

грудного гиперкифоза; нормализацию плече-лопаточного ритма; повышение активного объема движений, развитие силовой выносливости мышц вращательной манжеты и всего плечевого пояса.

Разработка доказала свою эффективность. Видна положительная динамика развития физических качеств и снижение показателей ограничения жизнедеятельности.

Литература

1. **Евсеев С. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — М.: Спорт, 2016. — 616 с.
2. **Попов С. Н.** Физическая реабилитация. В 2 т. Т. 1: учебник для студ. учреждений высш. мед. проф. образования / С. Н. Попов, О. В. Козырева, М. М. Малашенко [и др.]. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с. — ISBN: 978-5-7695-9553-0.
3. Реабилитация при периапартулярной патологии плечевого сустава. Федеральные клинические рекомендации [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://rehabrus.ru/Docs/kp_plp_srr.doc. — (дата обращения: 07.02.2023).
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность.

* * *

УДК. 796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-290

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

Петрунина Светлана Валентиновна¹, Рубцова Наталия Олеговна¹, Хабарова Светлана Михайловна²

¹ – Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

² – Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Аннотация. В статье представлена экспериментальная адаптивная методика обучения и совершенствования двигательных плавательных навыков у лиц с нарушением психического развития и у лиц с поражениями ОДА. Представлены результаты изменения моторного профиля у лиц с поражениями ОДА и нарушениями психического развития в процессе занятий адаптивным плаванием. Сделан анализ сравнительных результатов оценки мышечной функции по мануально мускульному тестированию у лиц с нарушениями психического развития и у лиц с поражениями ОДА. Сформирован алгоритм формирования у данной категории мотивации к учебно-тренировочным занятиям по адаптивному плаванью. Применяя данные методы адаптивного физического воспитания, позволило эффективно повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка.

Ключевые слова: поражения ОДА, нарушения психического развития, умственная отсталость, коррекция двигательных действий в водной среде, адаптивное плавание.

IMPROVING THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL SYSTEM LESIONS IN ADAPTIVE SWIMMING CLASSES

Petrunina Svetlana Valentinovna¹, Rubcova Natalia Olegovna¹, Khabarova Svetlana Mekhailovna²

¹ – Penza State University, Penza, Russia

² – Russian state university of physical education, sport, youth and tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Abstract. The article presents an experimental adaptive technique for improving motor swimming skills in persons with impaired mental development and in persons with lesions of the musculoskeletal system. The results of changes in the motor profile in individuals with musculoskeletal system lesions and mental development disorders during adaptive swimming are presented. The analysis of comparative results of the assessment of muscle function by manual muscle testing in persons with mental development disorders and in persons with musculoskeletal system lesions is made. An algorithm for the formation of motivation for adaptive swimming training sessions in this category has been formed. Applying these methods of adaptive physical education made it possible to effec-

tively improve the quality and efficiency of the learning process of motor actions in the aquatic environment, and also contributed to the formation of motor skills in them.

Keywords: musculoskeletal system lesion, delayed mental development, mental retardation, correction of motor actions in the aquatic environment, individual experimental method, adaptive swimming.

На базе ФОК «Дельфин» нами проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию с группой занимающихся спортивно-адаптивной школы г. Пензы, с различными поражениями ОДА и нарушениями, и расстройствами психического развития и интеллекта. Занимающиеся, в количестве 10 человек, были разделены на две равномерные группы по 5 человек в каждой. В первую группу входили лица с поражениями ОДА, а во вторую группу составляли лица с нарушениями психического развития и интеллекта. Группа детей с поражениями опорно-двигательного аппарата занималась в 17.00–18.00, а группа детей с нарушениями психического развития с 18.00–19.00. Учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию проводятся 4 раза в неделю, по 60 минут каждое. Следует отметить, что один раз в неделю занятия проходили в специализированном тренажерном зале для людей с ограниченными возможностями для укрепления двигательных функций ОДА. В связи со специфичностью нашего контингента на занятиях использовалась индивидуально-групповая форма. Для определения достоверности данных внутри групп применялся «критерий Манна-Уитни» [2].

Цель исследования – в процессе занятий адаптивным плаванием совершенствовать общую физическую подготовленность детей с поражениями ОДА и нарушениями психического развития и подготовить их к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-тренировочные занятия строились по разработанной адаптивной методике, которая была свойственна заболеваниям данной категории, в индивидуальной форме. [3]. В первой группе, в которую входили лица с поражениями ОДА, больше времени отводилось на разгрузку опорно-двигательного ап-

парата, на принятие горизонтального положения, и проплывание отрезков с работой ног и рук. Во второй группе, в которую входили лица с нарушениями психического развития и интеллектуальной сферы, основной задачей было настроить занимающихся на правильное выполнение задания, а также сконцентрировать внимание на занятии, так как у данной категории проявляется рассеянность и не сосредоточенность, они отвлекаются на все что их заинтересует. Очень большое внимание уделялось обучению правильному дыханию, как в первой, так и во второй группе занимающихся. В процессе учебно-тренировочного занятия нами использовались упражнения меньшей интенсивности, выполняли проплывание отрезков по 25 метров в медленном темпе, так как все это обусловлено слабой нервной системой у лиц с нарушением психического развития, а у лиц с поражениями ОДА спецификой заболевания и поражением нижних и верхних конечностей. [3].

