

2. Василькова, Ю. В. Методика и опыт работы социального педагога: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений/ Василькова Ю. В. – М.: Изд-во центр «Академия», 2002. – 160 с.
3. Готлиб, А. С. Введение в социологическое исследование: Учебное пособие/ А. С. Готлиб. – М.: Флинта, 2005. – 384 с.
4. Гуров, В. Н. Социальная работа школы с семьёй/ В. Н. Гуров. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 192 с.
5. Гурьянова, М. П. Сельская школа и социальная педагогика. (Пособие для педагогов)/ Гурьянова М. П. – М.: Амалфея, 2013. – 448 с.
6. Еньшина, Н. А. Социокультурная идентификация старшеклассников: в образовании и взаимодействия культур/ Н. А. Еньшина/ Сборник научных трудов. – отв. ред. Н.А.Матвеева, В. И. Матис. – БГПУ, Барнаул, 2001. – С. 95-102.
7. Исаева, И. Ю. Досуговая педагогика/ Исаева И. Ю. – М.: Флинта, НОУ ВПО «МПСи», 2010. –198 с.
8. Осипов Г. В. Социологический словарь/ Г. В. Осипов. – М.: Вече, 2014. – 499 с.
9. Шмаков, А. С. Об организации досугового пространства молодёжи проблемы и перспективы/ А. С. Шмаков. – М.: Флинта, 1995. – 370 с.

***Колтыгина Е.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности***

***Пеннер А. А., студент института физической культуры и спорта***

Алтайский государственный медицинский университет

г. Барнаул

### **ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ПОВЫШЕНИЕМ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ**

**Аннотация.** *Каратэ - не только искусство самообороны. Занятия каратэ способствуют духовному и физическому совершенствованию, укрепляют здоровье. В результате проведенной работы по профилактике нарушений осанки повышением силовой выносливости мышц на занятиях каратэ показано, что данные упражнения способствуют развитию выносливости мышечного корсета туловища. При занятиях с детьми необходимо особое внимание уделять общей физической подготовке по формированию мышечного корсета.*

**Ключевые слова.** Каратэ, нарушение осанки, повышение силовой выносливости мышц.

**Koltygina E.V.,**

**Penner A.A.**

### **PREVENTION OF POSTURE DISORDERS TO IMPROVE POWER ENDURANCE OF MUSCLES OF THE KARATE**

**Abstract.** *Karate is not only an art of self-defense. Karate classes promote spiritual and physical improvement, strengthen health. As a result of the work carried out to prevent posture disorders by increasing the strength endurance of muscles in karate classes, it is shown that these exercises contribute to the development of endurance of the muscular corset of the trunk. When training with children, special attention should be paid to General physical training for the formation of a muscular corset.*

**Keywords:** Karate, posture disorders, increased muscle strength endurance.

Современный мир устроен так, что детям приходится проводить достаточно большое количество времени за компьютером. Редко кто из них при этом уделяет внимание своей осанке. Нарушение осанки является одним из самых распространенных школьно-обусловленных заболеваний. Этот синдром характеризует группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.

Врожденные нарушения осанки связаны с внутриутробным нарушением формирования позвоночника. Приобретенные нарушения осанки встречаются в 90 – 95 % случаях и обычно выявляются у детей. В выраженных случаях нарушение осанки может повлиять на ограниченность подвижности грудной клетки и диафрагмы, снижение амортизационной функции позвоночника, нарушение таких систем организма, как дыхательная, сердечно-сосудистая, центральная нервная система. Факторами, детерминирующими нарушения осанки, считают недостаточную физическую активность, несоответствие учебной мебели росту ребенка, низкую освещенность рабочего места, ношение портфеля в одной руке, несбалансированное питание, занятие «несимметричными» видами спорта [4]. Неправильная осанка в будущем может провоцировать такие заболевания, как сколиоз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, различные заболевания внутренних органов. Именно поэтому вопросы профилактики нарушений осанки у детей являются актуальными в настоящее время.

Нарушение осанки часто вызвано слабым развитием мышечного корсета. Для его укрепления важно выполнять комплекс специальных упражнений для мышц спины и брюшного пресса. Таким образом, неотъемлемой частью профилактики осанки являются физические упражнения. Систематические занятия спортом помогают развитию мышечного корсета для формирования правильной осанки, это может спасти от искривления позвоночника в будущем.

Практически во всех видах спорта есть начальный этап подготовки. Не исключением является и каратэ. Занятия каратэ положительно влияют на развитие сердечно-сосудистой системы, улучшают координацию движений, развивают гибкость, ловкость, силу, укрепляют психологическое состояние ребенка. Кроме того, это боевое искусство учит сосредоточивать внимание, развивает как логическое, так и образное мышление. Каратэ развивает заложенные природой данные и помогает побороть физические недуги. Занимаясь каратэ, ребенок становится более гибким, подвижным, у него формируется хорошая осанка, быстро развивается опорно-двигательный аппарат. Этот вид спорта учит правильно дышать, что позволяет расслаблять или напрягать мышцы, быстро успокаиваться [1].

