

уровне и было доступным и всеохватным, фундаментальным и разносторонним, профессия учителя считалась почетной, к ней относились уважительно.

Сейчас же ситуация в нашей стране плачевна. Россия давно уже уступила лидерство в образовании. Мы вновь равняемся на иностранные государства и разрушаем свои устои. Зарплаты преподавателей в нашей стране по официальным данным очень низкие, а на практике же все гораздо хуже. Государство не ценит работу учителя, не оплачивает по достоинству их труд.

Все меньше спонсируется спорт, в школах отсутствуют бесплатные кружки и спортклубы. Из-за этого страдают дети и последующие поколения. Крайне мало оборудованных для занятия спортом помещений, парков, стадионов свободных и бесплатных. Все это сказывается и на экономике страны. Падает выносливость и работоспособность граждан, снижается их физическая активность и ухудшается здоровье.

Вывод: государству следует помнить, что образование и физическая культура не только развивают физические данные человека, его нравственные и моральные качества, но и способствует развитию оборонного и экономического потенциала страны. И чтобы поднять экономику страны – необходимо поднять ее образование и физическое воспитание. Необходимо принять меры по улучшению данной ситуации в стране.

Литература

1. Оливова Вера. Люди и игры: у истоков современного спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.

2. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Просвещение, 1982. –287 с.

3. Соколов И.А. Тенденции развития физической культуры и спорта на региональном уровне (На примере Московской области): Диссертация: 13.00.04 Малаховка, 2003 143 с. РГБ ОД, 61:04-13/831

УДК 376.23

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА) У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УрФУ

APPLICATION OF METHOD OF M. FELDENKRAIS FOR MUSCULOSCELETAL SYSTEM (ODE) STUDENTS HAVE SPECIAL COLLEGE GRADUATE MEDICAL GROUP (URFU)

Каткова О.В., старший преподаватель

Уральский Федеральный Университет имени первого Президента России Б. Н.

Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Katkova O.V., Senior Lecturer

Ural Federal University named after the first President of the Russian Federation B.

N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

Кадочникова Ю.В., инструктор по физической культуре

БМАДОУ «Детский сад №39», г. Березовский, Россия

*Kadochnikova U., instructor in physical culture
BMADOU "kindergarten No. 39, Berezovsky, Russia
julya.kadochniko@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассматривается применение метода М. Фельденкрайза для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Также рассматриваются результаты исследования, направленные на выявление оценки состояния подвижности позвоночного столба.

Abstract. This article discusses how to use the Feldenkrais m. for prevention of diseases of the musculoskeletal system. Also discusses the results of a study aimed at identifying the condition assessment of motility of the vertebral column.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, метод М. Фельденкрайза, специальная медицинская группа, физическое качество гибкость, профилактика.

Index terms: musculoskeletal system, m., Feldenkrais method, special medical group, the physical quality of flexibility, prevention.

В УрФУ около 30 % студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, отнесены к специальной медицинской группе. Наиболее распространенными у студентов являются заболевания опорно-двигательного аппарата.

Учебный процесс в вузе сопряжен с длительным нахождением в статической позе, а отсутствие должной двигательной активности приводят к быстрому утомлению и снижению работоспособности. Студенты, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата, как правило, имеют низкий уровень физического развития. Все это свидетельствует о необходимости применения специальных коррекционных мероприятий на занятиях физической культурой.

В настоящее время большинство студентов вузов не видят интереса к данному предмету. Поэтому для преподавателей становится все более актуальным вводить новые методики в свои занятия, чтобы заинтересовать студентов. Нами был применен инновационный метод М. Фельденкрайза, который направлен на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые напряжены, или функция которых нарушена вследствие имеющейся патологии. Цель данного метода заключается в создании в теле способности эффективно выполнять движения не за счет увеличения мышечной силы, а благодаря возрастающему пониманию того, как тело работает. Метод М. Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, которыми обладают маленькие дети. Данная методика направлена на работу с определенными группами мышц и помогает занимающемуся найти более эффективный способ движений и устранить не нужные мышечные напряжения и неэффективные позы, ставшие привычными за долгие годы [1].

