

Ключевые слова: грудной остеохондроз, лечебная физическая культура (ЛФК), гиподинамия, боли в области спины, травма позвоночника, патологические формы осанки, лечение, упражнения.

Грудной остеохондроз - заболевание, которое сопровождается патологическим видоизменением межпозвоночных дисков в области грудного отдела позвоночника.

Согласно статистике, с данной патологией сталкивается достаточно мало людей. Это обосновано тем, что грудной отдел позвоночника - минимально подвижен и максимально защищен мышцами и ребрами по сравнению с другими отделами позвоночника.

К сожалению, на сегодняшний день данное заболевание встречается довольно часто у взрослых, страдающих ожирением и склонных к гиподинамии. Впоследствии - нарушаются обменные процессы, начинается гипотрофия мышц, а затем и деформация межпозвоночных дисков, что в скором будущем ведет к спазмированию мышц спины и к неправильной нагрузке на позвоночник [1].

Предупреждение данного заболевания содержит правильно подобранные физические упражнения, массаж, здоровое питание, исключение переохлаждений и перегреваний, также следует заниматься плаванием и Аква аэробикой.

Клиническими проявлениями являются резкие боли и чувство сдавливания в грудной области, которые усиливаются во время физической работы. Режущая боль в груди называется досаго, а боль в зоне позвонков – дорсалгия. Также может появиться паралич участков кожи и ее сухость, холод в области ног, чувство зуда и жжения. Грудной остеохондроз проявляется при неразвитых мышцах спины, после получения травмы грудных позвонков и при патологических формах осанки.

Лояльное отношение к себе приведёт к следующим результатам: компрессия спинного мозга, грыжа грудного отдела позвоночника, заболевания органов пищеварительной системы, а также к межреберной невралгии.

Лечение предполагает комплекса мер, основой которых является ЛФК (лечебная физическая культура).

Цели ЛФК: формирование физиологически правильной осанки и изгибов позвоночника, развитие мышц спины. ЛФК позволяет повысить мобильность и уменьшить нагрузку на позвоночник, обеспечивает

максимальную вентиляцию легких и предупреждает иные возможные осложнения[2].

Вышеуказанные цели очень важны, ибо заболевание может привести к зарастанию, заострению промежутков между позвонками и их объединением.

Перед ЛФК следует выполнить дыхательные упражнения, разминку, принять теплый душ и сделать массаж спины. При выполнении упражнений необходимо глубоко дышать, чтобы обеспечить организм кислородом. Эти процедуры избавят от скованности мышц и ослабят боль.

Заканчиваются упражнения растягиванием позвоночника. Для получения положительного результата очень важно выполнять данные упражнения регулярно, в определенное время и не менее 60 минут в день. Никогда не забывайте сопровождать упражнения непродолжительной разминкой (около 10-15 минут). Во время выполнения данных упражнений необходимо принять удобное для себя положение, чтобы полностью расслабить мышцы спины. Для максимального обеспечения комфорта подкладывайте под разные части тела миниатюрные подушки. Облегченные лечебные упражнения улучшат кровоток, повышают мышечную трофику и тонус. Чтобы стимулировать периферическое кровообращение следует поочередно сокращать мышцы плечевого пояса – сжимать и разжимать кулаки, отводить плечи немного назад. Наиболее комфортно выполнять данные упражнения, подложив под лопатки миниатюрный валик [3].

Специалисты назначают поочередное сокращение-расслабление мышц брюшного пресса и ног на протяжении 10-15 секунд с постепенным увеличением времени. При грамотном выполнении упражнения, появляется чувство тепла в области мышц, при неграмотном - появление болей, вплоть до обострения заболевания.

Таким образом, ЛФК - это эффективный способ сформировать сильный мышечный корсет, благодаря этому в дальнейшем можно избежать рецидивов болезни. ЛФК чрезвычайно положительно влияет на течение

заболевания.

