

В целях устранения имеющихся недостатков в подготовке юных футболистов или для углубления освоения учебного применяется способ индивидуальных заданий. Непременным условием использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий.

В процессе занятий школьников в секции мини-футбола преподаватели должны систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Важнейшим методом педагогического контроля является тестирование. Тестирование занимающихся в секции мини-футбола рекомендуется проводить в начале, середине и конце учебного года.

По окончании занятия или же на следующем занятии преподаватель доводит до юных футболистов результаты тестирования и дает рекомендации занимающимся.

Литература.

1. Андреев, С. Н. Мини – футбол : подготовка юных футболистов в спортивных школах / С. Н. Андреев, В. С., Левин. – Липецк : ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. - 496 с. – Текст : непосредственный.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.– Москва : ФиС, 1988. - 331 с. – Текст : непосредственный.

3. Золотарев, А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев. – Краснодар, 1996. – 125 с. – Текст : непосредственный.

4. Карапетян, Г. Р. Обучение школьников элементам техники футбола : / Г. Р. Карапетян // Журнал Физическая культура в школе. – Текст : непосредственный // Спорт в школе. - 2022. - № 13. - С. 18-19.

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Игнатенко А.Д., Глачаева С.Е.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В статье рассматриваются возможности физической культуры в повышении социальной адаптации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Установлено, что систематические занятия способствуют улучшению самочувствия, двигательной уверенности и включённости обучающихся в коллективную деятельность. **Ключевые слова:** социальная адаптация, студенты с нарушениями опорно-*

двигательного аппарата, физическая культура, адаптивное физическое воспитание, двигательная активность.

IMPROVING THE SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Ignatenko A.D., Glachaeva S.E.

State University of Social Sciences and Humanities,
Kolomna, Russian Federation

*The article examines the potential of physical culture in improving the social adaptation of students with musculoskeletal disorders. It was found that regular classes contribute to better well-being, increased motor confidence, and greater involvement of students in group activities. **Keywords:** social adaptation, students with musculoskeletal disorders, physical culture, adaptive physical education, motor activity.*

Введение. Нарушения осанки и сколиотическая деформация позвоночника остаются актуальной проблемой студенческой молодёжи, особенно среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Данные нарушения оказывают влияние не только на состояние опорно-двигательного аппарата, но и на общее самочувствие, двигательную активность, уверенность в себе и включённость в образовательную и социальную среду. В связи с этим возрастает значение средств адаптивной физической культуры, способных одновременно решать задачи функциональной коррекции и социальной адаптации.

Одним из таких средств выступает дыхательная гимнастика, сочетаемая с упражнениями на самовытяжение, постуральную коррекцию и развитие мышечного контроля. В условиях вуза особую значимость приобретает не столько длительная морфологическая коррекция, сколько улучшение функционального состояния, формирование осознанного отношения к движениям и повышение уверенности обучающихся в процессе занятий.

Цель исследования - оценить влияние комплекса упражнений дыхательной гимнастики на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, самочувствие и отдельные показатели социальной адаптации студентов с ОВЗ [1-4].

Материалы и методы исследований. В исследовании приняли участие 10 студентов 18–22 лет, относящихся к категории обучающихся с ОВЗ и имеющих признаки сколиотической деформации позвоночника различной выраженности. Продолжительность программы составила 12 недель.

Программа включала 3 очных занятия в неделю, 2–3 самостоятельных домашних занятия и использование дыхательного тренажёра как

вспомогательного средства для формирования контролируемого вдоха и выдоха, повышения осознанности дыхания и улучшения подвижности грудной клетки. Продолжительность одного занятия составляла 40–60 минут.

Структура занятия включала подготовительный, основной и заключительный этапы. На подготовительном этапе осуществлялось обучение исходным положениям, навыкам самовытяжения и контроля осанки. Основной этап содержал упражнения на постуральную коррекцию, асимметричное дыхание, стабилизацию корпуса и развитие подвижности позвоночника. На заключительном этапе применялись упражнения на расслабление, рефлексии и самоконтроль ощущений.

Для оценки эффективности программы использовались наблюдение, анализ медицинской документации, тест Адамса, визуальная оценка осанки, анкетирование и самоотчёты студентов о самочувствии, утомляемости и уверенности в движениях.

Результаты исследований. По завершении 12-недельной программы у большинства участников была выявлена положительная функциональная динамика. Студенты стали точнее выполнять самокоррекцию осанки, лучше контролировать дыхание и увереннее удерживать заданные положения тела.

По данным наблюдения и анкетирования, у всех участников уменьшилось субъективное мышечное напряжение в области спины и плечевого пояса. У 8 из 10 студентов снизилась выраженность жалоб на утомляемость при статической нагрузке, а 6 из 10 отметили, что им стало легче выполнять упражнения на занятиях. Все участники продемонстрировали улучшение осознанности дыхания и способности поддерживать заданный дыхательный ритм.

Результаты теста Адамса показали снижение выраженности асимметрии туловища при наклоне вперёд. В среднем угол ротации уменьшился с 7,4 до 5,9°. Наиболее заметные изменения наблюдались у студентов с начальными формами сколиотической деформации, тогда как при более выраженных нарушениях динамика была менее выраженной. Однако и в этих случаях отмечались улучшение контроля корпуса и уменьшение визуальной асимметрии.

Положительные изменения были выявлены и в поведенческом аспекте. Часть студентов стала активнее включаться в общегрупповые задания, реже избегала двигательной активности и более уверенно демонстрировала упражнения в присутствии других обучающихся. Это позволяет рассматривать дыхательную гимнастику не только как средство функциональной коррекции, но и как компонент педагогической технологии, способствующей повышению телесной осознанности, уверенности в собственных действиях и социальной адаптации студентов с ОВЗ.

Заключение. Проведённое исследование показало, что включение дыхательной гимнастики в адаптированные программы физического

воспитания студентов с ОВЗ способствует улучшению навыков самокоррекции осанки, дыхательного контроля и субъективного самочувствия обучающихся. Дополнительный эффект выражается в повышении уверенности студентов в двигательной деятельности и расширении их включённости в групповое взаимодействие.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования дыхательной гимнастики в вузовской системе адаптивного физического воспитания как средства, сочетающего коррекционные, образовательные и социально-адаптационные функции. Вместе с тем результаты требуют осторожной интерпретации вследствие малой выборки, отсутствия контрольной группы и ограниченной продолжительности эксперимента.

Литература.

1. Борисов, А. Е. Основы физической реабилитации при сколиозе и нарушении осанки / А. Е. Борисов // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. – 2019. – № 3 (35). – С. 77-97.

2. Глачаева, С. Е. Интеграция фитнес-йоги в программы физического воспитания студентов / С. Е. Глачаева // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 8. – С. 34.

3. Маскаева, Т. Ю. Влияние разных видов двигательной активности на состояние здоровья студенток / Т. Ю. Маскаева, М. Ю. Золотова // Физическая культура и спорт : проблемы и перспективы : Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 24–25 ноября 2023 года. – Сургут : Сургутский государственный университет, 2024. – С. 46-50.

4. Овсянникова, М. А. Гимнастика Катарини Шрот как современная система в физическом воспитании студентов / М. А. Овсянникова, О. В. Радева // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 02 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург : ООО "НИЦ АРТ", 2021. – С. 150-153.

УДК 796.011.3-057.875

МОТИВАЦИОННЫЕ ВЕКТОРЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

***Игнатова Т.А., *Ермолаева Т.Н., ** Кузят Е.А.**

***ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация**

****МБУ ДО «Луганская спортивная школа № 2» г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация**

В статье рассматриваются мотивационные векторы,