

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ**

*Хотеева Марина Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

*Агаронов Лев Георгиевич, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

***Аннотация.** В настоящее время существует необходимость создания условий свободного выбора студентами формы и содержания занятий физической культурой и спортом. Включение скандинавской ходьбой в процесс физического воспитания студентов вуза способствует повышению адаптационных возможностей организма студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.*

***Ключевые слова:** студенты, скандинавская ходьба, сердечно-сосудистая система.*

Патология опорно-двигательного аппарата (ОДА) является одним из распространенных нарушений, встречающееся у студентов. Сколиоз, различные нарушения осанки часто усугубляются малоподвижным образом жизни студентов, необходимостью проводить большую часть учебного времени за партой, длительным выполнением ежедневных заданий дома за столом. Входят в эту категорию и студенты с ДЦП, имеющие значительные нарушения в двигательном развитии.

Увеличение количества занятий по физической культуре, включение адаптивной физической культуры в коррекционную работу со студентами направлено на снижение выраженности нарушений ОДА и обеспечение оптимального двигательного режима [1,2,3,4].

Цель исследования: выявить особенности адаптации студентов с патологией ОДА к физической нагрузке.

Объект исследования – процесс адаптация студентов с патологией ОДА к физической нагрузке.

Предмет исследования – средства и методы физической культуры.

Оценка двигательного режима обучающихся к физической нагрузке проходила с использованием методов анкетирования и педагогического наблюдения по следующим критериям: выполнение утренней зарядки, посещение занятий по физической культуре, наличие динамических пауз в период учебной деятельности, прогулки на свежем воздухе, посещение дополнительных занятий, связанных с физической нагрузкой (скандинавская ходьба, бассейн и др.), самостоятельные занятия физической культурой.

Исследование было организовано на базе РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева. Было отобрано 14 студентов 1-3 курсов, в том числе: 10 (71,4%)

юношей и 4 (28,6%) девушки, регулярно посещающих уроки физической культуры.

Было проведено тестирование особенностей адаптации студентов с нарушением ОДА, занимающихся на уроках физической культуры, к физической нагрузке.

Анализ содержания занятий по физической культуре и оценка объема физической нагрузки у студентов с нарушениями ОДА выявил возможности для включения в вариативную часть занятия комплексом оздоровительной аэробики.

С целью стимулирования интереса учащихся к занятиям физической культурой в вузе необходимо было сформировать содержание факультативных занятий, исходя из интересов и потребностей самих обучающихся. Наиболее доступным и эффективным оздоровительным средством являются занятия скандинавской ходьбой. Разнообразие физических упражнений на месте с палками позволяли добиться высокого эмоционального фона.

Оценка приспособительной реакции сердечно-сосудистой системы осуществлялось по измерениям ЧСС. Уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и уровня физической подготовленности студентов при первичной диагностике выявил низкий уровень адаптации к физическим нагрузкам. При проведении повторной диагностики было выявлено повышение уровня адаптации к физическим нагрузкам у студентов с нарушениями ОДА.

Так, по результатам измерения ЧСС в покое при повторной диагностики выявлено – средний показатель  $81,4 \pm 4,79$  уд/мин (при первичной диагностике - средний показатель  $82,86 \pm 5,46$  уд/мин), т.е. есть наблюдалась незначительная положительная динамика.

В период разминки ЧСС повышался, но соответствовал возрастной норме, средний показатель был  $110,4 \pm 6,0$  уд/мин (показатель при первичной диагностике –  $114,1 \pm 5,7$  уд/мин). Здесь наблюдалась значительная положительная динамика, что указывает на повышение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам.

Средний показатель ЧСС во время основной части занятия (зона умеренной интенсивности) составлял  $168,3 \pm 5,0$  уд/мин (первичный средний показатель по группе  $171,7 \pm 4,79$  уд/мин), то есть также отмечалась положительная динамика.

Измерение ЧСС в заключительной части занятия показало то, что уровень восстановления ЧСС также улучшился: средний показатель при повторной диагностике был  $83,8 \pm 4,7$  уд/мин (средний показатель при первичной диагностике -  $87,9 \pm 4,7$  уд/мин).

Полученные результаты свидетельствуют об увеличении адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы и об эффективности дополнительных занятий скандинавской ходьбой для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

### **Библиографический список**

1. Никифорова О.Н., Селезнев В.В. Содержание и организация самостоятельной работы студентов по физической культуре и спорту: Учебное пособие. – М.: Перспектива, 2020. – 156 с.

2. Новицкий П.И. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: Пособие для педагогов учреждений образования, реализующих образовательную программу специального образования на уровне общего среднего образования. - Минск, 2015. – 178 с.

3. Руссу О.Н. Скандинавская ходьба на занятиях элективного курса по физической культуре и спорту со студентами специального медицинского отделения // Адаптивная физическая культура. - № 1. - 2020. - Т. 81. - С. 8-12.

4. Передельский А.А. Фитнес-лаборатория по внедрению экспериментальных телесно-двигательных практик // Теория и практика физической культуры. - №2. – 2018. – С.54.

УДК 796.412.2

### **ЗРЕЛИЩНОСТЬ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ В ЧИР СПОРТЕ**

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

*Гладких Дмитрий Геннадьевич, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

***Аннотация.** В статье рассматривается методика оценки исполнительского мастерства спортсменов в чирлидинге. Детально проанализированы критерии судейства в этом гимнастическом виде спорта (на примере групповых упражнений). Определены наиболее значимые эстетические показатели исполнительского мастерства чирлидеров.*

***Ключевые слова:** зрелищность, исполнительское мастерство, синхронность, чир спорт, эстетические показатели.*

**Введение.** Чир спорт – это сложно-координационный вид спорта, сочетающий в себе гимнастические, акробатические, базовые, танцевальные движения и элементы шоу. К спортсменам предъявляются высокие требования к технике движений, качеству исполнения, координационной точности, артистичности, а в групповых упражнениях - к синхронности и «однородности движений» всеми членами группы.

Исторически сложилось, что изначально чирлидинг позиционировал себя как показательно-зрелищные выступления девушек и юношей в качестве поддержки спортивных команд. Сегодня все дисциплины чир