

Таким образом, средства, методы и формы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, а также способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей. Следовательно, они являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации данной категории людей [2].

Библиографический список:

1. *Насибулина Т.В.* Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / Т. В. Насибулина, И. Д. Новикова [Электронный ресурс]. URL: <https://kriro.ru/> (дата обращения: 14.11.2021).

2. *Кокорева А.И.* Конспект по дисциплине «Теория и организация АФК» // Методы и формы организации АФК. [Электронный ресурс]. URL: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00367762_0.html (дата обращения: 10.11.2021).

3. Федеральная целевая программа «Культура России» // Теория и организация адаптивной физической культуры. Глава 2. Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Учебник. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/4496491/> (дата обращения: 11.11.2021).

Еремеева Н.В., Андрюхина Т.В.

*Российский государственный
профессионально – педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ДЕТСКИХ ГРУППАХ ПО БОРЬБЕ САМБО

Актуальность. Тренеры должны уделять особое внимание профилактике травматизма на занятиях с детьми занимающимися единоборствами.

Установлено, что к спортивным травмам приводятся форсированная тренировка, спарринги неподготовленных спортсменов, а более того, спортсменов разного возраста и весовых категорий. Большинство повреждений у молодых борцов случаются из-за сгонки большого веса и участия в соревнованиях со взрослыми борцами. К травмам приводят также плохая техническая подготовка и соревнования в болезненном состоянии, с незалеченными легкими повреждениями. Плохая дисциплина на занятиях, недостаточная разминка, несоблюдение санитарно - гигиенических требований борцовского зала также могут привести к травматизму юных спортсменов.

Самбо – это один из видов единоборств и содержит в себе большое количество приемов из многих национальных видов борьбы. Сила, быстрота, ловкость, смелость, решительность, настойчивость и крепкое здоровье развиваются во время систематических занятий по самбо. Данный вид характеризуют нестандартные ациклические движения переменной интенсивности в результате использования больших мышечных усилий в момент активного противодействия сопернику, а также большой риск травматизма.

Ученые А. М. Ланда и З. С. Миронова уделяют особое внимание вопросам предупреждения травматизма. З.С. Миронова предлагает анализировать причины травматизма (организация тренировочных занятий; методика проведения занятий; состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды, обуви спортсмена; санитарно-гигиенические требования и метеорологические условия для проведения занятий; врачебный контроль; дисциплина). А. М. Ланда делит причины возникновения спортивных травм на две категории: объективные и субъективные.

По мнению В. Ф. Башкирова, что все причины спортивного травматизма можно поделить на три группы:

- 1) причины организационного характера;
- 2) причины методического характера;
- 3) причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена.

Данная классификация условная, так как трудно себе представить, чтобы неправильная организация тренировочного процесса не имела отрицательного влияния на методику тренировки и, наоборот, всякое существенное изменение методического характера вело за собой определённые изменения в организационно-методическом уровне тренировочной работы.

Основной задачей тренерского коллектива, является снижение количества травм в детском спорте. Современная спортивная борьба характеризуется незначительными по времени, но интенсивными поединками. Это предъявляется повышенные требования к уровню развития всех физических качеств борца. Организм юного борца, нельзя рассматривать как уменьшенную копию взрослого организма. Он отличается строением и функциональной деятельностью органов и систем.

Для успешного и безопасного осуществления тренировочного процесса с детьми и подростками, тренер обязан владеть большим объемом знаний по педагогике, физиологии, психологии и других научным дисциплинам. Применять в работе методы научных исследований. Использовать педагогические и тренировочные воздействия, основываясь на возрастные особенности растущего организма. Наряду с определением и оценки биологического развития спортсменов, предусматривается и определение основных свойств нервной системы. В юном возрасте улучшение двигательной деятельности происходит за счет совершенствования сложных

координации движений, увеличение силы и выносливости, а также совершенствование вегетативных реакций.

Основным принципом деятельности детского тренера по борьбе самбо является соединение органическое единство биологического, возрастного развития и системы средств, методов и форм спортивной подготовки с учетом возраста, пола и индивидуального развития.

Перед началом занятий тренеры проводят анамнез физического состояния будущего самбиста (приложение 1). Еще на этапе отбора ребенка в секцию самбо важно увидеть текущее физическое развитие самбиста.

Тренеры уверены, что важны такие физические качества, как гибкость и координация. Если говорить о характере, то у ребенка должно быть стремление к соперничеству.

