

Библиографический список

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Мозаика-Синтез, 2013. – 268 с.
2. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1–4 класс / А. П. Матвеев. – Москва : Просвещение. – 127 с.
3. Шаулин, В. Н. Обучение двигательным действиям с позиций гуманизации : Методика обучения / В. Н. Шаулин // Физкультура в школе. – 1994. – №3. – С. 8–12.
4. Баженова, Н. А. Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроке физической культуры / Н. А. Баженова // Физическая культура и спорт : пути совершенствования : Материалы конференции. – Москва : Мир науки, 2019 : [сайт]. – URL: <https://izdmn.com/PDF/06MNNPK19.pdf>
5. Атаманчук, Е. О. Инновационный подход к организации физической культуры / Е. О. Атаманчук, Н. А. Баженова, И. В. Долбилова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. – 2015. – Т. 5. – № 1а. – С. 8–10.

Баженова Н.А., канд. пед. н., доцент кафедры гимнастики

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД СРЕДСТВАМИ СЛИНГОТАНЦЕВ

Аннотация. В данной статье делаем акцент на проблеме реализации распоряжений правительства по сохранению и укреплению здоровья населения в различные периоды жизни, а в частности реабилитации женщин в послеродовой период. В статье выявлены особенности физического состояния женщин в этот период; рассматривается степень взаимосвязи средств оздоровительной физической культуры с физическим состоянием женщин в послеродовой период. Определена структура и содержание тренировок слинготанцев, способствующих восстановлению организма женщины. Анализируются результаты экспериментальной работы и определяются перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: распоряжения, послеродовой период, восстановление организма женщины, слинготанцы.

N.A. Bazhenova

RESTORATION OF THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN IN THE POSTNATAL PERIOD BY MEANS OF SLINGO DANCE

Abstract. This article focuses on the issue of implementing government orders to preserve and improve public health in various periods of life, in particular the rehabilitation of women in the postnatal period. The characteristics of the physical condition of women during this period were revealed. The degree of interaction of means of health physical culture with the physical condition of women in the postnatal period is considered. The structure and content of training of slingo dance, which contribute to the restoration of the woman's body, is determined. The results of the pilot work are analyzed and prospects for further research are identified.

Key words: orders, postnatal period, restoration of woman's organism, slingo dance.

В распоряжениях правительства и указах президента РФ указывается на улучшение здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность человека в различные периоды его жизни, создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения [1; 2].

В процессе исследования возможных вариантов коррекции социально-психологического состояния социума региона была выдвинута гипотеза о необходимости усиления экологического образования населения с детства до момента прекращения деловой активности. Непрерывное экологическое образование населения, по крайней мере, обеспечивает решение ряда общественно значимых задач:

Это дает возможность:

- построения открытой системы образования, обеспечивающей каждому индивиду свободу выбора собственной траектории самообразования;
- коренного изменения организации процесса познания путем смещения ее в сторону системного мышления;
- эффективной организации познавательной деятельности обучаемых в ходе учебного процесса с применением компьютера;
- использования специфических свойств компьютера, важнейшими из которых являются:

а) возможность организации процесса познания, поддерживающего деятельный подход к учебному процессу во всех его звеньях в совокупности (потребность–мотивы–цель–условия–средства–действия–операции);

б) индивидуализация учебного процесса при сохранении его целостности за счет программируемости и динамической адаптируемости, автоматизированных учебных программ.

В настоящее время вопросы реабилитации женщин в послеродовой период являются актуальными в связи с тем, что социально-экономические преобразования, направленные на улучшение демографической ситуации, проводимые в России в рамках национальных проектов, ведут к тому, что данная категория женщин постоянно увеличивается. В то же время в нашей стране практически не существует государственной системы регламентированных занятий оздоровительной физической культурой с женщинами данной категории. Под послеродовым периодом понимаем время физического восстановления женщины после родов.

Осознавая актуальность данного направления, отметим новое направление фитнеса для женщин послеродового периода и ребенка, которое часто называют просто слинготанцами. Слинготанцы – это танцевальная программа, разработанная хореографами при участии педиатров, ортопедов-хирургов, психологов, а также членов ассоциации слингоконсультантов специально для женщин послеродового периода вместе с грудным ребенком, который выступает в качестве увеличения тренировочной нагрузки. Принцип ношения в слинге един – ребенку придается физиологичная поза, которой затем обеспечивается фиксация тканью, то есть слинг поддерживает ребенка как руки взрослого, подстраиваясь под позу малыша. Слинг-шарфом называется длинный отрез ткани от 2,5 до 5 м для ношения ребенка от рождения. Для тренировок слинготанцами допускаются женщины с ребенком в возрасте от 4 месяцев. Женщины послеродового периода получают возможность общения друг с другом, это возможность уделить время своей фигуре, а движения под ритмичную музыку влияют на хорошее настроение родильницы, которое передается малышу, ведь он как чуткий камертон ловит ее эмоции. К тому же для малыша это и тренировка вестибулярного аппарата и мышечного корсета, профилактика дисплазий тазобедренных суставов. А музыка и ритмичные движения родителя в такт позволяют развивать чувство ритма у ребёнка, его умение слушать и слышать музыку.

