

занятостью, невозможностью встать пораньше, многие не считают важным заниматься в секциях после занятий.

Опрос показал, что игровые виды спорта с активной физической нагрузкой являются более популярными среди молодежи. Студенты комментируют это тем, что физические нагрузки благотворно влияют на организм.

Студенты УрГУПС полагают, что игровые виды спорта в основном развивают только физические качества, менее половины задумываются о формировании личностных качеств. Самыми распространенными физическими качествами стали ловкость и быстрота. Среди личностных качеств наиболее популярными стали сила воли и смекалка.

Выводы. Исследования подтвердили, что игровые виды спорта стимулируют студентов к двигательной активности и гармонически развивают как умственные, так и физические способности. Исследование показало, что решение проблемы занятия студентов игровыми видами спорта целесообразно осуществлять путем популяризации личностных качеств, приобретаемых через занятие игровыми видами спорта.

Библиографический список:

1. Линькова Н.А., Кореганова М.А. Методика организации педагогического процесса в специальных медицинских группах. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер. междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2015. – С. 145-14
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Футбол, теория и методика физкультуры и спорта, учебники и учебные пособия по видам спорта: 2018 – 644с
3. Мотивация учащихся к занятием физической культурой [Электронный ресурс] // URL:<http://урок.рф/ru> (Дата обращения 23.09.2019)
4. Иванова В. В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.08. / В. В. Иванова – Чита, – 2012. – 23 с.

Анфёров А.А.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
г. Екатеринбург, Россия

РАСТЯЖКА КАК ЭЛЕМЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ВОСТОЧНЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Аннотация: В статье рассматривается опыт работы по использованию растяжки как инструмента формирования культуры собственного здоровья, ответственного отношения к здоровью в процессе занятий в спортивной секции клуба по месту жительства.

Ключевые слова: клуб по месту жительства, здоровье, дополнительное образование, здоровьесберегающие технологии, растяжка, культура здоровья.

В процессе подготовки любого спортсмена упражнения на растяжку играют очень важную роль. Чтобы достичь профессионализма и мастерства в единоборствах в том числе, необходимо обладать мышечной подвижностью, гибкостью и хорошей координацией, чего сложно добиться без упорных тренировок.

Дело в том, что современное поколение детей, подростков и молодёжи ведет малоподвижный образ жизни. Даже ученики начальных классов проводят за партой по несколько часов в день, а придя домой, снова принимают сидячую позу за столом, выполняя домашнее задание. Да и после этого мало кто из них спешит на улицу, чтобы поиграть в активные игры со своими сверстниками. В итоге организм подвергается стрессу, ребенок физически и психически переутомляется, что наносит большой вред его здоровью.

Регулярные занятия восточными единоборствами и физические упражнения положительно влияют на состояние здоровья, настроение, работоспособность любого человека и детей в том числе. При этом помимо силовых нагрузок, мышцам необходима периодическая растяжка, для возвращения их в исходное состояние, улучшение выносливости и эластичности. Она расслабляет, ускоряет восстановительные процессы, снимает болевой синдром.

Растяжка представляет собой комплекс простых упражнений, выполняемых после основной нагрузки. На обычной тренировке мышцы подвергаются интенсивному физическому воздействию, перенапрягаются, перегреваются, становятся жесткими и укороченными. Это способствует значительному сокращению амплитуды движения, снижению эффективности тренировки, уменьшению подвижности суставов. Чтобы обеспечить эластичность мышцам, ускорить кровообращение, дать возможность получить им достаточное количество кислорода во время интенсивной тренировки спортсмену необходимо выполнять серию упражнений на растяжку, для того чтобы они избавили от мышечной боли, улучшили осанку, привели мышцы в тонус, нормализовали артериальное давление. Кроме того, упражнения на растяжку предотвращают повреждение мышц от травмирования.

Главная задача педагога спортивной направленности подобрать правильный комплекс упражнений для растяжки. Спортсмены должны научиться не только чувствовать напряжение в мышцах, но еще и своевременно снимать его. Выполнять упражнения следует, опираясь на естественный процесс движений. При этом должно ощущаться

легкое растяжение мышц, не сопровождающееся болью. Упражнения на растяжку выполняются после разминочного комплекса или в конце учебно-тренировочного занятия после силовых упражнений.

Любое упражнение состоит из четырех фаз:

- принятие необходимого положения тела;
- непосредственно сама растяжка;
- медленный выход из позы;
- пауза.

Основные упражнения для растяжки:

- наклоны в стороны (упражнение предназначено для растяжки косых мышц живота и боковых мышц туловища);
- наклоны вперед (упражнение для растяжки подколенного сухожилия и нижней части спины);
- выпады (упражнение для растяжки внутренней части бедра и подколенного сухожилия);
- наклоны вперед из положения сидя с разведенными в стороны ногами (упражнение для растяжки подколенных сухожилий и нижней части спины);
- растягивание внутренней поверхности бедра;
- растягивание квадрицепсов (упражнение для растяжки передней поверхности бедер);
- повороты позвоночника (упражнение для увеличения амплитуды вращения туловища);
- растягивание в висе (упражнение для растяжки позвоночника и верхней части туловища).

Растяжка усиливает кровоснабжение внутренних органов малого таза, оказывая благоприятное воздействие на работу мочеполовой системы.

Регулярные занятия положительно сказываются на работе желудочно-кишечного тракта, улучшая пищеварение.

При постоянных тренировках формируется красивая осанка, вытягивается позвоночный столб, сохраняя свое физиологически правильное состояние.

Растяжка избавляет от мышечных зажимов и спазмов, предотвращая их болезненное уплотнение, оказывающее негативное воздействие на работу внутренних органов. Кроме того, растягивающие упражнения положительно воздействуют на психоэмоциональную сферу ребенка, делая его более сосредоточенным.

Среди тех, кто ходит в спортзал, далеко не все акцентируют внимание на гибкости - обычно в приоритете повышение физических данных. Однако регулярная растяжка поможет увеличить эффект от любых физических упражнений. Нужно помнить, что с растяжкой

нельзя переусердствовать. Необходимо чередовать напряжение и расслабление во время упражнений. Болевые ощущения означают, что уже перебор. Правильная растяжка должна приносить только пользу.

Главное — научить спортсменов контролировать и прислушиваться к своему организму, а упражнения выполнять медленно и вдумчиво.

Библиографический список:

1. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах - М: «Владос - Пресс». 2003. - 176 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
3. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 191 с.
4. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М.Д.Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2010.

Аранова М.П., Бараковских К.Н.

Российский Государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается значение адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Описана ее роль в самоактуализации лиц с ОВЗ в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лицо с ограниченными возможностями здоровья, обучение.

В современном мире наблюдается стремительный рост сферы производственных технологий, все чаще мы слышим о техногенных и экологических катастрофах, что к сожалению, ведет к ухудшению экологии и провоцирует рост числа людей с неизлечимыми заболеваниями и инвалидностью. Сформировался целый социальный слой лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые имеют выраженные нарушения, и это число растет с геометрической прогрессией. Государство всеми силами на данный момент пытается решить вопрос о создании нормальных условий для здоровьесбережения