

тренировочных работ может быть следующая программа: разминочный бег - дистанция 3 км; 10 повторений по 400 метров бега в 90% от скорости на дистанции 5 км, за время не более 2 минут. Отдых между отрезками не более 60 секунд. Восстановительный бег 2 км.

Таким образом, на наш взгляд в практике физического воспитания курсантов наиболее важной основой для развития других физических качеств является общая (аэробная) выносливость. От уровня развития общей выносливости зависит успех человека в профессиональной деятельности, поэтому методы её развития и оценки - без сомнения, актуальная проблема. Развитие выносливости, у курсантов (слушателей) МВД России в условиях отрицательного влияния определенных условий службы, физиологической и возрастной подстройкой организма к новым физическим нагрузкам видится в применении технологии тренировочного процесса, основанного на современных формах и методах построения спортивной тренировки практических занятий по физической подготовке.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. М.: Россия, 1997. – 300 с.
2. Андреева Н.В. Совершенствование преподавания базовых физкультурно-спортивных дисциплин на основе их интеграции с теорией и методикой физического воспитания и спорта. Белгород, 2007. – 147 с.
3. Зацiorsкий В.М. Физические качества. М.: ФиС, 1966. –164 с.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия для физической подготовки. М.: Знание, 1994. – 387 с.
5. Кузнецов В.С. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. – 365 с.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Петренко И.А.

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Современный этап развития нашего общества создает для человека новую проблемную ситуацию – биологические и социальные адаптивные механизмы

человека подвергаются серьезным испытаниям. Это связано с тем, что человек ежедневно попадает под воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды, сложных социально-экономических проблем, а также огромный поток информации. В результате чего у человека могут возникать различные функциональные расстройства, происходит снижение умственной и физической работоспособности, ухудшается здоровье (Т.Ю. Круцевич, 2008; Т.В. Ивчатова, 2011; Ю.М. Фурман, 2012).

Физическая культура становится мощным креативным потенциалом для повышения духовного, психического и физического здоровья человека (Н.В. Москаленко, 2009; В.А. Кашуба, 2012).

Анализ современной литературы свидетельствует о том, что нормальная осанка имеет огромное значение для жизнедеятельности человека. Научные данные многих специалистов указывают на то, что формирование осанки происходит под влиянием как биологической, так и социальной программы развития, а ее нарушения создают в организме человека условия для развития целого ряда заболеваний, прежде всего позвоночника. Экспериментальные данные ряда исследований свидетельствуют о большом количестве студентов с нарушениями осанки [1, 2].

Все выше изложенное свидетельствует о необходимости разработки программы по коррекции нарушений осанки в процессе занятий физическим воспитанием.

В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; биомеханический анализ биогеометричного профиля осанки человека (с использованием программы «Torso»); методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие 37 студентки (18-20 лет).

Исследование эффективности программы коррекции осанки проходило в ходе формирующего эксперимента, который длился в течение учебного года.

Студентки были разделены на контрольную (КГ) – 18 человек и экспериментальная группы (ЭГ) – 19 девушек с нарушениями осанки.

В начале нашего исследования нами были получены следующие результаты: сколиотическая осанка наблюдалась у 37,84 % исследуемых, круглая спина – у 24,32 % лиц, кругло-вогнутая спина – у 21,62 %, а плоская – в 16,22 % студенток.

Девушки КГ занимались по стандартной программе по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений. Студентки ЭГ занимались по коррекционной программе, которая была разработана с учетом особенностей их осанки.

В программу занятий были включены упражнения в сочетании с дыханием в различных исходных положениях; упражнения силовой направленности, способствующие укреплению мышечной и костной системы; специальные корректирующие упражнения, в которых сочетаются мышечное напряжение с последующим расслаблением и растяжением; средства, направленные на формирование координации движений и развитие вертикальной устойчивости тела; специальные упражнения в сочетании с динамическими и статическими кратковременными напряжениями; расслабляющие упражнения, соединенные с ритмом дыхания, статические позы.

