

### *Библиографический список*

1. Абдулахамидова, Б.Н. Социальная работа и формирование здорового образа жизни / Б. Н. Абдулахамидова // Отечественный журнал социальной работы. – 2011. – № 4. – С. 73-77.
2. Вайнер, Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология – 1998. – № 3. – С. 13-14.
3. Савинов, Л.И. Из опыта подготовки магистров социальной работы на кафедре социальной работы Мордовского государственного университета им. Н.П. Огарева / Л. И. Савинов, Е. В. Камышова // Отечественный журнал социальной работы. – 2013. – № 4. – С. 121-127.

УДК 378.046.4

**Койков С.А., Комлева С.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
Екатеринбург, Россия  
*run\_dms@mail.ru*

### **КОМПОНЕНТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА-ГИДРОРЕАБИЛИТОЛОГА**

*Аннотация.* Представлены к ознакомлению разделы специальной физической подготовки, а также перечень двигательной компетенции освоение которых является необходимым условием в процессе подготовки будущих специалистов по гидрореабилитации.

*Ключевые слова:* водная среда, специальная физическая подготовка, студенты, двигательные компетенции, плавательная подготовка, реабилитация, педагогический процесс.

**Koykov S.A., Komleva S.V.**

Russian state vocational pedagogical university,  
Ekaterinburg, Russia  
*run\_dms@mail.ru*

### **COMPONENTS OF A SPECIAL PHYSICAL TRAINING HYDRO-REHABILITATION SPECIALIST**

*Abstract.* The sections of special physical training are presented for familiarization, as well as the list of motor competence, the development of

which is a prerequisite in the process of preparing future hydro-rehabilitation specialists.

*Keywords:* aquatic environment, special physical training, students, motor competences, swimming training, rehabilitation, pedagogical process.

С начала XX века, большую значимость приобретает направление разработки и качественная оценки модельных характеристик во всех, без исключения, видах спорта. Модельные характеристики представляют собой перечень критериев, которым должен соответствовать и двигательных компетенций, которыми должен овладеть будущий специалист.

Следствием данного процесса явилось усиление контроля за уровнем специальной физической подготовки спортсменов на протяжении всего тренировочного процесса. В "Большой спорт" активно проникают точные науки и обширные научные исследования, объектом которых, в 100% случаев, являются конкретные спортсмены и их особенности спортивной деятельности.

На данный момент можно сказать о том, что, в широком доступе – среди научной и методической литературы, практически отсутствуют данные, представляющие отдельные и наиболее показательные модельные характеристики, присущие специалистам в области гидрореабилитации. Одним из немногочисленных источников, получивших широкое распространение, является исследование, проведённое на факультете АФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта, в котором представлена «методика преподавания дисциплины «Гидрореабилитация» на основе моделирование особенностей организации и проведения занятий в условиях водной среды с учётом проявления нозологии детей». [2] Автором – Д.В. Козловой, резюмировалось о том, что общая плавательная подготовка студентов - есть «основа» учебного процесса, в рамках направления «Гидрореабилитация».

Цель исследования – выявление отличительных составляющих специальной физической подготовки специалистов-гидрореабилитологов

Объект исследования – процесс подготовки студентов по направлению гидрореабилитация.

Предмет исследования – компоненты специальной физической подготовки специалистов гидрореабилитологов.

Если рассмотреть деятельность нескольких ведущих педагогических университетов, в большинстве случаев, направление подготовки гидрореабилитация поверхностно изучается в общем курсе дисциплины плавание, нежели в модуле технологии физкультурно-спортивной деятельности или адаптивная физическая культура, что является неверным с дидактической и педагогической точки зрения (рис. 1).



Рисунок 1 – Взаимосвязи дисциплин

Опираясь на данную схему можно сказать о том, что специалист-гидрореабилитолог – это не «базовый пловец», в общем понимании, это «самостоятельный» специалист, с собственным конкретным набором элементов, составляющих систему специальной физической подготовки, благодаря которой становится возможным успешно осуществлять педагогические процессы, отличные от «классического плавания».

