

- возникшая в Средиземноморском бассейне на рубеже 2-1 тысячелетия до нашей эры на базе ритуально-религиозной телесно-двигательной, психофизической состязательной практики древних финикийцев, греков, этрусков, римлян, а в период раннего Средневековья и, особенно, в своей современной ипостаси все более развивающиеся секулярно;

- паразитирующая или, мягче выражаясь, преемственно развивающаяся на основе телесно-двигательных практик единоборства, на базе игровых и гимнастических систем военно-физического воспитания;

- имеющая и (на уровне эмпирического исследования проявляющая) в качестве системообразующего или интегративного фактора особым образом регламентированную соревновательную и тренировочную практику;

- на теоретико-аналитическом уровне выступающая в качестве социального механизма отсроченной или многолетней жертвенности,

в условиях капиталистического общества, превратившегося в не менее эффективный механизм социального отчуждения.

5. В современном мировом сообществе спорт – это многополярное образование, поэтому его научный анализ должен осуществляться сугубо конкретно и только с учетом реальной действительности.

#### **Библиографический список**

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

2. Передельский А.А. Дзуликий Янус. Спорт как социальный феномен: сущность и онтологические основания: монография / А.А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – 312 с.

3. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник / А.А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – 416с.

УДК 796.035:37.091.212

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЦП В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Макарова Элина Владимировна, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

*Олейник Елена Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

*Аннотация. В статье обоснована эффективность применения оздоровительных средств физической культуры у студентов с последствиями ДЦП в процессе обучения в высшем учебном заведении.*

**Ключевые слова:** студенты, инвалидность, физическая культура.

На современном этапе развития общества во всех без исключения государствах является острой проблема социальной защиты лиц с ограниченными возможностями здоровья, ведь около 10 % населения мира, или 650 миллионов человек имеют инвалидность [5]. Во всем мире наблюдается рост численности инвалидов. На протяжении последних лет Российская Федерация проводит последовательную политику перехода от медицинской к социальной модели инвалидности, предусматривающую комплексное решение проблем инвалидности и кардинального изменения подходов к роли и месту людей с ограниченными возможностями в экономической и социальной жизни общества [3]. Разработка и принятие целого ряда законов в России запустили в действие новые схемы решения проблем инвалидности. Значительные изменения претерпели подходы к образовательной сфере обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Процесс адаптации, который проходит каждый студент с ограниченными возможностями при интеграции в образовательное пространство (в студенческую группу) и, одновременно, в социальную систему, сопровождается интенсивной работой исполняющих и регулирующих биологических систем организма. В этом сложном процессе в организме происходят существенные изменения, которые требуют дополнительных методов, направленных на улучшение уровня здоровья, оптимизацию (восстановление, компенсацию) физических способностей и функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов. Учитывая довольно существенную проблему, которую составляют моторные (двигательные) расстройства довольно часто встречающиеся среди студентов с инвалидностью и является следствием патологических изменений в мышечной, скелетной и нервной системах, и могут иметь развитие под влиянием психологических и социальных факторов, например, переживание стресса особого внимания требует применение и использование средств и методов физической культуры, элементов спорта, преформированных и не преформированных природных факторов, массажа может существенно повысить (восстановить, компенсировать) физические способности и функциональное состояние организма, улучшить физические качества, психоэмоциональную устойчивость и адаптационные резервы организма человека [1]. Поэтому актуальным становится вопрос о применении оздоровительных средств и методов физической культуры и спорта, которые необходимо применять в течение всего периода обучения студентов с инвалидностью [2].

**Цель работы.** Определить эффективность применения комплекса методов и средств оздоровительной физической культуры студентов с последствиями ДЦП в процессе обучения.

**Методы исследования.** Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата - гониометрия, шкала определения тонуса мышц

Эшфорда, 6-балльная шкала определения силы мышц. Распределение студентов с последствиями ДЦП в соответствующие функциональные классы.

**Результаты исследования.** Как правило, последствия ДЦП характеризуются вторичными изменениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) с формированием контрактур мышц и суставов. Они формируются вследствие длительного и выраженного дисбаланса мышц, который постепенно приводит к различным деформациям суставов и костной ткани. Вынужденное положение сустава обусловлено ненормальным иннервационным импульсом, удерживающим определенные мышцы в состоянии повышенного тонуса и спастического сокращения. В результате возникает стойкая патологическая установка сустава, формируются контрактуры, которые в основном зависят от степени спастических изменений в мышцах конечности.

Наши наблюдения показали, что среди 23 студентов с последствиями ДЦП при геми- и парапарезах легкой степени (14 студентов - 60,9%) во всех суставах нижней и верхней конечности наблюдалось незначительное ограничение объема активных движений, при умеренном и выраженном парезе (9 студентов - 39,1%) объем активных движений в суставах конечностей имел существенные ограничения.

