

2. *Бальсевич В. К.* Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.

3. *Беляков Н. И.* Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08: Усть-Каменогорск, 2001. – 165 с.

#### THE LITERATURE

1. *Aghajanian N. A.* Students Health: stress, adaptation, sports [Text] / N. A. Aghajanian, T. E. Batotcirenova, L.T. Sushkova. – Vladimir: Vladimir State University Publishing House, 2004. – 136с.

2. *Balsevich V. K.* Physical culture: youth and modernity [Text] / V. K. Balsevich, L. I. Lubysheva // Theory and Practice of Physical Culture. – 1995. – № 4. – pp 2-8.

3. *Belyakov N. I.* Formation at students' needs in a healthy way of life means of physical training on the basis of personal-activity approach [Text]: dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.08: Ust-Kamenogorsk, 2001. - 165 с.

#### IMPROVEMENT OF STUDENT'S YOUTH IN HIGHER EDUCATION

(for example, teaching University)

*Tkacheva E. G., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer*

*Andreenko T.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer*

*Popov A.P., senior teacher*

*Volgograd state social-pedagogical University*

УДК 796

#### МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Томилин Константин Георгиевич,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Сочинский государственный университет,  
г. Сочи, Россия*

*Аннотация.* В статье представлены результаты VI региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых: «МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», которая состоялась 15–23 апреля 2015 года в Сочинском государственном университете. В работе конференции приняло участие более 60 студентов и молодых преподавателей из российских городов Москва, Сочи, Иркутск, Краснодар, Краснознаменск, Красноярск, Курск, Ногинск, Оренбург, Тюмень, Уфа, Челябинск, а также из ближнего зарубежья: городов Киева и Мариуполя (Украина).

*Ключевые слова:* Конференция, «Молодежь-науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса».

*Summary.* In article are presented results VI regional scientifically-practical conference student, graduate student and young scientist: «YOUTH – SCIENCE. The actual problems of the tourism, sport and business», which took place the April 15-23 2015 in Sochi state university. In functioning the conferences have took part more than 60 students and young teachers from Russian city Moscow, Sochi, Irkutsk, Krasnodar, Krasnoznamensk, Krasnoyarsk, Kursk, Noginsk, Orenburg, Tyumen, Ufa, Chelyabinsk, as well as from city Kiev and Mariupolya (the Ukraine).

*Keywords:* The Conference, «Youth-science. Actual problems of the tourism, sport and business».

**Введение.** 15–23 апреля 2015 года состоялась VI региональная межвузовская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых: «МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса» (konfsochi@bk.ru), в которой приняло участие более 60 студентов и молодых преподавателей из российских городов Москва, Сочи, Иркутск, Краснодар, Краснознаменск, Красноярск, Курск, Ногинск, Оренбург, Тюмень, Уфа, Челябинск, а также из ближнего зарубежья: городов Киева и Мариуполя (Украина).

**Цель исследования:** анализ публикаций молодых ученых Юга России в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Результаты исследования.** Н.В. Антипова (СГУ, г. Сочи) исследовала физическую реабилитацию детей при заболеваниях органов дыхательной системы [1]. Был проведен параллельный педагогический эксперимент, в котором приняли участие 10 мальчиков и 10 девочек в возрасте 5–6 лет, имеющих патологию как верхних (хронический тонзиллит, аденоиды носоглотки), так и нижних дыхательных путей (бронхиальная астма, перенесенная пневмония, хронические бронхиты и др.).

В обеих группах дети занимались ЛФК. В контрольной группе предпочтение отдавалось упражнениям, в которых одновременно сочеталось бы и респираторное, и релаксирующее, и общетонизирующее влияние на больной организм.