В состав упражнений группы начальной подготовки при занятиях каратэ входят корректирующие упражнения. Эти упражнения направлены на повышение мышечного тонуса одной половины тела и релаксации другой. Они укрепляют связочный аппарат. Упражнения начальной группы подготовки направлены на укрепление основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, мышц разгибателей позвоночника, косых мышц живота, квадратных мышц поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др.

Развитие мышечного корсета происходит путем развития мышц, которые обеспечивают длительное удержание тела в вертикальном положении, а разнообразные корректирующие упражнения каратэ способствуют этому. Для целенаправленного укрепления мышц спины и брюшного пресса оптимальными будут положения лежа на животе, на боку, на спине. Кроме того, упражнения лежа представляют собой симметричное расположение сегментов тела и фиксированный таз, что исключает искривление позвоночника, находящегося в прямом положении. Само по себе такое исходное положение способствует выпрямлению позвоночника. Упражнения в исходном положении лежа еще более усиливают эффект применяемых движений [1].

Данная методическая целенаправленность тренировки предоставляет возможность предотвращения нарушения осанки у детей, укрепляет мускулатуру. После статических усилий, вызывающих общую усталость и задержку дыхания, необходимо добавить

дополнительно дыхательные упражнения на расслабление. Для достижения более значимых результатов рекомендуется сочетать статические упражнения с динамическими. Это поможет соотносить их трудность с физическими возможностями занимающихся. Разнообразные сочетания статических и динамических напряжений – это лучшее средство выработки мышечной силы.

Ниже представлены некоторые простые упражнения, направленные на укрепление мышц спины и развитие брюшного пресса. Некогда забытое упражнение «лодочка» снова набирает популярность среди спортсменов различных дисциплин. Упражнение довольно простое в технике, не требует дополнительного инвентаря или специальной подготовки. Эффективность этого упражнения заключается в том, что работа осуществляется не только у поверхностных мышечных слоев, но и у внутренних мышц, которые расположены глубоко в теле, рядом с позвоночником. Благодаря этим мышцам, человек держит вертикальное положение при движении и имеет правильную осанку при ходьбе. Эти мышцы сложно проработать в ходе стандартной силовой тренировки.

1. «Лодочка». Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. 1- согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2-3 с помощью рук потянуться вверх, 4- вернуться в исходное положение.

2. «Рыбка». Это упражнение помогает значительно улучшить состояние позвоночника. В сочетании со сном на твёрдом матрасе и твёрдой подушке, «рыбка» будет восстанавливать правильную осанку. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты за головой. Надо потянуть ноги в противоположную сторону, растягивая тело по направлениям вверх и вниз. Носки потяните на себя, пятки опустите. Ваши руки, затылок, спина, ноги и пятки в этот момент прижаты к полу. Начните растягивать позвоночник. Растяжка выполняется в течение 7 счётов. Сначала правой пяткой от себя, не забывая тянуться руками за голову. Повторите движение левой пяткой. Ладони положите под шею. Сомкнуть пальцы рук в замок. Пальцы ног натяните на себя. Зафиксировав это положение, начните вибрировать из стороны в сторону и вверх-вниз всем телом. Представляйте движения, которые совершает рыбка в воде. Извивайтесь в разные стороны. Сначала двигайтесь вверх и вниз, а затем направо и налево. Будет удобнее, если вы немного оторвёте затылок и ступни от пола. Постепенно, с 30 секунд, можно увеличить время до 3 минут.

Упражнение «рыбка», является симметричным физическим упражнением, т.е. таким, при котором сохраняется срединное положение позвоночника. При сколиотическом изгибе активность мышц по обеим сторонам от позвонков неодинакова. Следовательно, сохранение срединного положения позвоночника, сопротивление его отклонению в сторону более сильных мышц будет вызывать более сильное напряжение в ту сторону, где мышцы ослаблены. Поэтому, симметричные по характеру выполнения физические упражнения с точки зрения мышечного тонуса асимметричны. При выполнении подобных упражнений, происходит постепенное выравнивание мышечного тонуса, устраняется асимметрия, частично ослабевает и поддается обратному развитию мышечная контрактура.

3. Исходное положение - лежа на животе, туловище поднято над полом, руки в стороны. Удерживать это положение в течение 25-35 секунд. Не опуская туловища на пол, выполнять одновременные или переменные ударные движения руками вперед параллельно к полу, в течение 25-35 секунд.

4. Удар коленом вверх (хизо-гери). Исходное положение - стоя (возможно прислониться спиной к стене). Поднять как можно выше ногу, согнутую в коленном суставе с преодолением сопротивления оказанного давлением с силой на колено обеих ладоней сверху. Давим ладонями на колено сверху вниз, колено надавливает на ладони снизу вверх, противодействуя друг другу. После того, как почувствуете значительное по величине напряжение (2-3 секунды), внезапно убрать ладони с колена - и далее

обозначить нанесение этой ногой удара вверх или прямо. Упражнение повторять до утомления.

5. Подъем туловища на наклонной скамье или на гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, данное упражнение хорошо прорабатывает верхнюю часть прямых мышц живота.

6. Подъем ног на 45 градусов в положении лежа на спине, данное упражнение дает нагрузку на нижнюю часть прямых мышц живота.

