

подготовке в большинстве видов спорта, требующих развития физического качества – силы [1,13-14]. Развитие физических качеств влияет на морально-этические и волевые качества: способность опереживать и помогать слабым, способность преодолевать трудности. Таким образом, секции по пауэрлифтингу можно считать высокоэффективной средой для инклюзивной спортивной подготовки. Как считают сами люди с инвалидностью, занятия в изолированных условиях зачастую создают угнетающую атмосферу беспомощности, в таких ситуациях на выручку приходит инклюзия. Для лиц с ОВЗ погружение в атмосферу «железного братства» несет не только выраженный реабилитационно-оздоровительный эффект, но и способствует эффективной социализации в обществе, учит преодолевать все тяготы и невзгоды.

Силовая подготовка лиц с ОВЗ с применением упражнений пауэрлифтинга в условиях инклюзивного тренировочного процесса способствовала повышению уровня физической подготовленности и улучшению самочувствия занимающихся, оказав содействие их социальной адаптации.

Несмотря на быстрый научно-технический прогресс в медицине и физической реабилитации, в мире растет число лиц с ОВЗ.

Небольшая выборка испытуемых объясняется не только низкой мотивацией к занятиям спортом среди инвалидов, но и недостаточной информационной поддержкой проводимых мероприятий.

В результате научного поиска удалось обнаружить незначительное количество изысканий по рассматриваемой проблеме. Следовательно, вопросы адаптивной спортивной подготовки в условиях комфортной инклюзивной среды в ближайшее время не утрачат своей актуальности.

#### Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Ю.В. Верхошанский. – Москва: Советский спорт, 2020. – 216 с.
2. Мелихов В.В. Особенности силовой подготовки студентов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04/ В.В. Мелихов; РГУФКСМиТ. - М., 2007. - 23 с
3. Лобко В.С. Исследование психофизиологических характеристик студентов-пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата с различным стажем занятий. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – N 5. – С. 22–26. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0504> - Дата доступа : 26.09.2021.

УДК 796

### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**Е.С. Егошина, В.П. Демиденко, И.П. Уйманова**

*Филиал ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной  
технический университет», г. Салават, Российская Федерация*

E-mail: [lizaveta.egoshina@mail.ru](mailto:lizaveta.egoshina@mail.ru)

E-mail: [valera\\_demidenko@bk.ru](mailto:valera_demidenko@bk.ru)

**Аннотация.** В данной статье представлены методы по борьбе с такой важной проблемой среди молодого поколения, как формирование правильной осанки при помощи упражнений, которые направлены на гармоничное развитие и укрепление корпуса – мышц живота, спины и т.д. Правильная осанка – это не только красота, но и хорошая физическая форма.

**Ключевые слова:** формирование, физические упражнения, правильная осанка.

*Цель исследования* – образовательный процесс в высшем учебном заведении характеризуется высокой степенью нагрузки и напряжением. Наиболее актуальная проблема у студентов на сегодняшний день – недобросовестное отношение к своей спине. Однако люди вспоминают об этой проблеме лишь тогда, когда позвоночник начинает приносить им боль или дискомфорт. Ведь позвоночник – является основой всего нашего организма, благодаря ему человек может самостоятельно передвигаться и именно поэтому не стоит запускать проблемы с этой частью нашего тела. Но даже, если у студента есть склонность к болезням спины, их можно избежать, если развить навык правильной осанки.

**Материалы и методы.** Осанка – поза человека стоя или в движении, сохраняемая им без дополнительного напряжения мышц. Эта поза обеспечивается оптимальным тонусом мышц плечевого пояса, таза, шеи, мышц бедер. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и огромное физиологическое значение: влияет на деятельность внутренних органов, повышает работоспособность.

Правильная осанка – это показатель здоровья человека, так как она обеспечивает оптимальные условия для работы всех органов и систем организма как единого целого. Основное значение для формирования осанки и поддержания положения туловища играют мышцы живота, спины и туловища. Однако мышцам необходимо быть не просто сильными, но пропорционально развитыми. Одновременно, они должны, как длительно удерживать туловище в правильном положении, так и расслабляться при сокращении мышц, ведь растянутые и слабые мышцы вызывают нарушение осанки и также нарушают нормальное положение позвоночника, ведь при правильной осанке нагрузка распределена равномерно [1,2].

Признаки правильной осанки:

- шею лучше держать прямо, не наклонять в стороны;
- живот должен быть прямой;
- спину следует держать прямо;
- голова высоко поднята, подбородок выставлен вперед;
- ягодицы не выпячены [3].

Неправильная осанка, в свою очередь, способствует развитию преждевременных изменений в межпозвоночных дисках. У студентов с нарушениями осанки снижены физиологические функции, такие как кровообращение, дыхание. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормального функционирования органов брюшной полости.

Нарушение осанки приводит к такому заболеванию, как сколиоз [4].

Признаки неправильной осанки:

- голова опущена;
- увеличен поясничный изгиб;
- живот выпячен;
- шея вытянута вперед.

В процессе формирования правильной осанки выделяют два вида упражнений:

- подготовительные;
- основные.

В первую очередь, решается вопрос об увеличении гибкости позвоночника и его регенерации путем выполнения специальных упражнений. Затем основой второго пункта является задача воспитания навыка и контроля над правильной осанкой.

Для этого используют такие упражнения как [5]:

– «Кошка» – для выполнения данного упражнения необходимо встать на четвереньки. Следует проследить, чтобы колени создали прямой угол, а ладони находились под плечами. Как можно больше округлить спину и постепенно прогнуться до исходного положения.

