

Секция «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»

Физическая реабилитация и укрепление здоровья юношей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики

Ларионов Кирилл Дмитриевич

Студент (бакалавр)

Бийский филиал им. В. М. Шукшина «Алтайский государственный педагогический университет», Психолого-педагогический факультет, Бийск, Россия

E-mail: bigdrish2000@gmail.com

Ларионов Кирилл Дмитриевич

Студент 3 курса бакалавриат

Бийский филиал им. В. М. Шукшина «Алтайский государственный педагогический университет»

Психолого-педагогический факультет, Бийск, Россия

E-mail: bigdrish2000@gmail.com

Проблема нарушений опорно-двигательного аппарата у молодого поколения в современном обществе приобретает особую остроту [2]. В юношеском возрасте происходит завершение формирования опорно-двигательной системы, в этот период костная ткань сохраняет остаточную эластичность, что создаёт предпосылки для возникновения и прогрессирования различных нарушений опорно-двигательного аппарата. Одним из результативных средств коррекции нарушений развития ОДА является атлетическая гимнастика, которая, в отличие от узкоспециализированных спортивных дисциплин, не имеет жёстких возрастных и нозологических ограничений.

Атлетическая гимнастика как ведущее средство развития силы может активно применяться для гармоничного физического развития и укрепления здоровья, лиц имеющих проблемы с качеством развития опорно-двигательного аппарата.

Целью нашего исследования явилась разработка тренировочной программы домашних тренировок с использованием средств атлетической гимнастики, направленной на физическую реабилитацию и укрепление здоровья юношей, с нарушением ОДА.

В задачи исследования входило проведение анализа научно-методической литературы по вопросам физической реабилитации юношей с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики; формулировка дидактических педагогических условий тренировок с использованием средств атлетической гимнастики для юношей с нарушениями ОДА; разработка программы домашних тренировок для юношей с нарушениями ОДА; отбор и систематизация безопасных, эффективных и доступных упражнений; определение оптимальных параметров нагрузки и способов контроля результата тренировок.

Предметом исследования стали методы физической реабилитации и укрепления здоровья юношей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата в домашних тренировках средствами атлетической гимнастики.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, эмпирическое исследование; педагогическое наблюдение, анализ и обобщение результатов педагогического наблюдения, программирование тренировочного процесса.

База исследования: тренажерный зал «Стимул» (г. Бийск). Контингент исследования: юноши с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Как показывает эмпирическое исследование, включавшее в себя анализ методов и результатов личного тренировочного процесса, опыта тренерской практики лиц с нарушением ОДА с использованием силовых упражнений, высокую эффективность дают силовые

тренировки при соблюдении следующих дидактических педагогических условий: обязательная реализация индивидуального подхода при силовой тренировке; правильная техника выполнения упражнений; регулярность тренировок; прогрессия нагрузок; использование работы с собственным весом тела в динамических и статических упражнениях на максимуме своих возможностей; выполнение динамических упражнений в диапазоне 15-30 повторений за подход, с минимальным весом снаряда или собственным весом тела; использование приемов идеомоторной тренировки во время выполнения силовых упражнений; включение упражнений со свободными весами и упражнений поочередного характера; обязательный учет мотивационного фактора.

Нами была разработана программа домашних тренировок на основе теоретических положений, результатов исследований отечественных и зарубежных ученых в области реабилитации лиц с детским церебральным параличом (ДЦП), клинических рекомендаций по работе с лицами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата центрального генеза [1], а также с учётом установленных нами дидактических педагогических условий. Основной целью программы является укрепление физического здоровья, через развитие силовых способностей, улучшение координации движений и повышение уровня функциональных возможностей у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики в силовых тренировках в домашних условиях.

Программа носит вариативный характер и предполагает коррекцию содержания в зависимости от нозологической формы ДЦП (спастическая диплегия, гемипаретическая форма, гиперкинетическая форма), уровня двигательных нарушений (GMFCS), текущего функционального состояния и индивидуальных особенностей занимающихся. Отличительной особенностью программы тренировочного процесса является ее адаптация к условиям домашней среды с использованием минимального и доступного оборудования – ленточных эспандеров (резиновых амортизаторов), что обеспечивает и безопасность, и экономическую доступность, и возможность реализовать непрерывность тренировки.

Программа реализуется на основе структурирования тренировочного процесса по этапам, что позволяет организму адаптироваться к нагрузке. Выделяются два основных этапа, соответствующих различному уровню подготовленности и задачам тренировочного процесса: **этап начальный** (адаптационный), продолжительность 1-2 месяца и **этап основной** (коррекционно-развивающий), продолжительность 3-6 месяца

Каждое тренировочное занятие имеет традиционную трехчастную структуру, обеспечивающую постепенное вработывание, оптимальную нагрузку и последующее восстановление. Общая продолжительность занятия составляет 40-60 минут. Комплекс упражнений включает упражнения для верхней части тела и **комплекс упражнений для нижней части тела**.

В программе даны методические рекомендации акцентирующие внимание на необходимости осуществлять **индивидуальный подход, прогрессию нагрузок, контроль техники дыхания, обращать внимание на нейромышечный контроль, иметь приоритет качества над количеством, выполнять правило «асимметричного воздействия»;** **контролировать восстановление организма и безопасность. Педагогический контроль** эффективности тренировочного процесса проводится с использованием субъективных и объективных методов, которые предоставлены в программе.

Эффективность программы будет оцениваться на следующем этапе педагогического эксперимента. Программа может быть скорректирована специалистом в области адаптивной физической культуры или реабилитации с учетом индивидуальных особенностей занимающегося, динамики его состояния и конкретных форм двигательных нарушений.

Источники и литература

- 1) Литература 1. Клинические рекомендации «Детский церебральный паралич» (утв. Министерством здравоохранения Российской Федерации, версия 2023) // Рубрикатор клинических рекомендаций Минздрава России. – Режим доступа: <https://cr.minzdrav.gov.ru> (дата обращения: 05.04.2026).
- 2) 2. Марчук А. А., Ганзий А.О. Распространённость нарушений осанки среди молодёжи и анализ эффективных профилактических мер / А.А. Марчук, А.О. Ганзий, Р.В. Калашникова // Эпомен: медицинские науки. 2025. №25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranyonnost-narusheniy-osanki-sredi-molodyozhi-i-analiz-effektivnyh-proflakticheskikh-mer> (дата обращения: 05.04.2026).