Д.Ф. Мосунов даёт следующую характеристику специалиста-гидрореабилитолога: «Это специалист, владеющий средствами, приёмами водной реабилитации, передающий занимающимся накопленный опыт, обеспечивающий формирование воспитания личности, способной к саморазвитию в дальнейшем самосовершенствованию и духовных, двигательных и интеллектуальных возможностей, имеющихся в данной возрастной период». За счёт освоенных компетенций, специалист-гидрореабилитолог способен организовывать учебный процесс почти в любых бассейнах, независимо от их конструкции и глубины. [3]

В результате наблюдений, проведённые за последние шесть лет в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, были выявлены следующие компоненты,

составляющие основу СФП специалистов-гидрореабилитологов: плавание всеми спортивными и прикладными способами, ныряние в длину и глубину, статичная задержка дыхания, спуск инвалида в воду, а также выход из неё, маневрирование в воде, поддержки, проводки, транспортировки, совместное погружение под воду, отдельные плавательные локомоции (ноги брасс на месте, «восьмерки»), предотвращение кризисных ситуаций.

Идентификация, указанных выше, компонентов СФП специалистов по гидрореабилитации стала возможной благодаря частичному отказу от средств «классического плавания» и применению в процессе обучения студентов более частного вида деятельности в условиях водной среды – Гидрошейпинга. Данное направление представляет собой комплексную систему физических тренировок, включающих в себя, плавательные упражнения силовой направленности, динамические упражнения аэробного характера, упражнения локального воздействия на отдельные группы мышц, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения. [1] Целью гидрошейпинга является коррекция физиологического состояния локальных мышечных групп, развитие общей, специальной и силовой выносливости.

Основу системы СФП специалистов по гидрореабилитации составляют изолированные упражнения или упражнения локального воздействия, направленные на укрепление мышц нижних конечностей – «ведущее звено координации», поскольку именно эти мышцы наиболее активно и интенсивно задействованы при перемещении гидрореабилитолога в воде с ребёнком на руках. Из конкретных средств гидрошейпинга можно выделить: акваджоггинг (различные упражнения под водой (бег, спортивная ходьба и др.), которые в большей степени направлены на проработку мышц ног и ягодиц), плавание с отягощениями, вертикальное удержание отягощений, плавание на привязи, плавание с тормозами, лопатками с нудлами и в ластах. Значительной частью СФП специалиста по гидрореабилитации, помимо перечисленных физических упражнений, являются релаксационные и дыхательные упражнения, а также адаптивные подвижные игры.

Ориентируясь на установленные модельные характеристики, можно утверждать о невозможности подготовки специалистов по гидрореабилитации, исключительно, средствами «классического плавания». Для формирования профессиональных двигательных

компетенций специалистов гидрореабилитологов необходимо использовать современные, узконаправленные, а также более интересные для студентов, методики, такие как гидрошейпинг.

*Библиографический список*

1. Безотечество, К.И. Модельные характеристики специальной физической подготовленности специалиста по гидрореабилитации / К.И. Безотечество // Материалы XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 28-29 марта 2013 г. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2012. – 368 с.

2. Козлова, Д.В. Преподавание учебного предмета «Гидрореабилитация» студентам высшего учебного заведения / Д.В. Козлова // Плавание VI Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – Под общей редакцией Петряева А.В. – СПб: Изд-во «Плавин», 2013. – С. 238 – 240.,

3. Мосунов, Д.Ф. Гидрореабилитация. Термины и понятия в сфере физической культуры / Д.Ф. Мосунов // Материалы I Междунар. конгресса, 20-22 дек. 2006 г. – СПб.: Федеральное агентство по ФКиС РФ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 166.

УДК 7967012.68

**Колесников В.С. Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия  
*kolesnikov.sport@gmail.com*

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СОВРЕМЕННАЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

*Аннотация:* Статья содержит описание современной оздоровительной фитнес-технологии – функционального тренинга. В работе охарактеризованы преимущества функционального тренинга и представлены методические рекомендации по применению основных средств функционального тренинга.

*Ключевые слова:* функциональный тренинг, фитнес, физическая форма