Экспериментальная группа занималась по авторской методике, включающей в себя:

– упражнения оздоравливающего воздействия (в медленном темпе на различные группы мышц; для повышения ЧСС в начале занятия и нормализации ЧСС в конце занятия; на развитие глубоких слоев грудных мышц, диафрагмы и мышц спины, участвующих в акте дыхания; дыхательная гимнастика с произнесением шипящих и сонорных звуков для бронхиальной проходимости, максимальной вентиляции и т.д.; обучение правильному диафрагмальному дыханию, восстановление правильного носового дыхания; сочетающие в себе глубокий вдох и выдох при активной части упражнения для восстановления ритма, глубины и частоты дыхания, дыхания через нос; упражнения с предметами и без; надувание шариков, мыльных пузырей и т.д. для увеличения жизненной емкости легких);

– упражнения релаксационного воздействия (ритмическая гимнастика; подражание животным и персонажам сказок);

– упражнения с повышенным уровнем физической активности (на развитие различных групп мышц рук, ног, брюшного пресса, спины; развитие выносливости и тренированности кардиореспираторной системы (ходьба, медленный бег); подвижные игры и прогулки на свежем воздухе).

Педагогический эксперимент показал, что предложенная авторская методика ЛФК оказалась более эффективной по сравнению с традиционной ( $p < 0,05$ ). Это выражалось в повышении бальной оценки клинического анкетирования, по пробам Штанге и Генчи, а также в повышении устойчивости организма по пробе Серкина.

В.М. Белоус (науч. рук. Л.С. Ходасевич, СГУ, г. Сочи) исследовали влияние занятий детским фитнесом на развитие пространственной ориентации у детей с замедленным психическим развитием [2]. Педагогический эксперимент на детях 8–9 лет реализовывался в экспериментальной группе в течение 3 месяцев на уроках физической культуры, 10-ти минутной гигиенической гимнастики до уроков, 30-ти минутной динамической паузе во второй половине дня, организованной игровой деятельности на переменах, физкультурных минуток во время общеобразовательных уроков.

Контрольная группа занималась по стандартной программе, используемой в адаптивном физическом воспитании детей с задержкой психического развития.

В первые две недели в экспериментальной группе отдавалось предпочтение урокам, на которых изучаются аэробика на классиках, гимнастические и акробатические упражнения, элементы йоги – индивидуально и в парах, аэробика без предметов, с мячами, гимнастические, акробатические упражнения на силу, гибкость, координацию, вводятся образно-сюжетные игры; в оставшиеся 3 недели – аэробика с игрушками, гимнастические и акробатические упражнения, аэробика без предметов, повторение аэробики с мячом, со скакалкой, гимнастические и акробатические упражнения на силу, гибкость, координацию движений, элементы йоги в парах, группах.

В настоящее время полученные данные математически обрабатываются.

Д.Д. Лукутина (науч. рук. Л.С. Ходасевич, СГУ, г. Сочи) исследовала реабилитацию спортсменов при травмах коленного сустава в единоборствах [4]. Был проведен последовательный педагогический эксперимент на базе ДЮСШ № 10 г. Сочи, в котором приняли участие 10 спортсменов-борцов в возрасте 15–19 лет, проходивших реабилитацию после повреждения коленного сустава.

Для обследуемых проводились: определение амплитуды движения в коленном суставе с помощью гониометра; измерение окружности сустава сантиметровой лентой; динамическая гравиметрическая проба; двигательные тесты, характеризующие овладение навыками ходьбы, а также пассивную гибкость и устойчивость коленного сустава: приседания, ходьба в полном приседе («гусиная ходьба»), выпады, приседания на одной ноге («пистолет»); физические тесты, оценивающие скоростно-силовые качества спортсменов в процессе реабилитации (вполсилы): беговое ускорение 30–50 метров, «бег с высоким подниманием бедра» 30–50 метров, «бег с захлестом голени» 30–50 метров, выпрыгивание из полуприседа в полуприсед на месте (20–30 раз).

Для восстановления сократительной способности мышц бедра проводилась их электростимуляция и ручной массаж курсами по 10 процедур с недельными перерывами на протяжении всего второго периода. Рекомендовались тренировки в бассейне (длительностью до 45 мин). При быстром плавании кролем и брассом к концу второго периода начинали применять ласты, выполняли различные упражнения и ходьбу в бассейне.

В третий период (спустя 2–3 месяца после начала реабилитационных мероприятий) решали задачи восстановления специфических двигательных навыков спортсмена, восстановление скоростно-силовых качеств и навыков

правильного приземления при прыжках и быстром передвижении. Для решения задач восстановления работоспособности травмированных спортсменов использовали проприоцептивные упражнения 4-х уровней сложности.

