

ВЫВОДЫ

1. Сила мышц сгибателей и разгибателей стопы с повышением возраста детей статистически достоверно увеличивается. Это способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и благоприятно отражается на архитектонике строения сводов. Также наблюдается статистически достоверное превышение показателей силы мышц сгибателей стопы у детей, имеющих нормальное строение сводов, по сравнению с аналогичными показателями у детей, страдающих плоскостопием.

2. Нами не обнаружена зависимость статической выносливости силы мышц сгибателей стопы от возраста детей и строения их сводов, что может негативно отражаться на состоянии сводов стоп у детей и приводить к статическому плоскостопию при повышенных физических нагрузках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галкин, Ю. П. О профилактике уплощения стоп при занятиях физической культурой и спортом / Ю.П. Галкин // Физическая культура – основополагающий фактор здорового образа жизни современного человека : тез. докл. науч.-практ. конф. – Смоленск, 1990. – С. 11-12.

2. Карташова, Т. Ю. Диагностика плоскостопия у детей дошкольного возраста / Т. Ю. Карташова // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII науч. конф. молодых ученых / Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2004. – С. 72-74.

3. Красикова, И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия / И. С. Красикова. – СПб. : КОРОНА – Век, 2008. – 320 с.

4. Пенькова, И. В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в процессе физкультурного образования / И. В. Пенькова // Физическая культура, здоровье : проблемы, перспективы, технологии : материалы регион. науч. конф. / Дальневосточ. гос. ун-т. – Владивосток, 2003. – С. 69-75.

5. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А. А. Потапчук. – СПб. : Речь ; М. : Сфера, 2009. – 88 с.

6. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей / А. А. Потапчук., М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.

7. Шолковский, В. Н. Влияние специальных приспособлений на формирование свода стопы у детей дошкольного возраста / В. Н. Шолковский // Физическая культура, образование, здоровье : сб. ст. науч.-практ. конф. / Великолукская гос. акад. физ. культуры. – Великие Луки, 2004. – Вып. 2. – С. 214-218.

Контактная информация: comacheva@yandex.ru

УДК 796.034.2

ЗНАЧЕНИЕ СОЧЕТАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ В ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Елена Александровна Корякина, старший преподаватель,
Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК)*

Аннотация

В статье рассматривается технология проведения оздоровительных занятий в сочетании с физиотерапевтическими процедурами, оказывающие профилактическое воздействие на здоровье женщин в возрасте 50-55 лет. Представлены результаты исследования, повышающие уровень здоровья женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровительные занятия, электростимуляция, женщины, опорно-двигательный аппарат.

**SIGNIFICANCE OF THE COMBINATION OF HEALTH-IMPROVING EXERCISES
AND PHYSIOTHERAPEUTIC PROCEDURES DURING FITNESS TRAINING WITH
THE WOMEN AT THE MATURE AGE**

*Elena Aleksandrovna Koryakina, senior teacher,
Voronezh State Institute of Physical Education*

Annotation

The article deals with the technique of health-improving exercises combined with the physiotherapeutic procedures that have preventive impact on health of the women at the age of 50-55 years old. The results of the researches improving the health of women at a mature age have been presented in the article.

Keywords: health improving exercises, electro stimulation, women, locomotor apparatus.

ВВЕДЕНИЕ

Одно из важнейших средств, предупреждающих развитие возрастных изменений в организме и способствующих поддержанию активного долголетия, является оздоровительная физическая культура [1,3,5,7].

Занятия проводятся с учетом морфофункциональных особенностей женского организма. Женский организм отличается от мужского не только в строении тела, физическом развитии, морфологии и физиологии отдельных систем организма, но и степени физических качеств – силы, скорости, быстроты и выносливости [1,2,3,4,5,6,8].

Установлено, что под влиянием специально подобранных комплексов физкультурно-оздоровительных упражнений регулируется обмен веществ, работа сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата. Трудно переоценить значение оздоровительных упражнений для функционального развития организма, укрепления здоровья и повышения работоспособности женщин, отличающихся по своему состоянию здоровья и возрасту.

Арсенал оздоровительных упражнений весьма широк. Они разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия. Поэтому, каждый занимающийся делает свой выбор. Однако, несмотря на очевидную практическую значимость оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста, имеется весьма мало работ, рассматривающих организацию комплексного применения в занятиях аэробных упражнений в сочетании с физиотерапевтическими процедурами для женщин, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования заключалась в разработке научно-методических основ занятий физическими упражнениями аэробной направленности в сочетании с электростимуляцией.