После проведенного эксперимента показатели физического развития и физической подготовленности студенток изменились как в ЭГ, так и в КГ. Необходимо отметить, что результаты ЭГ статистически значимо лучше по сравнению с результатами КГ ($p < 0,05$).

Соматоскопические исследования показали, что у девушек ЭГ была отмечена положительные изменения биометрического профиля осанки: угол асимметрии лопаток в среднем уменьшился с $5,0^0$ ($S = 1,1^0$) до $2,9^0$ ($S = 0,5^0$) ($p < 0,05$), в то же время у девушек КГ положительных достоверных изменений данного показателя не наблюдалось ($p > 0,05$), такая же тенденция наблюдалась для угла асимметрии плеч.

Показатели физической подготовленности студенток КГ после проведения педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что достоверные изменения ($p < 0,05$) нашли отражение в показателях, характеризующих силовую выносливость мышц-разгибателей позвоночника (увеличилась в среднем на 21,58 %), силовую выносливость мышц живота (увеличилась на 4,19 %), показатель гибкости увеличился на 48,58 %, силовая выносливость ягодичных мышц и мышц спины - на 12,88 % ($p < 0,05$). У испытуемых ЭГ статистически достоверные изменения ($p < 0,05$) наблюдались по следующим показателям: общая выносливость увеличилась в среднем на 18,84 %, силовая выносливость мышц-разгибателей позвоночника увеличилась в среднем на 44,41 %, силовая выносливость мышц живота увеличилась в среднем на 12,40 %, силовая выносливость ягодичных мышц и мышц спины увеличилась в среднем на 30,55 %, гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов и эластичность подколенных сухожилий увеличилась в среднем на 61,33 %.

Согласно полученным данным, необходимо отметить увеличение силы мышц-разгибателей позвоночника у девушек ЭГ в среднем на 13,22 % и силы мышц-сгибателей позвоночника - на 18,22 % ($p < 0,05$), в то же время у девушек КГ статистически достоверных изменений по исследуемым показателям не наблюдалось ($p > 0,05$).

Увеличение силовых возможностей групп мышц испытуемых, которые занимались по предложенной нами коррекционной программе занятий, свидетельствует о гармоничном развитии и укреплении соответствующих мышечных групп.

Результаты исследования свидетельствуют о статистически достоверно лучших результатах физической подготовленности по всем показателям у девушек ЭГ по сравнению с девушками КГ ($p < 0,05$).

Таким образом, представленные данные исследований, свидетельствуют об эффективности применения предложенной нами программы коррекции осанки студенток.

Список литературы

1. Кашуба В. Организация занятий оздоровительным фитнесом с женщинами первого зрелого возраста с учетом особенностей состояния их осанки / В. Кашуба, Р. Бирик // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк : Волин.нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 8. – С. 59–64.
2. Бирик Р. В. Современные фитнес-технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (под. общ. ред. Кобринского М.Ф.) / Р.В. Бирик // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта. – Минск : БГУФК, 2009. – С. 443–446.

Е-МУЗЫКА В МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Плотников К. Ю.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 47», г. Иркутск, Россия

Особая **актуальность** изучения и поиска путей решения проблемы так называемой е-музыки [7] в контексте формируемой музыкально-оздоровительной среды детского оздоровительного лагеря (далее – также обозначаемой, как «МОС ДОЛ») обусловлена:

- с одной стороны, задачами развития и совершенствования отечественной системы дополнительного образования, одной из форм которого является ДОЛ;

- с другой стороны, связи с широчайшим распространением средств ИКТ, в том числе, представленных такими аппаратами, как смартфон, позволяющими детям и подросткам общаться с музыкой в режиме «везде и всегда».

О появлении такого феномена, каким является то, что обозначено нами через термин «е-музыка», свидетельствуют существенные с точки зрения педагогики и культурологии различия, которые приобрели процесс воссоздания, восприятия и трансляции музыки. Эти различия заключаются: