

## Список использованной литературы

1. Ширковец, Е. А. Биоэнергетические критерии и тесты работоспособности спортсменов высокой квалификации / Е. А. Ширковец, Е. Д. Митусова, А. Ю. Титлов // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 2. – С. 32–35.
2. Нарскин, Г. И. К проблеме оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов-академистов на этапах годичного цикла подготовки / Г. И. Нарскин, А. Г. Нарскин, С. В. Мельников // Прикладная спортивная наука. – 2018. – № 1 (7). – С. 20–26.
3. Этапный контроль в системе управления спортивной тренировкой / Г. И. Нарскин, С. В. Мельников, А. Г. Нарскин // Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. / за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук, Е. П. Врублевського. Вінниця : ТВОРИ, 2021. – С. 226–242.
4. Старченко, У. М. Спартьўная метралогія : падручнік / У. М. Старчанка. – Мінск : РІВШ, 2021. – 368 с.

**Н. А. Пабат, О. В. Тозик**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФРИСТАЙЛОМ**

В последние годы отмечаются негативные тенденции в состоянии здоровья детей. В структуре детской заболеваемости функциональные нарушения и болезни костно-мышечной системы, представленные нарушениями осанки, сколиозами, плоскостопием, за последние десятилетия переместились с седьмого на второе ранговое место.

Нынешнее поколение развивается в эпоху искусственного интеллекта. Внимание современных детей притягивают смартфоны, планшеты, ноутбуки. Вследствие этого, большая часть свободного времени, которое могло бы быть уделено прогулкам на воздухе, занятиям физической культурой и спортом, просиживается детьми в помещениях. Все это препятствует нормальному физическому развитию и вредит здоровью – формируя неправильную осанку. Следует добавить, что в жизни ребенка должно быть место играм, спорту, обучению и компьютерам [1].

Необходимо сказать, что в младшем школьном возрасте (7-8 лет) дети приобщаются к регулярным учебно-тренировочным занятиям в различных видах спорта, в том числе и во фристайле. От состояния развития морфофункциональных возможностей стопы и опорно-двигательного аппарата зависит сила и мощность отталкивания в беге, ходьбе и прыжках, что немало важно для будущего спортсмена. Поэтому имеющиеся отклонения могут серьезно отразиться на работе опорно-двигательного аппарата и всего

организма в целом, способствовать травматизму мышечно-связочного аппарата, а также снижению эффективности учебно-тренировочного процесса.

В этом возрасте необходимо пристальное отношение к профилактическим мероприятиям, направленным на поддержание нормального свода стопы и формирование навыка правильной осанки. Влияние средств физического воспитания, направленных на решение проблемы предупреждения патологических изменений опорно-двигательного аппарата является актуальным и требует своевременного решения.

Фристайл – это лыжный вид спорта, в котором скоростной спуск на горных лыжах комбинируется с акробатическими элементами. Соревнования по фристайлу впервые проходили в 1966 году. До этого времени фристайл считался лишь развлечением для публики: участвующие в лыжном экстриме устраивали показательные выступления на склонах за вознаграждение.

На занятия по фристайлу принимаются мальчики и девочки с 7-летнего возраста. Тренировочные занятия на начальном этапе проходят в спортзале 3 раза в неделю по 1,5 часа. Программа подготовки по фристайлу включает гимнастику, хореографию, акробатические элементы, прыжки на батуте и силовые упражнения [2].

**Целью данного исследования** являлось обоснование применения комплексов специальных упражнений в профилактике нарушений осанки у детей групп начальной подготовки, занимающихся фристайлом.

Исследования проводились на базе ГУ «СДЮШОР-7 г. Гомеля», с сентября 2019 года по май 2020 года. В нем принимали участие 12 детей (8 девочек и 4 мальчика).

На первом этапе были изучены показатели физической подготовленности и проведена оценка состояния опорно-двигательного аппарата (методом соматоскопии).

На втором этапе были проанализированы и обобщены данные научно-методической литературы и передовой практики по выявлению эффективных средств и методов физического воспитания оздоровительной направленности, применяемые при нарушениях осанки.

На третьем этапе, на базе ГУ «СДЮШОР-7 г. Гомеля» проводился основной педагогический эксперимент, обосновывающий эффективность применения комплексов специальных упражнений в учебно-тренировочных занятиях по фристайлу с детьми групп начальной подготовки.

Особенность проведения занятий экспериментальной группы заключалась в том, что в структуру учебно-тренировочных занятий 3 раза в неделю включались разработанные нами комплексы специальных (корректирующих) упражнений, различные по направленности, интенсивности и объему нагрузки.

На начальном этапе комплексы проводились в подготовительной части тренировочного занятия. В течение 2-3 недель, хорошо освоенные детьми упражнения заменялись новыми, что повышало интерес юных фристайлистов. Каждый квартал начинался с проведения нового комплекса.

Тренировочные занятия с применением специальных корригирующих упражнений включало подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (30-35 мин) – предназначена для подготовки организма к занятию при помощи простых упражнений для отдельных групп мышц (ходьба, бег и их разновидности, общеразвивающие упражнения, гибкость, а также комплекс специальных упражнений направленных на формирование навыков правильной осанки, укрепления мышечного корсета спины и нижних конечностей, в частности мышц стопы и голени).

Основная часть (45-50 мин) – направлена на развитие физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, развитию координации, ловкости, выносливости, силы. Применялись специальные упражнения различной интенсивности, выполнения акробатических элементов, прыжки на батуте разной сложности, хореографии и силовые упражнения. Оставшееся время занятия отводилось на формирование двигательных умений и навыков, характерных данному возрастному периоду занимающихся.

Заключительная часть (5-7 мин) – направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние, формирование навыка правильной осанки. Использовались медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения на укрепление мышечного корсета.

По окончании педагогического эксперимента оценка эффективности коррекционных мероприятий основывалась на результатах тестирования физической подготовленности, а также диагностики состояния осанки и позвоночника, полученных с помощью методов соматоскопии.

Уровень физической подготовленности занимающихся оценивался по нормативным требованиям для групп начальной подготовки, рекомендуемых программой по фристайлу, которые включали бег 10м, челночный бег 3 x 10м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, бег 5 минут, подтягивание на перекладине (мальчики) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжки с «добавками».

По окончании педагогического эксперимента у девочек, согласно нормативам по физической подготовленности для групп начальной подготовки, уровень физической подготовленности по таким тестам как: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения сидя, прыжки с «добавками», как «высокий»; бег 10 м, прыжок в длину с места – «выше среднего»; челночный бег 3 x 10, бег 5 минут – «средний».

У мальчиков уровень физической подготовленности по таким нормативам как: прыжок в длину с места, прыжки с «добавками» можно оценить, как «высокий»; бег 10 м, челночный бег 3 x 10м, наклон вперед из положения сидя – «выше среднего», бег 5 минут – «средний».

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень общей физической подготовленности занимающихся, как мальчиков, так и девочек, можно оценить, как «выше среднего», в соответствии с Программой

планирования учебно-тренировочного процесса по фристайлу в специализированных учебно-спортивных учреждениях [3].

Важным критерием эффективности проводимых мероприятий являлась положительная динамика функциональных показателей, а также уровень физической работоспособности, а именно, умение сохранять правильную осанку в течение длительного времени. Стабилизация процесса, т.е. прекращение дальнейшего прогрессирования отклонений, говорит о положительном влиянии предложенных комплексов.

Анализируя показатели состояния опорно-двигательного аппарата детей по окончании педагогического эксперимента следует отметить, что существуют затруднения с точностью определения вида нарушения осанки, т.к. многие показатели, например, как небольшое выступание лопаток, в таком возрасте является допустимым показателем, а не показателем нарушения. В процессе роста и развития ребенка форма живота также может являться особенностью строения организма. Например, немного выпуклый вперед живот не означает наличие каких-либо отклонений или нарушений. Однако с течением времени, когда выступание лопаток, выпуклость живота и другие показатели нарушения осанки станут более выражены, то однозначно можно говорить о нарушении осанки.

Сравнивая показатели опорно-двигательного аппарата у детей до и после педагогического эксперимента можно говорить об успешности применяемой коррекционной работы, что отразилось в положительной динамике исследуемых параметров.

Так, положение плечевого пояса и головы у большинства детей после педагогического эксперимента соответствует норме – расположены на одной вертикали с туловищем. Прилегание лопаток, треугольники талии, по сравнению с данными до педагогического эксперимента, имеют также положительную динамику: треугольники стали симметричными у 8 детей из 12; небольшое выступание лопаток наблюдалось у 7 детей, что в принципе можно считать нормой для этого возраста. Необходимо отметить, что у детей ассиметричное положение лопаток, треугольников талии стали менее выражены по сравнению с начальными показателями, что также говорит о положительном влиянии применяемых комплексов корригирующих упражнений в структуре учебно-тренировочных занятий юных фристайлистов.

### **Список использованной литературы**

1. Боковец, Ю. В. Системный подход к воспитанию правильной осанки детских дошкольных учреждений / Ю. В. Боковец, В. А. Шишкина // Фізична культура і здоров'я. – 2004. – № 1. – С. 65–75.
2. Кофман, Л. Б. Фристайл / Л. Б. Кофман // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 1. – С. 15-16.
3. Пенигин, А. С. Фристайл (специализация – лыжная акробатика). Программа для СУСУ, УОР / А. С. Пенигин, Н. И. Козеко. – Мн. : РУМЦ ФВН, 2008. – 129 с.