Слинготанцы и входящая в структуру занятия физическая нагрузка также несут идею укрепления семьи как фундаментальной основы российского общества, так как активно популяризуют совместное времяпровождения вместе с ребенком, не оставляя его где-либо, а

концертные мероприятия по слинготанцам помогают сплотить и объединить всю семью целиком. Эта тема подробно рассматривается в Распоряжении правительства РФ «О государственной семейной политике» [3].

В этой связи методика эффективного восстановления женщины в послеродовой период в условиях фитнес-тренировок определила актуальность настоящего исследования.

Цель нашего исследования заключалась в определении влияния слинготанцев на физическое состояние женщин в послеродовой период.

Теоретической основой исследования послужили положения ряда концепций: современной теории и методики оздоровительной физической культуры; влияния средств физической культуры на здоровье беременных и родивших; использования физических упражнений во время беременности и после родов; физиологии послеродового периода и др. [4; 5; 6; 7; 8].

Анализ научно-методической литературы и практический опыт работы с женщинами после родов выявил допустимые нормы физической нагрузки, которые легли в основу тренировочных этапов.

Базовый этап оздоровительной тренировочной программы (сразу после родов) включает физические упражнения, направленные на профилактику застойных явлений в малом тазу, дыхательные упражнения. Упражнения выполняются в положении лежа. Интенсивность работы составляет 60% от максимального ЧСС, время занятий 20 минут.

Реабилитационный этап (через 4 недели после родов) включает комплекс упражнений на укрепление мышц живота, тазового дна, спины, увеличение гибкости позвоночного отдела и суставов. Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Интенсивность тренировочной нагрузки не должна превышать 75% от максимальной ЧСС, время занятий 45 мин.

Оздоровительно-закрепляющий этап (после выполнения тестовой программы), включает комплекс силовых упражнений, увеличение гибкости позвоночного отдела и суставов. В разных исходных положениях, в движении. Интенсивность тренировочной нагрузки составляет 85% от макс ЧСС, время работы 60 мин.

Рассмотрение особенностей физического состояния женщин в послеродовой период и методики восстановления физического состояния женщин средствами слинготанцев, позволило обосновать возможность организации оздоровительных занятий по реабилитации 12 женщин в послеродовой период на оздоровительно-закрепляющем этапе на базе центра поддержки материнства и детства «Песочница» и на территории ДРЦ «Академия умниц» г. Новоалтайска. С целью определения функционального и общего физического состояния изучались индивидуальные карты, проводились беседы и опросы, определялись показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

Педагогический контроль физического состояния женщин в послеродовой период включал тесты физического развития (вес, объем талии и бедра) и тесты физической подготовленности (прыжок в длину с места, поднятие туловища к согнутым ногам, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание прогнутого положения тела, лежа на животе, наклон вперед из положения стоя. За основу были взяты тесты нормативов ГТО, возрастная группа 25–29 лет.

По результатам педагогического исследования были определены режимы тренировочной нагрузки силовой направленности, способствующие укреплению мышц тазового дна, живота, спины, ног, формированию осанки, снижению веса и растягивания плечевого отдела, верхнего отдела мышц живота. Также определялись специфические требования к занятиям слинготанцами, которые заключались в доступности по характеру выполняемых упражнений и показаний занимающихся, одновременно осуществлялся контроль переносимости нагрузки. При этом регистрировалось ЧСС, объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

На основе корреляционного анализа была выявлена степень взаимосвязи средств оздоровительной физической культуры, влияющих на физическое состояние женщин в послеродовой период. Высокую степень взаимосвязи имеют силовые упражнения ($r=0,83$),

координационные движения ($r=0,76$), статические упражнения в совокупности с растяжками ($r=0,9$). Таким образом, выявлены наиболее информативные средства, обуславливающие реабилитацию женщин в послеродовой период.