–Наклон с опорой на стену – встаем на расстоянии 3 шагов от опоры, ноги должны быть на ширине плеч. Далее нужно наклониться и опереться в стену, угол должен оставаться прямой, такое положение следует удерживать одну минуту.

–Планка – эффективное упражнение для укрепления мышц поясницы и ягодиц и предплечья. Необходимо принять горизонтальное положение, упор нужно сделать на локти и простоять в такой положении 30 – 60 секунд. Регулярно выполняя данное упражнение время можно постепенно увеличивать в зависимости от состояния организма.

–Ягодичный мостик – нужно принять горизонтальное положение, согнув ноги в коленях. Медленно поднимая таз, вес тела необходимо перенести на плечи. Простоять в таком положении несколько секунд и медленно опустить таз.

–«Рыбка» – лежа на животе обхватить щиколотки руками и ноги поднять вверх. Далее нужно совершать перекаты от груди к коленям, такое упражнение улучшает работу нервной, пищеварительной системы и кровообращения.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам, которые были проведены в начале учебного семестра, было выявлено, что у 28% второго курса, 31% третьего курса имеются проблемы с осанкой, а у студентов первого курса процент отклонения значительно меньше видимо потому, что у них была физическая активность выше, чем у старших курсов. Результаты анализа представим в виде диаграммы (рис.1).

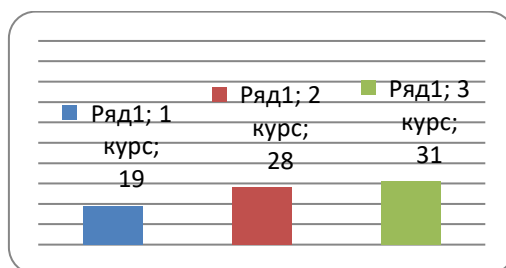


Рисунок 1. Исследование осанки у студентов в начале семестра в процентах

Внеся изменение во время предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в ходе разминки были добавлены упражнения, описанные ранее.

Сделав повторный анализ среди студентов в конце семестра, было установлено то, что данный комплекс упражнений способствовал улучшению их физического состояния и процент студентов, у которых наблюдались проблемы с осанкой, значительно уменьшился. Результаты анализа представлены в виде диаграммы (рис 2).

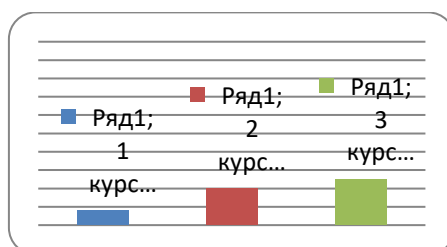


Рисунок 2. Исследование осанки у студентов в конце семестра в процентах

**Заключение.** Таким образом, правильная осанка является залогом здоровья каждого человека. Однако каждый из нас должен помнить в первую очередь о том, что он не должен забывать о своем здоровье и заботиться о нем с самого раннего детства. Ведь сохранить здоровую и красивую осанку – мало, важно не забывать выполнять все требования и следить за положением спины.

## Литература

1. Билалова, Д.Н., Киреева Н.А. Применение инновационных цифровых технологий в преподавании гуманитарных дисциплин в техническом вузе // Актуальные вопросы соц. и гум. наук в инновационном развитии. – 2020. – С. 488-491.
2. Гусинец, Е. В. Особенности потребительских предпочтений, занимающихся в фитнес-клубах г. Гомеля // Эпохи науки. – 2020. – С.96-108.
3. Осанка человека. Сайт <http://medbookaide.ru> [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p66.php>. – Дата доступа: 02.10.2021.
4. Причины и виды нарушения осанки. Сайт <https://spinahealth.ru> [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://spinahealth.ru/osanka/narushenie-osanki.html>. – Дата доступа: 02.10.2021 г.
5. Misyura A.A., Levkova M.G., Gusinets E.V. Study of formation level of cognitive component of personal physical education in children of older preschool age // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. Сбор. матр. Всерос. смежд. уч. научно-практ. конф. – 2020. – С. 170-178.

UDC 796.035:796.015-056.3

### PEDAGOGICAL TESTING OF PHYSICAL CONDITION OF TRACK ATHLETES WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

**Yu.S. Eliseeva, V.V. Kalsina, I.A. Ovsyannikova**

*Siberian State University of Physical Education and sports, Omsk, Russian Federation*

E-mail: [eliseevayulia@mail.ru](mailto:eliseevayulia@mail.ru)

**Abstract.** The article considers the issues of assessing the physical condition of athletes in sports of persons with intellectual disabilities in sports disciplines: running for short distances; jumping in the aspect of objective evaluation in order to timely identify and eliminate shortcomings in the training process at the stage of initial training, as well as forecasting sports results.

**Keywords:** sports of persons with intellectual disabilities, physical preparedness, standards, control exercises, the stage of initial training.

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы оценки физической подготовленности спортсменов в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями в спортивных дисциплинах: бег на короткие дистанции; прыжки в аспекте объективного оценивания с целью своевременного выявления и устранения недостатков в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки, а также прогнозирования спортивных результатов.

**Ключевые слова:** спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, физическая подготовленность, нормативы, контрольные упражнения, этап начальной подготовки.

Pedagogical testing in assessing the physical condition of athletes with intellectual disabilities is an important aspect of the training process, providing the opportunity to perform a comparative analysis of the results of both a single athlete and group of athletes. The obtained data will allow in the future to monitor the training process objectively and the results of competitive activity; to select the most promising athletes, as well as to make and adjust sports training plans in a timely manner [3, pp. 56, 62-65].

Paragraph 2 of the Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 19.01.2018 No. 19 «On approval of the federal standard of sports training for the sport «sport