Список литературы

1. Данилов, И.М. Остеохондроз для профессионального пациента / И. М. Данилов. - Киев, ООО "Аллатра", 2010. - С. 410-416
2. Клешнина О. Litres. Остеохондроз / О. Клешнина. – Омск, 2017. - С. 25-31.
3. Фадеева, А. Остеохондроз. Как победить боль / А. Фадеева. Иркутск, Издательский дом "Питер", 2009. – С.55-63

УДК 796.83

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ БОКСЕРОВ

В.В. Шохирев, В.А. Чирков, В.Н. Марчук

ИГМУ, Иркутск, Россия, vadim_shohirev@mail.ru

В статье раскрыто содержание методики применения круговой тренировки в боксе. Приведены рисунки, иллюстрирующие специальные упражнения для юных боксеров.

Ключевые слова: бокс, тренировка, круговой метод, удар, упражнения, техника.

В современных условиях имеется тенденция интенсификации тренировочного процесса за счет повышения интенсивности нагрузки. Это касается и бокса. При организации юных спортсменов широко применяются такие формы занятий, как групповая, фронтальная, поточная, круговая [1, 2]. Круговая форма проведения тренировки является самой универсальной, потому что позволяет боксерам воздействовать на различные двигательные качества, приобретать знания, умения и навыки [3, 4]. Эта форма организации занятия направлена на воспитание выносливости, но может решать и комплексные задачи, такие как параллельное развитие силы,

скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей [2]. При использовании кругового метода спортивная тренировка приобретает замкнутый характер, при этом реализуются все этапы тренировки в виде прямой и обратной связи между тренером и спортсменом. Обязательно проводится оценка результатов тренировочного процесса в виде контроля. Оцениванию подлежат динамика физического развития, различных сторон подготовленности занимающихся, в частности скоростно-силовых качеств, а также параметры тренировочной нагрузки.

Круговая тренировка включает в себя выполнение конкретных целенаправленных упражнений с определенной нагрузкой (дозировка, интервалы отдыха), воздействующих на развитие скоростно-силовых способностей за небольшой период времени.

Сочетать процессы по воспитанию двигательных способностей и обучению технике движений в минимальные сроки (тренировочное занятие) позволяет круговой метод тренировки.

Круговая форма тренировки используется многими тренерами как самая доступная и эффективная в разных видах единоборств для повышения моторной плотности занятия, поднятия эмоционального фона, разнообразия и интереса тренировки для юных боксеров, учитывая их индивидуальные особенности.

На развитие основных мышц рекомендуется подбирать упражнения общего и специального характера для комплексов круговой тренировки. Сила ног при грамотном проведении боя играет исключительно значимую роль. Поэтому, чтобы повысить уровень силовых возможностей мышц нижних конечностей в круговых тренировках необходимо применять как специфические упражнения, так и упражнения общего характера. Кроме этого, надо увеличивать подвижность в суставах, звеньях опорно-двигательного аппарата, повышать возможности вестибулярного аппарата, координационные предпосылки спортсменов [1].

Для реализации педагогических возможностей должны решаться

следующие задачи:

- определить условия применения круговой тренировки в тренировочном процессе боксеров;

- оценить эффективность экспериментальной методики с применением комплексов круговой тренировки.

В круговых тренировках применяются специфические боксерские упражнения, которые требуют проявления не только силы, но волевых способностей, что необходимо учесть при разработке специальных комплексов круговой тренировки [1].

Таким образом, чтобы выявить эффективность применения круговых тренировок на динамику развития скоростно-силовых качеств боксеров в тренировочном процессе необходимо решить следующие задачи:

- воздействовать на скоростно-силовые качества боксеров средствами круговой тренировки;

- сформировать навыки у боксеров самостоятельной работы с учетом индивидуальных особенностей.

Применять круговую тренировку можно в разных частях занятия. Квалификация боксеров, их возраст, уровень подготовленности будет определять построение круговых тренировок.

