

оздоровительная работа со студентами, проживающими в общежитии. Для кафедр это также имело бы большое значение, так как оценка деятельности кафедры со стороны Министерства образования в лице Республиканского центра по каждой из предлагаемых номинаций, придавала бы авторитет кафедры внутри УВО с вытекающими отсюда последствиями (премии, закупка инвентаря и оборудования, выделение дополнительных финансовых средств для достижения еще больших результатов по всем направлениям деятельности кафедры.

Изменение существующего Положения о проведении Республиканской универсиады в свете предлагаемых нами изменений и введение смотра-конкурса по различным разделам работы кафедр физического воспитания существенно повлияет на повышение качества работы кафедр и повышение уровня спортивной подготовки спортсменов высокого класса.

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗОВ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ РОССИИ

В.А. Васильев, Т.П. Бегидова

Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: begidova@yandex.ru

Актуальность. Сколиоз является распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата. Студенты с диагностированным сколиозом относятся к специальной медицинской группе, и нуждаются в индивидуальном подходе к физической активности. Однако, в научном сообществе до сих пор тематика остается слабо разработанной.

Цель исследования – обзор существующих в России подходов к коррекции сколиозов в адаптивном физическом воспитании студентов.

Поскольку сколиоз является комплексной проблемой на стыке физической культуры и медицины, то задачами исследования станет рассмотрение разработанности проблематики в медицинском сообществе и в деятельности специалистов в области адаптивной физической культуры.

Материалы и методы. Вопросы диагностирования и профилактических мер по ведению пациентов со сколиотической болезнью весьма подробно рассмотрены в медицинском сообществе. Проливают свет на этот вопрос диссертационные исследования к. мед. н. В.Н. Новикова «Трехмерная коррекция идиопатического сколиоза», О.А. Шабановой «Медико-социальные аспекты инвалидности и реабилитации больных сколиозом», В.В. Косс «Ранняя диагностика и профилактика прогрессирования нарушений осанки и сколиоза I-II степени в условиях общеобразовательного учреждения», а также докторских диссертаций: Т.М. Сквознова «Комплексная коррекция статических деформаций у подростков с дефектами осанки и сколиозами I и II степени», А.А. Кулешова «Тяжелые формы сколиоза. Оперативное лечение и функциональные особенности некоторых органов и систем», В.С. Копылова «Закономерности и механизмы структурных и функциональных изменений позвоночника, органов грудной клетки, брюшной полости при сколиотической болезни (диагностика и лечение)» и многих других.

Немало разработок и у специалистов в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. По данным исследований комплексные тренировки могут

существенно улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При этом отдельные специалисты предлагают решение проблемы путем регулярных занятий в бассейне [1], другие комбинируют плавание с элементами гимнастических упражнений на суше [2]. Еще один подход к коррекции сколиотических деформаций предполагает использование специализированных практик, таких как восточная гимнастика или лечебная гимнастика на основе хатха-йоги [3, 4]. Не утрачивает своей актуальности и классический биомеханический подход к коррекции сколиозов – с выполнением симметричных и ассиметричных упражнений, включая упражнения с отягощениями в условиях тренажерного зала или специализированных реабилитационных центров [5].

Используемые методы исследования: обзор и анализ научной литературы и документальных материалов; беседы со специалистами; педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Содержательно исследования в области медицины сводятся к консервативному наблюдению с включением советской системы плавания и лечебной физической культуры (ЛФК) [1, 5] и корсетированию в случае резкого прогрессирования заболевания. При достижении дуги 45 и более градусов по Коббу, показано оперативное вмешательство и установка металлоконструкций позвоночника.

Большее разнообразие предлагают специалисты адаптивной физической культуры, где предусматривается самый многообразный спектр двигательной активности, которая, без сомнения, улучшает определенные физические качества: в особенности плавание и йога будут положительно влиять на органы дыхания и сердечно-сосудистую систему.