7. Серпообразный удар ногой (учи-хайсоку-гери). Исходное положение - стоя на одной ноге, поднять вторую, несколько согнув её в коленном суставе. Круговым движением колена изнутри кнаружи с одновременным выпрямлением ноги в сторону, хлестким движением стопы выполнить имитацию удара в сторону подъёмом стопы.

8. Круговые движения внутрь и наружу (сото-кеаге-гери и учи-киаге-гери). Вдавить носок опорной ноги в пол, тем самым способствуя лучшему контролю голеностопного сустава. Напрячь ягодичные мышцы, если при выполнении удара теряется равновесие, центр тяжести переместится и обеспечит устойчивое положение тела, стоя на одной ноге. Выполнить круговой удар ногой к центру корпуса, затем от центра корпуса.

9. Маховое движение назад с упором. Исходное положение - лежа на животе. Поднять одну ногу максимально вверх. Вытянуть носок и постараться вытянуться, тем самым стараться выровнять позвоночник от шейного отдела к низу, до копчика, и ногу по всей длине, включая носок.

10. «Кошка». Это упражнение укрепляет мышцы спины, которые идут от поясницы к области подмышек. Именно эти мышцы берут на себя часть нагрузки за позвоночник и помогают держать спину ровно. Исходное положение – стоя на коленях. Наклониться вперед и опереться руками в пол. Руки прямые, колени согнуты под прямым углом, спина ровная. Сделайте глубокий выдох и подкрутите таз внутрь, при этом округлите спину и опустите голову. Мышцы пресса в этом положении напряжены, а спина растягивается. На вдохе нужно медленно вернуться в исходное положение.

Вдохнуть и прогнуть спину в обратном направлении, подняв голову и таз вверх. Теперь, наоборот, работают мышцы спины, а пресс расслабляется.

Упражнение завершается возвращением в исходное положение на вдохе. Это упражнение нужно повторить 5-10 раз [2].

В спортивной школе каратэ была проведена работа. Тренерским составом была сформирована группа новичков из 30 детей в возрасте от 5 до 9 лет, за которыми в тренировочном процессе в течение 12 месяцев проводился мониторинг по укреплению мышечного корсета. Группа занималась в обычном тренировочном режиме, с использованием стандартных корригирующих и некоторых специальных базовых упражнений, используемых в группах начальной подготовки, некоторые из которых были перечислены ранее. Перед началом тренировочного процесса были замерены начальные показатели выносливости мышц по результатам выполнения трех упражнений и записаны средним значением в таблицу (см. таб. 1).

Контрольные показатели изменения выносливости мышц были произведены по истечению 12 месяцев тренировочного процесса и также были занесены средним значением в таблицу (см. таб. 1).

Наименование упражнения	Было	Стало
	t, сек.	t, сек.
«Рыбка»	12,3	55
«Уголок»	13	63,4
«Планка»	16,6	79,5

Таблица 1. Временные показатели детей до и после проведения работы

В результате проведенной работы видно, что данные упражнения способствуют развитию выносливости мышечного корсета туловища, а это в свою очередь является профилактикой нарушения осанки ребенка. Отсюда следует, что необходимо на занятиях с детьми особое внимание уделять общей физической подготовке по формированию мышечного корсета.

Позвоночник – это основа нашего скелета, поэтому развитие мышечного корсета у детей крайне необходимо.

Многие считают, что каратэ это только искусство самообороны. Это ошибочное мнение. Занятия каратэ способствуют духовному и физическому совершенствованию, укрепляют здоровье. В каждом элементе заложен глубокий смысл, который, воздействуя на естественное биополе человека, высвобождает скрытые энергетические резервы, заставляя организм работать более эффективно. В программу тренировок по каратэ обычно входят разминки, растяжки и элементы силовой подготовки, что компенсирует отсутствие активного движения в остальное время [2].

#### ***Библиографический список:***

1. Хили К. Каратэ. Все техники и основные упражнения. – М.: Эксмо, 2015. – 112 с.
2. Микрюков В. Энциклопедия каратэ. – М.: ИГВесь, 2013. – 576 с.
3. Григорьев В. Жизнь без боли в спине. Лечение сколиоза, остеопороза, остеохондроза, межпозвонковой грыжи без операции. – М.: Клуб Семейного Досуга, 2015. – 384 с.
4. Савко Л. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза. – С.П.: Питер, 2012. – 28 с.

***Колтыгина Е. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности***

***Сидоровъ С. С., студент I курса института психологии и педагогики***

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

***Сидоровъ Н. С., студент IV курса лечебного факультета***

Алтайский государственный медицинский университет

г. Барнаул

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ КЛИПОВОГО МЫШЛЕНИЯ**

***Аннотация.*** В данной статье рассматривается проблема отношения научного сообщества и педагогов к феномену клипового мышления, актуализируются маркёры, характеризующие учащихся с клиповым мышлением в контексте концепции современного педагогического процесса. Предложена концепция влияния информационных технологий на процессы запоминания.

**Ключевые слова:** клиповое мышление, клип, современная педагогика, информация, обучение в школе.