В работе решались следующие задачи:

1. Определить организационные основы проведения занятий физической культурой для женщин зрелого возраста с учетом их социального положения в обществе.
2. Выявить эффективность влияния комплекса физических упражнений аэробной направленности в сочетании с электростимуляцией на уровень функционального состояния и здоровья женщин зрелого возраста.

В решении выдвинутых задач использовался комплекс методов исследования: анализ литературных источников, анкетный опрос и собеседования, контрольно-педагогические испытания (тесты), антропометрические измерения, артериальное давление и частота сердечных сокращений, анализ медицинских карточек занимающихся оздоровительными упражнениями.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследовательская работа проведена поэтапно.

На первом этапе проведен анкетный опрос с целью изучения характера и степени двигательных качеств, обследуемых женщин в прошлом.

Анализ анкетного опроса показал, что большинство обследуемых женщин ранее занимались различными видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, художественная гимнастика, ориентирование, гребля и др.).

К моменту обследования контингент женщин ($n=24$ ч.) в течение последних 12-20 лет вели малоподвижный образ жизни, кроме семейных забот и умственной трудовой деятельности (операторы, технологи, экономисты, бухгалтера, кассиры, педагоги).

По данным медицинского обследования у женщин, занимающихся в группе «Здоровья» имеются заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, подагра, остеоартриты, плоскостопие и др.).

На этом же этапе были проведены контрольно-педагогические испытания, изучающие скоростные показатели, показатели силы и выносливости, функциональное состояние определялось по показателям ЧСС и АД.

В эксперименте приняли участие 24 женщины занимающихся оздоровительными упражнениями, из числа которых были созданы две экспериментальные группы по 12 человек в каждой, условно названные нами опытная и контрольная группа.

В экспериментальную группу вошли женщины, изъявившие желание заниматься по предложенной нами методике.

Контрольная группа занималась по программе группы «Здоровья» без применения электростимуляции на мышцы и связки нижних конечностей, а опытная группа напротив использовала данную процедуру за 1 час перед началом оздоровительных занятий.

На втором этапе были проведены экспериментальные исследования.

При организации проведения занятий с женщинами учитывались их желания выполнять те упражнения, которые им были близки и знакомы. Поэтому средства физической подготовки для данного контингента подбирались с учетом мотивации занимающихся и с целью включения их в комплексные занятия.

Занятия с женщинами проводились на базе спортивного комплекса ОАО «Связьстрой-1» 2 раза в неделю по 60-70 минут.

Программа занятий была рассчитана на 10 месяцев и состояла из двух циклов по 5 месяцев. Каждый цикл предусматривал решение определенных задач.

Занятия в зале включали в себя упражнения разного характера, которые были направлены на повышение общей выносливости, укрепления опорно-двигательного аппарата, а также техники выполнения отдельных упражнений.

В занятиях использовались гимнастические упражнения, ходьба и бег в сочетании с дыхательными упражнениями, подвижные (спортивные) игры.

Электростимуляция проводилась путем воздействия импульсного тока на связочный аппарат коленного сустава, голени и бедра.

Для проведения указанной процедуры медицинскими работниками использовался электростимулятор «Миоритм 021».

Процедура проводилась за час до занятий два раза в неделю по 10-15 минут с варьированием мест воздействия. Частота импульсов электростимуляции составляла 30-90 Гц с учетом индивидуальной чувствительности.

Объем выполняемых упражнений во втором цикле увеличивался на 20-25%, а интенсивность на 5%.

В конце экспериментальных исследований у занимающихся изучались те же показатели, характеризующие физическое состояние женщин в возрасте 45-50 лет.

Полученные данные позволили установить, что у испытуемых опытной группы произошли более существенные сдвиги в системе изучаемых показателей, чем в кон-

тральной группе. Так, в опытной группе уменьшилась масса тела в среднем на 8%.

У большинства женщин понизились показатели артериального давления и ЧСС в среднем на 11,5%. Увеличились скоростные показатели в беге на 60 м. с высокого старта на 14,1%.

У всех женщин повысились показатели выносливости в 12-ти минутном беге на 27,2%, в силовой выносливости в сгибании-разгибании рук в упоре и в подъеме туловища из исходного (лежа) положения тела, в среднем на 62,2%.