Однако, вышеперечисленные подходы не учитывают индивидуальную специфику сколиозов, которые могут иметь от одной до нескольких дуг с разными углами деформации и разными углами ротации. В отдельных случаях стандартизированный подход дает определенный эффект, но, как правило, эффективность в решении задачи специфической коррекции сколиотической деформации равна нулю, и даже может иметь отрицательную динамику. Недаром Россия и страны СНГ являются лидерами по количеству проведенных операций на позвоночнике ввиду агрессивного течения сколиотической болезни.

При этом в Европе существует организация SOSSORT, которая объединила концепции коррекции сколиоза с учетом специфики каждого конкретного случая при высоком уровне доказанной эффективности. Это такие концепции как ШРОТ, Dobomed, Seas. Тогда как в России на настоящий момент не существует исследований, освещающих эти концепции.

Заключение. Необходимо отметить, что существующие на территории России и стран СНГ подходы к коррекции сколиозов носят узкоспециализированный характер, и не учитывают структурные и функциональные особенности каждого частного случая деформации позвоночника.

Имеющиеся рекомендации носят обобщенный характер, порой улучшая симптоматику, но при этом, не выполняя задач коррекции текущего нарушения осанки.

Анализ проведенных исследований создает актуальную необходимость в освещении и научной разработке новых методик коррекции сколиотических деформаций в рамках будущих изысканий.

Использованная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Академия, 2005. – 432 с.

2. Колтошова, Т.В. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с позиции кинезиологического подхода в физическом воспитании студентов / Т.В. Колтошова // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2015. – № 1(135). – С. 149–151.
3. Эрденко, Д.В. Роль традиционных систем оздоровления Востока и Запада в коррекции нарушения осанки во фронтальной плоскости / Д.В. Эрденко // Теория и практика физической культуры – 2008. – № 1. – С. 68.
4. Иванова, О.В. Применение средств хатха-йоги в процессе формирования осанки учащихся / О.В. Иванова, М.А. Причалов // Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке: материалы II Всерос. науч.-практ. конф., МГАФК: Малаховка. – 2008. – С. 185–190.
5. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

О.В. Булгакова

Сибирский федеральный университет,
г. Красноярск, Российская Федерация
e-mail: olay--d@yandex.ru

Актуальность. В настоящее время наиболее современным и продуктивным направлением повышения физической подготовленности и двигательной активности, укрепления здоровья студенческой молодежи является интеграция современных спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания студентов в вузах. Учеными, педагогами и практиками ведется поиск и разработка более продуктивных и универсальных физкультурно-спортивных форм, интегративных методик и средств активизации подготовки студенток на развитие базовых физических качеств: силы, скорости, выносливости и гибкости, которые являются двигательно-функциональными фундаментом для выполнения комплекса ГТО и занятий различными видами физических упражнений в студенческие годы. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания студенческой молодежи позволит более качественно решать назревшие педагогические проблемы; более четкое представление учеными и педагогами путей и направлений развития системы физического воспитания в стране на основании полученных результатов; активизация военно-патриотического воспитания среди всех слоев населения страны.

Использование контрольных нормативов входящих в комплекс ГТО позволяет наблюдать за показателями физической подготовленности студенток на протяжении всего периода обучения в вузе, что имеет существенное значение в последующей выработке рекомендаций к двигательному режиму в последующей трудовой деятельности.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности студенток вуза, используя контрольные нормативы комплекса ГТО.

Материалы и методы. Согласно содержанию педагогического эксперимента, опытная группа студенток занималась на занятиях по дисциплине «Физическая культура» на основе интегративной методики подготовки студенток вуза к выполнению комплекса ГТО с применением фитнес-технологий (степ-аэробика, фитбол-аэробика, пилатес и стретчинг). Данная интегративная методика объединяет современные фитнес-упражнения и прикладные упражнения из комплекса ГТО. Все это в целом способствовало мотивации студенток на выполнение комплекса ГТО

Среди студенток I–II курсов «Сибирского федерального университета» г. Красноярска, была организована сдача норм комплекса ГТО VI ступени (возрастная группа от 18 до 24 лет). Приняло участие 140 человек, обучающихся на 1–2-х курсах. Студентки сдавали нормативы по 7 обязательным тестам: бег на 100м; бег на 2000 м;