

этом согласно офтальмологическому осмотру их зрение страдает в первую очередь.

Изучение специальной литературы и выявленные особенности у студентов с нарушениями зрения позволили разработать программу, включающую три модуля упражнений: упражнения общеукрепляющей направленности и развивающие физические качества; упражнения, направленные на снятие психофизического напряжения и умственного утомления; специальные упражнения для тренировки мышечного аппарата глаза. Разработаны методические рекомендации и конспекты уроков, предложены комплексы упражнений с целью профилактики нарушений здоровья и зрения.

Рациональное использование средств физической культуры в сочетании со специальными упражнениями в разных формах организации учебных занятий и в режиме дня позволит с одной стороны оптимизировать психофизическое состояние, с другой расширить адаптационные возможности организма, что будет способствовать повышению физической и умственной работоспособности, укреплению здоровья будущего специалиста железнодорожного вуза.

*Гайдукевич Д.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **ПРИСЕДАНИЯ КАК СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация.* В статье раскрывается проблема техничного выполнения базового упражнения, дается обоснование основных ошибок и формулируются основные правила выполнения приседания.

*Ключевые слова:* приседание, упражнение, опора.

*Gaydukevich D.*

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **SQUATS AS A SERIOUS PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION**

*Abstract.* The article reveals the problem of technical execution basic exercises, explains the rationale for major errors and formulated the basic rules of performance squat.

*Keywords:* squatting, exercise, support.

Данная тема была выбрана с целью обращения внимания тренеров, учителей, воспитателей на такое двигательное действие, как приседание.

Существует масса примеров выполнения этого движения неправильно, травмоопасно, при этом ошибки делают как школьники, студенты, так и взрослые люди. Связано это с тем, что в школах учителя не учат детей оптимальному выполнению данного упражнения. Все это может привести к травмам коленных суставов.

Хотелось бы начать с предыстории. Если мы понаблюдаем, как выполняет это действие ребенок, который недавно научился ходить, мы увидим, что приседает он технично, придраться к движению, указать какие либо ошибки достаточно тяжело, так как это для него естественное движение, помогающее достигать различные цели, и одна из них подъем с земли предметов. Он не сможет сделать это, не просто наклонившись, так как это приведет к падению, ведь голова ребенка в соотношении с туловищем достаточно тяжелая, в сравнении со взрослым человеком. И что мы видим? Опора на пятки, носки и колени в стороны (отведенное в сторону бедро, это следствие естественного положения тазобедренного сустава, понаблюдайте, как лежит младенец на спине) ноги становятся немного шире плеч, спина прямая и немного наклонена вперед, таз назад, а самое главное, что стопа, колени и плечи находятся на одной линии, если понаблюдать сбоку, это и позволяет ребенку держать равновесие. Интересен тот факт, что его этому никто не учил.

В дальнейшем человек растет, антропометрия, длиннотные и широтные характеристики тела изменяются, однако, в детском саду, в школе нам не напоминают о столь важном навыке, внимание уходит на другие двигательные умения и навыки.

Приступим к выполнению упражнения. Самое важное - это наша опора. Встаем шире плеч, носки разводим в стороны. Теперь в ход вступает одна из особенностей: центр тяжести переносим на пятку и внешнюю сторону стопы (Если встать на пятку и, не перенося вес тяжести на носок, увести колени за носки не выйдет; Если встать на внешнюю сторону стопы и, не переводя вес тяжести на внутреннюю, свести колени вместе - снова ничего не выйдет). Это позволит вашим коленям принять необходимое и безопасное положение. Взгляд направляем чуть вверх. Теперь начинаем садиться назад - вниз, умышленно разводя колени в стороны, наклоняя корпус вперед. Стопы, колени и плечи должны быть на одной линии (Если наблюдать сбоку), а колени не должны уходить внутрь за линию носков (Если наблюдать спереди).

Далее перечислим ошибки, которые могут сопутствовать вам при изучении данного навыка.

Самая важная деталь, которая в большинстве случаев не позволяет человеку комфортно присесть без определенных знаний, это длина бедра. Людям с длинным бедром рекомендуется приседать с широкой постановкой ног, что позволит избежать избыточного наклона туловища вперед.

Вторая деталь - это отсутствие надлежащего уровня гибкости. Если вы встали широко, развели носки стоп в стороны, и при этом не можете увести колени в том же направлении, значит, у вас недостаточно растянуты приводящие мышцы бедра. В таком случае необходимо уделить время растяжке после тренировки.

Третья деталь, которую можно отметить, это клевок тазом в нижней точке седа. Это также указывает на недостаток гибкости бицепса бедра и полусухожильной мышцы, так как они крепятся к седалищной и берцовым костям.

Четвертое - это отсутствие наклона корпусом вперед при приседании. Если наклон отсутствует, ваши колени уйдут за носок, и в следствие можно получить травму, так как коленные связки очень слабы, против сильной ягодичной мышцы, которая ответственна за разгибание бедра, поэтому безопаснее всего будет нагрузить именно его, поэтому при приседании необходимо увести таз назад.

В заключении необходимо держать позвоночный столб прямым, при этом поясница должна быть прогнута, это позволяет нам уменьшить наклон корпуса при приседе.

*Галайда А.В., Шурхавецкая Л.П.*

Уральский государственный юридический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

*Аннотация.* В статье представлены результаты проведенного анализа и оценки уровня физической подготовленности студентов-первокурсников юридического колледжа в зависимости от объема двигательной активности в школе.

*Ключевые слова:* студенты, физическая подготовленность.

*Galayda, A. V., Shurkhavetskaya L. P.*

Ural state law University,  
Ekaterinburg, Russia

## **THE PROBLEM OF THE DEFICIT OF MOTIVE ACTIVITY OF STUDENTS OF THE LAW COLLEGE**

*Abstract.* The article presents the results of the analysis and evaluation of physical fitness level of first-year students law College, depending on the amount of physical activity in school.

*Keywords:* students, physical training