Увеличилась высота прыжка вверх с места на 5,2% и прыжка в длину с места на 33,9%. Показатели гибкости улучшились на 95,9%. Уменьшилось на 75% количество жалоб на боли в коленном и голеностопном суставах. Сдвиги большинства изучаемых показателей статистически достоверны ($p < 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогические наблюдения и субъективные высказывания занимающихся свидетельствуют о том, что организм женщин относительно быстро адаптировался к предлагаемым физическим нагрузкам, поскольку используемые оздоровительные упражнения ранее встречались в их спортивной прошлой деятельности, т.е. «мышечная память» ускорила процесс восстановления двигательных способностей и желание занимающихся заниматься физическими упражнениями. Применение электростимуляции до проведения занятий позволило качественно повлиять на двигательные способности занимающихся.

ВЫВОДЫ

1. При выборе физических упражнений для женщин зрелого возраста необходимо учитывать их социальное положение, а также мотивацию к занятиям физической культурой.

2. В процессе проведения занятий с женщинами в возрасте 45-50 лет большое значение имеет строгое соблюдение постепенности увеличения удельного объема физической нагрузок. Причем в большей мере за счет увеличения объема и в меньшей – за счет повышения интенсивности.

3. В результате комплексного применения физических упражнений оздоровительного характера с применением электростимуляции на связочный аппарат нижних конечностей, произошло существенное повышение функциональных возможностей организма женщин, и улучшились их двигательные способности на выносливость, подвижность и др. физические качества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Е.В. Построение занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста с учетом их социально-демографического статуса : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Абрамова Е.В. – М., 1998. – 23 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая активность пожилого человека / В.К. Бальсевич. – М. : Знание, 1986. – 169 с.

3. Гасанова, З.А. Рациональное сочетание распространенных средств общей физической подготовки женщин 40-55 лет, занятых малоподвижным трудом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гасанова З.А. – М., 1986. – 21 с.

4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.

5. Матов, В.В. Медицинские проблемы современной оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 19-23.

6. Милюкова, И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – СПб. : Сова ; М. : Изд-во «Эксмо», 2003. – 512 с.

7. Секреты настоящей женщины : популярная женская энциклопедия : в 2 т. Т. 1 – СПб. : ИГ «Весь», 2006. – 720 с.

8. Тиунова, О.В. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста : метод. рекомендации / О.В. Тиунова ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 2003. – 107 с.

Контактная информация: kea-vrn@mail.ru

УДК 796.015

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РИТМА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Мария Викторовна Кошелева, соискатель,

*Светлана Юрьевна Максимова, кандидат педагогических наук, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

Аннотация

В тексте статьи представлена методика адаптивного физического воспитания, направленная на развитие ритма двигательных действий у дошкольников с задержкой психического развития. Разработана структурная модель методики адаптивного физического воспитания дошкольников с ЗПР на основе двигательных ритмических способностей. Положительный эффект применения авторской методики подтвержден педагогическим экспериментом.

Ключевые слова: задержка психического развития, адаптивное физическое воспитание, развитие ритма, двигательные действия.

METHODOLOGY OF THE DEVELOPMENT OF RHYTHM OF MOTOR ACTIONS AMONG THE CHILDREN AGED 6-7 YEARS OLD WITH DELAY IN MENTAL DEVELOPMENT

Maria Viktorovna Kosheleva, the competitor,

*Svetlana Jurevna Maksimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Volgograd State Academy of Physical Training*

Annotation

The article presents the methodology of adaptive physical training directed on development of the rhythm of motor actions among the preschool children with delay of mental development. The structural methodology model of adaptive physical training for the preschool children with delay of mental development based on the motor rhythmic abilities has been developed. The positive effect of application of author's methods is confirmed by pedagogical experiment.

Keywords: delay of mental development, adaptive physical training, rhythm development, motor actions.

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия XX века особенно остро обозначилась проблема существенного роста числа детей с нарушениями в психическом и соматическом развитии. Одним из таких нарушений является «задержка психического развития» (ЗПР). Психологи отмечают характерные для этих детей слабость волевых процессов, эмоциональную неустойчивость, импульсивность либо вялость и апатичность [2-4].

В научной литературе по адаптивной физической культуре накоплен достаточный материал, позволяющий оптимизировать коррекционно-оздоровительную работу с данной категорией детей [1,5]. И вместе с тем, проблемы научного обоснования наиболее рациональных технологий, обеспечивающих решение вопросов коррекции недостатков развития дошкольников с ЗПР, по-прежнему актуальны.

Одновременно авторы отмечают, что большой коррекционный потенциал несёт в себе использование координационных упражнений, направленное использование кото-