Если предстоит интенсивная основная часть тренировочного занятия, связанная с большим напряжением усилий, то круговую тренировку можно использовать в подготовительной части в качестве подготовки организма боксеров и включать в нее подводящие упражнения. В основной части круговая тренировка применяется для развития двигательных способностей, в начале основной части, пока организм боксера не находится в стадии утомления и способен выдержать нагрузку с большим объемом. В связи с этим в такие комплексы включаются упражнения общеразвивающего характера, направленные на развитие силовых возможностей.

В условиях, когда плотность нагрузки недостаточна, можно спланировать комплексы круговой тренировки и в заключительной части

спортивной тренировки, но достаточно редко. Совершенствование, закрепление, повторение изученного материала в основной части будет целью таких комплексов.

Организация и реализация тренировочных занятий методов круговой тренировки будет тогда эффективной и проходить на высоком уровне, если грамотно применять различные варианты и особенности ее применения. Круговая тренировка выступает как целостная самостоятельная организационная форма занятия.

В связи с вышеизложенным теоретическим и методическим материалом по организации и проведению тренировочного процесса у юных боксеров с использованием круговой тренировки мы предлагаем комплексы, которые изображены в виде схем и включающие в себя средства развития скоростно-силовых качеств юных боксеров. Для повышения наглядности изображены комплексы круговой тренировки в виде рисунков, где показаны специальные и общеразвивающие упражнения боксера.

При формировании комплексов круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств боксеров учитывался принцип этапности и последовательности, постепенности в подборе специальных упражнений боксера, которые отражают тренировку как целостный процесс.

Организация тренировочного процесса круговым методом содержит два этапа.

1-й этап – организационный или предварительный, включающий в себя подбор специальных упражнений для развития основных мышечных групп и скоростно-силовых качеств боксеров.

2-й этап - формирующий или основной, связанный с выполнением тренировочных заданий, направленный на развитие скоростно-силовых возможностей боксеров, общих и специфических навыков, которые выполнялись с необходимой дозировкой, с темпо-ритмовыми характеристиками и качеством выполнения.

В первом комплексе приведены упражнения для развития силовых и

скоростно-силовых возможностей сгибателей и разгибателей мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса и спины, для мышц нижних конечностей (упражнения со скакалкой). Для точности нанесения ударов используются упражнения с теннисным мячом, который крепится к голове, выполнение различных ударов по боксерскому мешку с заданными темповыми и ритмическими характеристиками (Рис.1).