В методике М. Фельденкрайза используется большое количество разнообразных упражнений, меняющихся от занятия к занятию. Рекомендуется

начинать с более простых движений, постепенно соединяющихся в более объемные и сложные.

Опираясь на метод М. Фельденкрайза, нами был разработан комплекс физических упражнений коррекционной направленности для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Нагрузку в упражнениях на развитие гибкости позвоночного столба в течение года мы повышали за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Повторный метод являлся ведущим в развитии подвижности суставов. С каждым повторением упражнения на гибкость, амплитуда движения увеличивалась за счёт сознательного выполнения упражнения. Мы добивались расширения границ возможного: превращения невозможного в возможное, трудное в легкое, а легкое в простое [3].

Для определения динамики в развитии подвижности позвоночного столба с использованием методики М. Фельденкрайза нами было проведено исследование, в котором приняло участие 53 студентки 1 курса с диагнозом нарушение опорно-двигательного аппарата. Подвижность позвоночного столба определялась по тесту Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова [5]. Методика проведения теста определялась степенью наклона туловища вперед из положения сидя на полу. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до трети пальца руки, исследуемого. Исследование проводилось в 4 этапа. Первый этап: на первом курсе в сентябре. Второй в апреле, в конце первого курса. Третий этап в сентябре второго курса и четвертый этап в конце второго курса в апреле.

На первом этапе в группе исследуемых студенток был выявлен средний начальный уровень степени наклона туловища вперед, который составил 8 см.

На втором этапе, после применения метода М. Фельденкрайза все студентки по субъективным ощущениям отметили легкость и свободу во всем теле благодаря релаксирующему действию системы упражнений, снимающих излишнее напряжение. Результаты теста показали положительную динамику и составили в среднем 12 см.

На третьем этапе после трехмесячного перерыва в тренировке гибкости, результаты теста показали отрицательную динамику в среднем на 10%. Поэтому упражнения на гибкость, должны включаться в учебные занятия и равномерно распределяться в течение всего года.

На четвертом этапе тесты вновь показали положительную динамику и составили в среднем 13,5 см.

Применяя методику М. Фельденкрайза, мы добились расслабляющего действия на мышцы, упражнения развили гибкость, улучшили их тонус. Достижение положительной динамики в результатах на гибкость дало возможность увеличить диапазон движений всего опорно-двигательного аппарата. И позволило мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

В результате проведенной работы мы сделали следующие выводы:

- система специальных упражнений по методу М. Фельденкрайза благоприятно влияет на коррекцию нарушений осанки;

- способствует формированию навыка правильной осанки;
- эффективно воздействует на двигательные и функциональные возможности организма.

Литература

1. Бубновский С.М. Природа разумного тела. Все о позвоночнике и суставах / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2014. – 512 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / В.И. Дубровский – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2001. – 608 с.
3. Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов / А. Лукаш – СПб.: Наука и Техника, 2007. – 304 с.
4. Развитие гибкости: методические указания / сост. В. П. Шлыков. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. – 28 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

УДК 376.016:796 - 053.5 + 616.89

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ METHODICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURES IN CHILDREN WITH HEAVY SPEECH DISORDERS

*Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент,
Апанасевич Снежана Сергеевна, магистрант.*

*Белорусский государственный университет физической культуры
и спорта, г. Минск, Республика Беларусь*

*Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor,*

Apanasevich Snezhana Sergeevna, undergraduate.

Belarusian State University of Physical Culture and sports

Minsk, Republic of Belarus

kvg-med@tut.by

Аннотация. В статье описаны адаптированные тесты для лиц с нарушениями речи для оценки уровня развития схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук и зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука». Так же в статье приводится содержание коррекционно-развивающей программы для развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, координационные способности, тяжелые нарушения речи, дети, младший школьный возраст, тестирование, мелкая моторика.