Во избежание травматизма детей в борьбе – самбо, необходимо включать в тренировочный процесс медицинский контроль. Спортивный врач занимается регулярным обследованием юных спортсменов с вердиктом для тренера, выдает допуск на участие в соревнованиях, организует профилактику возможных травм, контролирует прием фармакологических препаратов, занимается психологической разгрузкой. Совместная работа тренера, спортсмена и спортивного врача залог сохранения здоровья спортсмена.

Безопасный тренировочный процесс требует знаний в области технологии тренировочных нагрузок, соответствующих возрасту, владения методами и формами организаций, умений оценивать состояние борца и вносить корректировки в содержание педагогических воздействий.

Приложение 1.

Бланк индивидуальной карты оценки текущего физического (состояния) развития самбиста.

<p>КАКИМ БЫЛ ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ САМБО.</p> <p>Дата заполнения анкеты: « _____ » _____ 202__ г.</p> <p>Имя _____ пол _____ возраст _____</p> <p>Вес _____</p> <p>Рост _____</p> <p>Объём груди: при вдохе _____ выдохе _____ в покое _____</p> <p>Сила в кисти: правой _____ левой _____</p> <p>Объём бедра: правого _____ левого _____</p> <p>Объём бицепсов: правой руки _____ левой руки _____</p> <p>Бег на 60 м. _____ сек.</p> <p>Бег на 1000 м. _____ мин. _____ сек.</p> <p>Прыжок в длину с места _____ см.</p> <p>Кол-во приседаний за 15 сек. _____</p> <p>Кол-во отжиманий за 15 сек. _____</p> <p>Умение держать уголок _____ сек.</p>	<p>КАКИМ Я СТАЛ ЧЕРЕЗ ГОД ЗАНЯТИЙ САМБО.</p> <p>Дата заполнения анкеты: « _____ » _____ 202__ г.</p> <p>Вес _____</p> <p>Имя _____ пол _____ возраст _____</p> <p>Рост _____</p> <p>Объём груди: при вдохе _____ выдохе _____ в покое _____</p> <p>Сила в кисти: правой _____ левой _____</p> <p>Объём бедра: правого _____ левого _____</p> <p>Объём бицепсов: правой руки _____ левой руки _____</p> <p>Бег на 60 м. _____ сек.</p> <p>Бег на 1000 м. _____ мин. _____ сек.</p> <p>Прыжок в длину с места _____ см.</p> <p>Кол-во приседаний за 15 сек. _____</p> <p>Кол-во отжиманий за 15 сек. _____</p> <p>Умение держать уголок _____ сек.</p> <p>Мой любимый бросок _____</p> <p>Мой любимый болевой приём _____</p>
---	---

Библиографический список:

1. *Визитей, Н.Н.* Социология спорта: Курс лекций: Учебное пособие для вузов. М.: Олимпийская литература, 2005. 248 с. Текст: непосредственный.
2. *Виноградов, П.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.; Жолдак В.И. Декларативное и реальное отношение к спорту // Теория и практика физической культуры. 1973. №3. С. 141-144. Текст: непосредственный.
3. *Захаров, М.А.* Социология спорта: учебно-методическое пособие. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. 216 с. Текст: непосредственный.
4. *Лубышева, Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека. М.: РГАФК, 1992. 120 с. Текст: непосредственный.

5. Ленк, Г. Спорт как средство социального воспитания молодежи // Инф. вестник ВНИИФК. 1980. №23-24. С. 6-8. Текст: непосредственный.

Зотова А.П., Мягкоступова Т.В.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Данная статья направлена на ознакомление с таким направлением, как медитация, рассматриваются её виды и их влияние на организм человека.

Ключевые слова: медитация, йога, стресс.

Актуальность данной темы заключается в том, что в бесконечном потоке информации и быстром темпе жизни современного человека, всё чаще встает вопрос о способах замедления и осмысления своих дел.

Медитация в переводе с латинского означает размышление. Она предусматривает расслабление тела и ума, отрешенность от внешних объектов. В основном применяется с целью приведения психики человека в состояние углубленности, сосредоточенности и познания себя и своего тела. Медитация является отличным способом достижения устойчивого эмоционального состояния, поэтому она с каждым годом становится всё более востребованной в обществе. [1]

В современном мире мы всё чаще подвержены стрессу. Накапливающиеся проблемы, мелкие неприятности, срочные дела, которые вызывают различные эмоции. В большинстве случаев это страх, гнев, раздражение, которые постепенно перетекают в состояние депрессии и стресса.