После проведения годичного цикла учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию было проведено тестирование по анализу общей физической подготовленности у лиц с поражениями ОДА и у лиц с нарушениями психических расстройств.

Для совершенствования координации движений использовали несложные упражнения. Нарушение отдельных компонентов моторики по-разному влияет на общее психомоторное развитие лиц данного контингента. Коррекция нарушений моторики у лиц с нарушениями интеллекта и умственной отсталости является важным аспектом всей коррекционной-воспитательной работы с ними. [1].

У занимающихся данной категории прирост по кистевой динамометрии по правой руке составил 30%, а по левой 28,4 %. Из таблицы 2 видно, что прирост по становой динамометрии составил 32,7 %. У занимающихся существенно повысился прирост при выполнении модифицированного теста Купера,

Таблица 1

Прирост показателей уровня физической подготовленности лиц с поражениями ОДА (n = 5) до начала и после эксперимента

Виды испытаний тесты	до эксперимента						до эксперимента						U		Оценка вероятности	
	Me		25 %		75 %		Me		25 %		75 %					
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л		
Динамометрия кистевая, кг	6,5	6	5	4	8,5	7,75	7	6,65	5,5	4,5	9	8,5	15	17	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Динамометрия становая, кг	21,6		13,3		28,8		22,5		15,5		29		15		$p > 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	459,6		396,3		503,8		496,6		421,3		555		20		$p > 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	48,5		33,2		66,8		54,3		42		70,3		17		$p > 0,05$	
Тест на гибкость, см	-5,7		-12,5		1		-5		-8,5		1,5		3		$p \leq 0,05$	
Проба Ромберга, с	4		3,1		6,5		4,7		3,6		6		4		$p \leq 0,05$	

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна-Уитни

Прирост показателей уровня физической подготовленности у лиц с нарушениями психических расстройств (n = 5) до начала и после эксперимента

Виды испытаний тесты	до эксперимента						до эксперимента						U		Оценка вероятности	
	Me		25 %		75 %		Me		25 %		75 %					
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л		
Динамометрия кистевая, кг	7	7,6	5	5,6	9,5	9	10	10,6	9,25	8,1	13	12,8	1	2	p > 0,05	p > 0,05
Динамометрия становая, кг	24,1		14,3		33,3		35,8		29		44,3		1		p ≤ 0,05	
Модифицированный тест Купера, м	590		526,3		636,9		670,4		596,3		715		4		p ≤ 0,05	
Прыжок в длину с места, см	100		50		150		120		70		170		4		p ≤ 0,05	
Тест на гибкость, см	0		-5		+5		+35		+1		+6		1		p ≤ 0,05	
Проба Ромберга, с	5,6		3,6		7,9		7,6		5,6		10,1		7		p > 0,05	

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

и составил 12 %. В тесте «прыжок в длину с места» прирост составил 16,7 %. [3] При выполнении теста обращали внимание на то как приземляется занимающийся [2]. Прыжки способствуют совершенствованию скорости реакции, координации движений. Тест на гибкость испытуемые выполнили достаточно хорошо, и прирост составил 71,5 %. Прирост 26,4 % составил в пробе Ромберга.

Заключение

Разработанная адаптивная методика обучения двигательным плавательным навыкам в ходе учебно-тренировочных занятий для детей с поражениями ОДА, а также для детей с нарушением психического развития позволила оценить эффективность ее применения в каждой из групп. У детей с поражениями ОДА прирост показателей за год не высокий, это связано со спецификой заболевания данного контингента. Дети с нарушениями психического развития показали чуть больший прирост, но отметились трудности в обучении, усвоении материала. Отмечается, что у лиц с отклонениями в состоянии здоровья за год произошли изменения в показателях, за счет выполнения различных дыхательных упражнений, общеразвивающих и двигательных заданий. Все это

способствует формированию адекватной двигательной активности и мотивации к занятиям адаптивного плавания.

Литература

1. **Рубцова Н. О.** Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития : учебник для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 208 с. – ISBN 978-5-8114-6987-1. – Текст : электронный // Лань: электронно–библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/153914>
2. **Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А.** Формирование двигательных навыков у детей с поражением опорно–двигательного аппарата средствами адаптивного плавания / Материалы IV «Всероссийской научно–практической конференции Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов» (30 октября 2020) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2020. – С. 155–159.
3. **Мосунов Д. Ф.** Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учеб.-метод. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – Москва : Советский спорт, 2002. – 152 с.

* * *

УДК 796.011.1

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-291

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Потапчук Алла Аскольдовна, Воронцова Елизавета Валерьевна

ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России, Санкт–Петербург, Россия

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из приоритетных задач социально–экономического развития Российской Федерации. Особую актуальность работа по охране и укреплению здоровья имеет в студенческой среде медицинского вуза, так как будущие медики на собственном примере осуществляют профилактическую деятельность, направленную на укрепление здоровья. В статье приведен опыт ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, направленный на сохранение, поддержание и пропаганду здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, студенческая молодежь, медицинский университет.