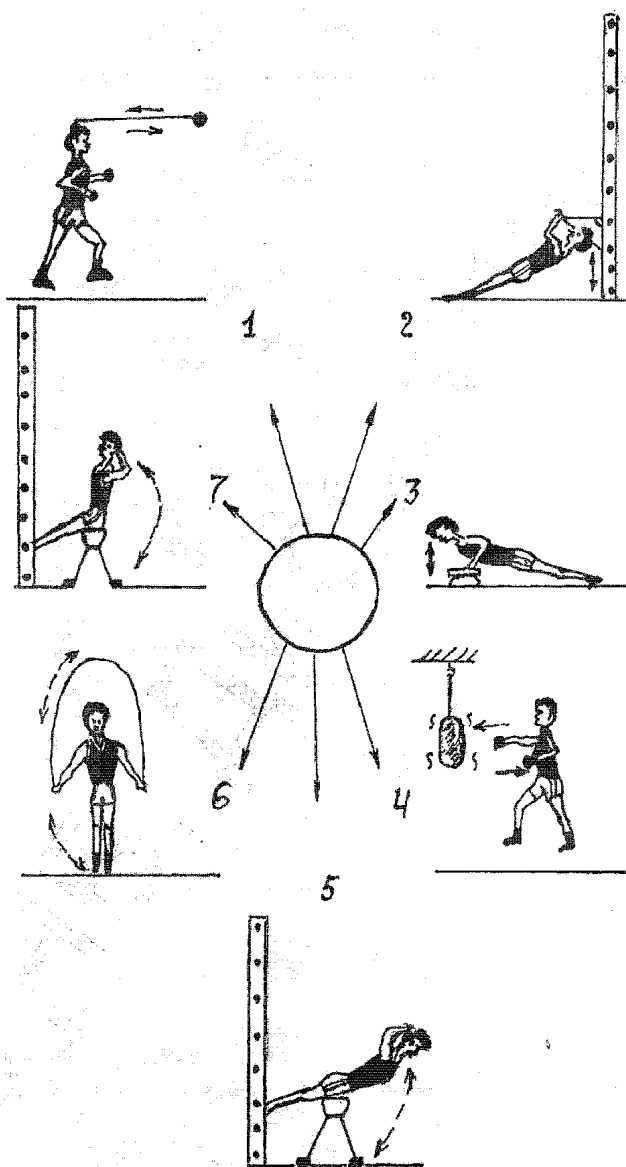


Рис.1. Комплекс упражнений круговой тренировки № 1

Во второй комплекс входят упражнения для проведения произвольного

боя с тенью, подтягивание на перекладине и отжимание в усложненном режиме на специальном навесном тренажере в модификации Белоусова С.Н. [4], упражнения скоростно-силового воздействия - метания набивного мяча в парах и круговые вращения туловища с отягощением, нанесение ударов по боксерской груше поочередно по 30 секунд правой, левой рукой (Рис.2).