*Таблица 1*

**Динамика изменений объемов движений в суставах до и после оздоровительных занятий**

Сустав	Средне-физиологический объем движений	Объем движений до начала занятий		Объем движений после курса занятий	
		умеренный	выраженный	умеренный	выраженный
Плечевой	отведение 45°, сгибание и внутренняя ротация 40°	35,6±6,2° (N=14)	18,0±5,6° (N=9)	35,6±6,2° (N=18)	18,0±5,6° (N=5)
Локтевой	сгибание 80°, среднее положение между пронацией и супинацией	36,0±6,0° (N=14)	20,5±4,5° (N=9)	36,0±6,0° (N=18)	20,5±4,5° (N=5)
Лучезапястный	разгибание 10°, ульнарное отведение 15°;	34,8±4,2° (N=13)	10,0±5,0° (N=10)	34,8±4,2° (N=19)	10,0±5,0° (N=4)
Тазобедренный	сгибание 40°	17,8±2,2° (N=16)	7,7±2,7° (N=7)	17,8±2,2° (N=20)	7,7±2,7° (N=3)
Коленный	сгибание 40°	25,2±2,4° (N=15)	8,9±3,7° (N=8)	25,2±2,4° (N=21)	8,9±3,7° (N=2)
Голеностопный	сгибание 10°	16,6±2,3° (N=14)	6,0±1,3° (N=9)	16,6±2,3° (N=19)	6,0±1,3° (N=4)
Всего студентов		14	9	20	3

*Примечание: N – количество студентов*

Программу оздоровительной физической культуры студентов с последствиями ДЦП составляли: различные формы лечебной физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, групповые занятия лечебной гимнастикой, самостоятельные индивидуальные занятия лечебной гимнастикой, терренкур), плавание (упражнения в воде), массаж, физиотерапия (ударно-волновая терапия, теплолечение) [2,4,6,7].

После проведения курса оздоровительных занятий физической культуры отмечались достоверные увеличения объемов движений в суставах, что позволило нам перевести 6 студентов из 9 - в функциональный класс с умеренными ограничениями в суставах (табл.).

Анализ полученных данных свидетельствовал о качественном изменении состояния опорно-двигательного аппарата и количественном перераспределении студентов из одного функционального класса в другой. В частности, анализ показателей мышечной силы указывал на положительную динамику ее изменений, а именно отмечалось уменьшение количества студентов, имевших мышечную силу в 2 балла - с 8 студентов (22,86%) до 1 (2,86%); студентов, имевших показатель в 3 балла - с 11 (31,43%) до 10 (28,58%). При этом соответственно росло количество студентов, которые имели показатели мышечной силы 4 балла - с 10 (28,57%) до 16 (45,71%) и 5 баллов - с 4 (11,43%) до 6 (17,14%) соответственно.

Изменения показателя степени спастичности определялись уменьшением количества студентов, имевших показатель 2 балла - с 6 пациентов (17,17%) до 4 (11,43%), рост количества студентов, имевших степень спастичности в 3 балла - с 8 (22,89%) до 9 (25,71%) и росло количество студентов, имевших степень спастичности в 0 баллов - с 2 (5,71%) до 3 (8,57%).

Таким образом, можно сделать вывод, что применение оздоровительных средств и методов физической культуры для студентов с последствиями ДЦП в процессе обучения существенно улучшают состояние ОДА студентов, в частности уменьшается мышечная спастичность, возрастает сила мышц, увеличивается объем движения в суставах конечностей, что приводит к улучшению качества жизни студентов с инвалидностью и формирует основу более качественного формирования двигательных и профессиональных навыков их будущей профессии.

### **Библиографический список**

1. Макарова Э.В., Ханбабаев Р.К., Дубатовкин В.И. Эффективность применения терренкура в процессе учебных занятий физической культурой и спортом со студентами-инвалидами // Глобальный научный потенциал. - 2018. - №10(91). - С.29-32.
2. Макарова Э.В. Подходы к повышению эффективности процесса обучения и будущей профессиональной деятельности студентов с инвалидностью // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №5. – С.64-68.

3. Макарова Э.В., Мелентьев А.Н. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие. - Москва. – 2016. – 94с.
4. Храпылина Л.П. Реабилитация инвалидов / Л. П. Храпылина. – М.: Изд-во «Экзамен», 2006. – 340 с.
5. Makarova E.V., Shmeleva S.V., Kartashev V.P. Dynamics of changes in performance indicators in the application of physical rehabilitation to student with flaccid paresis // Biology and Medicine, 2015. – Т.7. - №3. – С. ВМ-107-15.

УДК 37.037:796.012.5

## **ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (БАДМИНТОН) В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ**

*Бархатова Людмила Александровна, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева*

*Березинская Наталия Алексеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева*

*Аннотация.* Данная работа содержит систематизированный и обобщенный опыт авторов по содержанию, организации, подготовке необходимых учебных материалов для обеспечения проведения практических занятий по бадминтону в вузе в условиях дистанционного обучения.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, частота сердечных сокращений, показатели самоконтроля.

Цель: определить степень освоения студентами программы по базовой физической культуре и сравнение образовательного процесса, организуемого как в очной форме, так и дистанционном формате.

Объектом исследования являются показатели успеваемости студентов по данной дисциплине при различных формах занятий на основе сравнительного анализа успеваемости по семестрам.

Предметом исследования является сравнение уровня освоения программы при очном обучении и дистанционном.

Субъект исследования – студенты 1, 2 и 3 курсов дневного отделения, занимающиеся в спортивном отделении бадминтоном.

Форма проведения анализ статистических данных по успеваемости студентов 1, 2 и 3 курсов дневного отделения, занимающиеся в спортивном отделении бадминтоном.

Многие преподаватели ведущие дисциплину базовые виды спорта столкнулись с проблемами из-за недопонимания особенностей организации подобной деятельности. В период вынужденного проведения практических