Предложенная нами комплексная методика реабилитации оказалась более эффективна, чем традиционная ( $p < 0,05$ ), поскольку ее применение повысило итоговую клинико-функциональную эффективность программы реабилитационных мероприятий, что выразилось в достижении абсолютным большинством испытуемых достоверных улучшений во всех тестах и отсутствии у них таких осложнений, как контрактуры и патологические синкинезии.

О.И. Уварова (науч. рук. К.Г. Томилин, СГУ, г. Сочи) апробировала оздоровительную тренировку женщин первого зрелого возраста с использованием тренажеров [5]. Исследование проводилось на базе оздоровительного центра «Эн-Дэн» в городе Сочи в период с декабря 2014 г. по март 2015 г., с участием 20 женщин в возрасте от 28 до 35 лет.

Комплекс упражнений для контрольной группы состоял из аэробных, базовых упражнений, упражнений с собственным весом и фитболами. Занятия с экспериментальной группой проводились в тренажерном зале; обе группы занимались 3 раза в неделю по 60 минут.

В результате трехмесячного педагогического эксперимента были показаны положительные результаты в физической подготовленности женщин обеих групп, но в большей степени улучшения произошли в экспериментальной группе ( $p < 0,05$ ).

Перспективы использования информационных технологий в физической реабилитации больных с детским церебральным параличом анализировала Е.Ф. Легкая (науч. рук. Л.С. Ходасевич, СГУ, г. Сочи) [3]. Компьютерная реабилитационная игротерапия является не только эффективным, но и интересным отвлекающим средством. Реабилитационные центры Германии, такие как «Годесхё» (г. Бонн), «Швертбад» (г. Аахен), клиника св. Маврикия Нойс-Меербуш (г. Меербуш) предлагают своим пациентам, в том числе с ДЦП, роботизированные тренажеры «Armeo» и «MIT-Manus», применение которых позволяют существенно повысить эффективность реабилитации. В России работает центр «Технологии обучения» (г. Москва). Имеется обучающая и развивающая компьютерная программа «КИД / малыш» Ассоциации «Компьютер и детство», которая используется в реабилитации детей с ДЦП.

К примеру, программно-аппаратный реабилитационный комплекс «Перст» обеспечивает набор упражнений, построенных от простых к более сложным, поделенным на 3 уровня сложности, в каждом по 5 блоков с заданиями. В каждом блоке встречаются небольшие включения пройденного материала, чтобы сравнить динамику работы и статистические данные.

При выполнении упражнений, программа ведет общую статистику, статистику по дням и по упражнениям. В процессе работы программа самостоятельно предлагает занимающемуся пройти комплекс упражнений, предназначенных для расслабления и укрепления мышц зрительного анализатора, комплекс упражнений для расслабления напряженных кистей рук, комплекс специальных и общих упражнений.

У детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата вследствие ДЦП занятия на адаптированных технических средствах развивают творческие способности, внимание, память, а работа на клавиатуре – координацию и точность движения.

Таким образом, использование современных информационных технологий стало неотъемлемой частью восстановительного лечения, и образовательной деятельности детей с ДЦП. В наиболее крупных клиниках и центрах активно внедряют данные технологии в процесс физической реабилитации.

**Выводы.** Представленные на конференции исследования актуальны для сферы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

#### *ЛИТЕРАТУРА*

1. *Антипова Н.В.* Физическая реабилитация детей при заболеваниях органов дыхательной системы [Текст] / Н.В. Антипова // Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы 6-й региональной межвуз. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 г. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. С. 105–108.
2. *Белоус В.М.* Влияние занятий детским фитнесом на развитие пространственной ориентации у детей с замедленным психическим развитием. [Текст] / В.М. Белоус, Л.С. Ходасевич // Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы 6-й региональной межвуз. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 г. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. С. 108–110.
3. *Легкая Е.Ф.* Перспективы использования информационных технологий в физической реабилитации больных с детским церебральным параличом. [Текст] / Е.Ф. Легкая, Л.С. Ходасевич // Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы 6-й региональной межвуз. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 г. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. С. 145–147.
4. *Лукутина Д.Д.* Реабилитация спортсменов при травмах коленного сустава в единоборствах. [Текст] / Д.Д. Лукутина, Л.С. Ходасевич // Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы 6-й региональной межвуз. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 г. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. С. 150–152.
5. *Уварова О.И.* Оздоровительная тренировка женщин первого зрелого возраста с использованием тренажеров. [Текст] / О.И. Уварова, К.Г. Томилин // Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы 6-й региональной межвуз. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 г. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. С. 171–173.