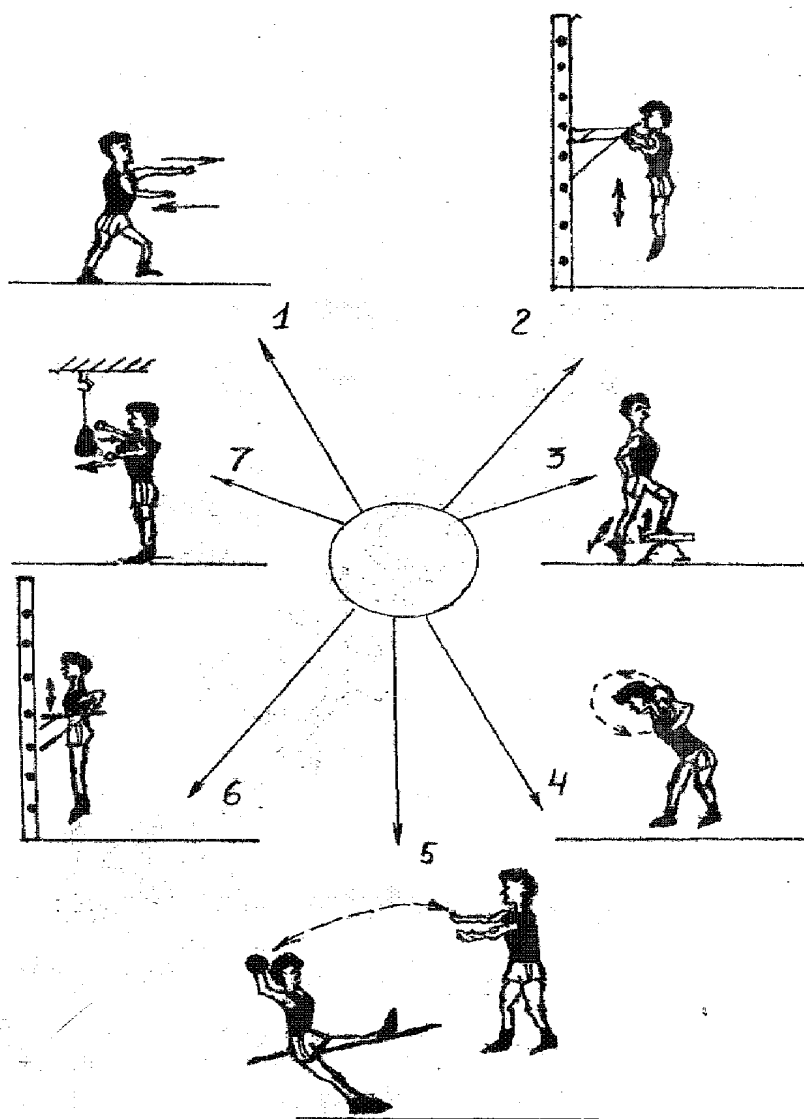


Рис.2. Комплекс упражнений круговой тренировки № 2

В третьем комплексе использовали упражнения для мышц брюшного пресса - подъем прямых ног в висе на гимнастической стенке; для мышц рук и плечевого пояса - лазание по канату без помощи ног; имитацию прямых

ударов с резиновым амортизатором; различные упражнения с гантелями; нанесение прямых ударов по заданным точкам навесной груши - «манекена»; упражнения для мышц ног - прыжки вверх с резиновым шнуром, прикрепленным за пояс (Рис. 3).

Значительная часть времени в подготовительной части тренировочных занятий отводится общеразвивающим упражнениям (с предметами и без предметов; гантелями, набивными мячами, на гимнастической стенке и скамейке).

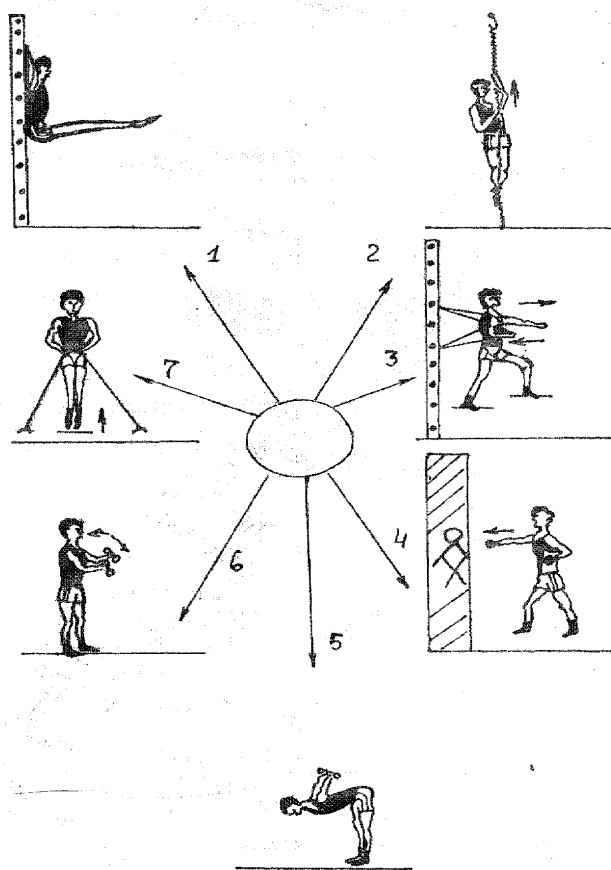


Рис.3. Комплекс упражнений круговой тренировки № 3

Представленные физические упражнения могут быть использованы при проведении спортивно-тренировочных занятий по боксу с юными спортсменами. Необходимо отметить, что их арсенал велик и разнообразен,

поэтому благодаря широкому спектру универсальности и избирательности воздействия упражнений на организм занимающихся, тренер-преподаватель по боксу может творчески, целенаправленно и комплексно применять их в педагогическом процессе.

Список литературы

1. Огуренков, Е.Н. Современный бокс / Е.Н. Огуренков. - М.: Физическая культура и спорт, 1996. - 246 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
3. Гуревич, И.Л. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.Л. Гуревич. - Минск, 2008. - 128 с.
4. Белоусов, С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у юных боксеров / С.Н. Белоусов: авторефер. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Белоусов. - Л.: 1996. - 20 с.