Занятия проводились в зимне-весенний период 2 раза в неделю по 50–60 минут. Структура занятия слинготанцами состояла из 5 частей. Подготовительная часть включала комплекс специальных упражнений, направленных на общий разогрев организма, мышц и мобилизацию связочно-суставного аппарата. Выполнялись аэробные упражнения с учетом нагрузки в виде ребенка у женщины в слинге. Последующая нагрузка напрямую зависела от функциональной готовности организма. Во второй части занятия (силовой блок) развивалась силовая выносливость посредством упражнений, направленных на укрепление мышц ног, тазобедренного сустава, мышц спины и живота. В третьей части занятия (танцевальный блок) развивалась координация движений, ловкость и пластичность тела. Изучались латинские, восточные и эстрадные танцы, афрохороводы. В четвертой части занятия прорабатывались проблемные зоны женщин послеродового периода. Выполнялись упражнения без слинга с участием ребенка. Практиковались статические упражнения, в совокупности с растяжками, которые являлись идеальным средством для поддержания тела в форме. В пятой части занятия развивалось такое физическое качество, как гибкость, постепенно снижалась нагрузка, восстанавливался пульс. Нагрузка в основной части занятия не превышала 60–85% от максимальной ЧСС. В зависимости от тренировочного этапа и уровня физической подготовленности женщин определялись индивидуальные режимы физической нагрузки.

Педагогический эксперимент показал достоверные различия ($P<0,05$) показателей физической подготовленности в тесте, результат «подъем туловища из положения лежа на спине» улучшился на 35,7%, удержание положения лежа на животе с прогибом «лодочка» прирост составил 51,6%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 27,5%, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на 50,9%. В тесте прыжок в длину с места наметилась тенденция к развитию (3,7%) при $p>0,05$.

Динамика результатов по физическому развитию женщин в послеродовой период, занимающихся слинготанцами, свидетельствует о том, что наметилась тенденция к снижению веса (10%), уменьшению объема талии и бедер (15%), при $p>0,05$, значительно улучшилась осанка (25%).

Таким образом, представленные выше результаты исследования позволяют рекомендовать новое направление фитнеса – слинготанцы – для восстановления физического состояния женщин в послеродовой период. Поставленные в исследовании задачи решены, однако актуальность проблемы от этого не снижается. Перспективы дальнейших исследований связаны с инновационными преобразованиями оздоровительной физической культуры, что требует дальнейшего изучения и разработки программ по восстановлению физического состояния женщин в послеродовой период. В специальном исследовании нуждается проблема уточнения содержания и форм подготовки кадров, ориентированных на освоение новых социально-педагогических видов деятельности по реабилитации женщин в послеродовой период.

Библиографический список

1. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года : последняя редакция» // База НПА / В. Путин Председатель Правительства Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://baza.npa.ru/pravitelstvo-rf-rasporiazhenie-n1101-r-ot07082009-h1348995/>
2. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» : [утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2010 г. № 337 : Собрание законодательства Российской Федерации, 2010, № 21, ст.

2603; № 26, ст. 3350)] : [сайт]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rf-ot-28122010-n-2106/>

3. Распоряжение Правительства РФ от 25 августа 2014 г. № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г.» / Д. Медведев Председатель Правительства Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70727660/>

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высшего учебного заведения / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2002. – 480 с.

5. Бальсевич, В. К. Стратегия формирования здоровья человека средствами физического воспитания и спорта / В. К. Бальсевич // Второй международный конгресс «Спорт и здоровье»: материалы конгресса. Санкт-Петербург : Олимп, 2005. – С. 21–22.

6. Кулешова, Н. А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: специальность 13.00.04 : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н.А. Кулешова. – Москва, 2007. – 115 с.

7. Глухов, П. Э. Инновационный подход к физическому воспитанию средствами оздоровительно-развивающих видов гимнастики / П. Э. Глухов, М. Е. Глухова, // Дети, молодежь и окружающая среда : здоровье, образование, экология. – Барнаул, 2012. – С. 65–69.

8. Данилова, Н. А. Восстановление после родов : улучшить здоровье, вернуть фигуру, обрести психологический комфорт / Н. А. Данилова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2009. – 139 с.

Байкалова Л.В., канд. пед. н., доцент кафедры спортивных игр

Медведенко А.А., магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Аннотация. В данной научной статье раскрывается обеспечение эффективности процесса воспитания быстроты у игроков в настольный теннис на этапе спортивной специализации. Рабочая гипотеза базируется на предположении о том, что тщательный анализ литературы по проблеме и знания исходного уровня скоростных возможностей младших школьников позволит выявить наиболее эффективные и адаптированные к индивидуальным особенностям учащихся, средства и методы развития быстроты занимающихся.

Ключевые слова: процесс воспитания, быстрота, мотивация, младший школьный возраст.

L.V. Baykalova,

A.A. Medvedenko

FOSTERING SPEED OF TABLE TENNIS PLAYERS

Abstract. This scientific article reveals the effectiveness of the process of fostering the speed of table tennis players at the stage of sports specialization. The working hypothesis is based on the assumption that a thorough analysis of the literature on the problem and knowledge of the initial level of speed capabilities of younger schoolchildren will allow us to identify the most effective and adapted to the individual students' characteristics means and methods for developing the speed of students.

Key words: the fostering process, speed, motivation, primary school age.