#### *THE LITERATURE*

1. *Antipova N.V.* The physical rehabilitation children at disease organ respiratory system [Text] / N.V. Antipova // Youth – science. The actual problems of the tourism, sport and business. The material 6-y regional mezhvuz. nauch.-prakt. konf. student, graduate student and young scientist, Sochi, 15–23 April 2015. Sochi: RIC FGBOU VPO «SGU», 2015. S. 105–108.
2. *Belous V.M.* The Influence occupation baby motor activity on development of the spatial orientation beside children with decelerated psychic development [Text] / V.M. Belous, L.S. Hodasevich // Youth – science. The actual problems of the tourism, sport and business. The material 6-y regional mezhvuz. nauch.-prakt. konf. student, graduate student and young scientist, Sochi, 15–23 April 2015. Sochi: RIC FGBOU VPO «SGU», 2015. S. 108–110.
3. *Legkaij E.F.* The Prospects of the use information technology in physical rehabilitation sick with baby cerebral palsies [Text] / E.F. Legkaij, L.S. Hodasevich // Youth – science. The actual problems of the tourism, sport and business. The material 6-y regional mezhvuz. nauch.-prakt. konf.

student, graduate student and young scientist, Sochi, 15–23 April 2015. Sochi: RIC FGBOU VPO «SGU», 2015. S. 145–147.

4. *Lukutina D.D.* The Rehabilitation athlete at trauma of the knee joint in single combat [Text] / D.D. Lukutina, L.S. Hodasevich // Youth – science. The actual problems of the tourism, sport and business. The material 6-y regional mezhvuz. nauch.-prakt. konf. student, graduate student and young scientist, Sochi, 15–23 April 2015. Sochi: RIC FGBOU VPO «SGU», 2015. S. 150–152.

5. *Uvarova O.I.* The Sanitary drill of the woman's of the first mature age with use simulator [Text] / O.I. Uvarova, K.G. Tomilin // Youth – science. The actual problems of the tourism, sport and business. The material 6-y regional mezhvuz. nauch.-prakt. konf. student, graduate student and young scientist, Sochi, 15–23 April 2015. Sochi: RIC FGBOU VPO «SGU», 2015. S. 171–173.

## **YOUTH-SCIENCE: SCIENTIFICALLY-METHODICAL ASPECTS SANITARY AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

*Tomilin K.G.*

*PhD (philosophy in pedagogic), Assistant Professor*

*Sochi state university,*

*Sochi*

**УДК 769**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

*Торопов В.А.*

*профессор кафедры Физической подготовки и прикладных единоборств*

*Дудчик В.И.*

*доцент кафедры Физической подготовки и прикладных единоборств*

*Хыбыртов Р.Б.*

*доцент кафедры Физической подготовки и прикладных единоборств*

*СПбУ МВД РФ*

*Санкт-Петербург, Россия*

*Аннотация:* В данной статье изложена проблема повышения профессиональной подготовленности сотрудников ОВД средствами физической подготовки. Обоснованно результатом исследования «Зависимость профессиональной подготовленности сотрудников от уровня развития у них физических качеств, прикладных навыков, огневой подготовленности и от состояния и свойств центрально нервной системы».

*Ключевые слова:* Физические качества, прикладные навыки, профессиональная подготовленность, корреляционный анализ.

*Synopsis :* in this article the problem of increasing professional training of the officials of Ministry of Home Affairs by means of physical training is described. It is proved by the research «Dependence of professional Training of the Officials from the level of development their physical capacities applied skills and the state of nervous system»

*Key words:* Physical Capacities, applied skills, professional training correlation analysis

В концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации указывается на необходимость дальнейшего совершенствования структуры управления физкультурно-спортивным движением в стране, как на федеральном, так и на региональном уровнях.

И в то же время формирование готовности учащейся молодежи к защите государственных интересов Отечества, службе в вооруженных силах России, в