

*Пакшаев Г.А.,  
студент*

*1 курс, факультет «Программная инженерия»*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и  
информатики*

*Россия, г. Самара*

*Научный руководитель: Солодилова Е.С.,*

*преподаватель кафедры физического воспитания*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и  
информатики*

*Россия, г. Самара*

## **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ИЗ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЦЕНТРОВ**

***Аннотация:** Статья посвящена изучению и коррекции индивидуальных физических показателей детей из социально-реабилитационных центров. Целью исследования являлось обосновать коррекционно-оздоровительную программу физического воспитания детей и подростков из неблагополучных семей. По разработанной методике проводились исследования и наблюдения за изменениями физических качеств групп детей. На основе наблюдений определена динамика повышения физических качеств детей из СРЦ.*

***Ключевые слова:** Повышение физических показателей детей, развитие детей из СРЦ, социально-реабилитационные центры, развитие в препубертатном периоде, гетерохронность развития.*

***Annotation:** The article is devoted to the study and correction of individual physical indicators of children from social rehabilitation centers. The purpose of the study was to substantiate the correctional and health-improving program of physical*

*education for children and adolescents from dysfunctional families. According to the developed methodology, studies and observations of changes in the physical qualities of groups of children were carried out. On the basis of observations, the dynamics of improving the physical qualities of children from the SRC was determined.*

**Keywords:** *improving the physical performance of children, development of children from the SRC, social rehabilitation centers, development in the prepubertal period, developmental heterochrony.*

Введение. Вопрос изучения физического развития и тестирования физической подготовленности детей в настоящее время становится особенно актуальным в связи с поиском «нетрадиционных» средств физического воспитания и перестройки школьного физического воспитания, в основе которого лежит поиск путей повышения двигательной активности детей из социально-реабилитационных центров (СРЦ). Методика разработки показателей физической подготовленности должна основываться на индивидуальных или групповых исходных характеристиках. С этой целью в начале и в конце учебного года после использования коррекционно-оздоровительной программы проводилось тестирование показателей физической подготовленности. Среди факторов, повышающих физическую работоспособность и здоровье, важное место отводится силовым двигательным возможностям, а также аэробным упражнениям [3].

Использование понятия физических качеств в теории и методике физической культуры очень удобно для классификации разнородных средств тренировки, а по существу, они служат критериями качественной оценки двигательных способностей человека. Выделяют пять основных двигательных качеств: сила, быстрота движений, координация движений (ловкость), гибкость и выносливость. Физические качества развиваются при занятиях по специально разработанным приемам. Это целостный процесс, объединяющий

отдельные взаимосвязанные аспекты совершенствования физических, функциональных и психологических возможностей человека [1].

Цель исследования - экспериментально обосновать коррекционно-оздоровительную программу физического воспитания детей и подростков из неблагополучных семей.

Материалы и методы. Методика разработки показателей физической подготовленности должна основываться на индивидуальных или групповых исходных характеристиках. Для этого проводились тестирования физических качеств в начале и в конце учебного года по уже разработанной коррекционно-оздоровительной программе. Среди факторов, повышающих физическую работоспособность и здоровье, важное место отводится как силовым двигательным возможностям, так и аэробным нагрузкам [1, 2]. Обследовано 644 ребенка г. Челябинска в возрасте 6–14 лет, в том числе 327 детей из социально-реабилитационного центра (СРЦ) для несовершеннолетних и 337 детей из муниципальных образовательных учреждений. Дети обследованы по прибытии в центр социальной реабилитации и через год с учетом адаптационного периода.

Результаты исследования и обсуждение. Комментируя полученные результаты, следует отметить, что коррекционно-оздоровительная программа способствовала достоверному повышению всех изучаемых показателей: скоростно-силовой выносливости, скоростных характеристик, динамической силы, гибкости и др. Силовая выносливость девушек значительно увеличилась ( $P < 0,001-0,01$ ). Наибольший прирост наблюдался после применения оздоровительных технологий у детей 11–13 лет, что соответствует периоду пре-пубертатного и пубертатного развития. Следует отметить, что показатели брюшной силовой выносливости девочек в онтогенезе изменялись. Достоверный прирост показателей скоростной выносливости наблюдался во все возрастные периоды после программы ( $P < 0,001-0,01$ ). Координационные

способности были относительно стабильны в возрастные периоды 6, 8 и 12–14 лет.

По результатам теста на прыжки в длину с места определяли скоростно-силовые показатели. По результатам этого теста мы видим достоверное увеличение показателей во всех возрастных группах после программы ( $P < 0,001$ ). Гибкость позвоночника у студенток увеличивалась с возрастом и была наиболее развита в 6–8 и 10–12 лет ( $P < 0,05-0,01$ ).

Изучение скоростно-силовых качеств, которые оценивались по высоте прыжка, показало их достоверное увеличение во всех возрастных группах ( $P < 0,01-0,001$ ). Аэробная выносливость (бег на 1000 м) достоверно увеличивалась во все возрастные периоды ( $P < 0,001$ ). На основании вышеизложенного можно сделать вывод о возможности наиболее благоприятного развития двигательных способностей в эти возрастные периоды, которые корректируются посредством специализированных тренировок.

Показатели силовой выносливости учащихся СРК достоверно изменились в 6–7 лет ( $P < 0,01-0,001$ ). Динамики изменения этих показателей в возрасте 8–13 лет не наблюдалось, а достоверное увеличение показателя имело место в 14 лет ( $P < 0,05$ ). Показатели брюшной силовой выносливости достоверно увеличились во всех возрастных группах после применения оздоровительных технологий ( $P < 0,001-0,05$ ). Координационные способности мальчиков были лучше, чем у девочек. В частности, достоверные изменения наблюдались у мальчиков 6–8 и 10 лет ( $P < 0,05-0,01$ ). Гибкость позвоночника достоверно менялась в возрасте 7 и 9–12 лет ( $P < 0,001-0,01$ ). Аэробная выносливость увеличивалась во все возрастные периоды ( $P < 0,001$ ). Показатели силовой выносливости девушек достоверно увеличились во все возрастные периоды после оздоровительной программы ( $P < 0,001-0,05$ ). Скоростная выносливость мальчиков повышалась в 9 и 13–14 лет ( $P < 0,01-$

0,001). Показатели координационных способностей у девочек достоверно возрастали в 8, 10 и 12 лет ( $P < 0,01-0,001$ ), а у мальчиков – в 7 и 9 лет ( $P < 0,01$ ).

Скоростно-силовые показатели девочек изменились после применения оздоровительных технологий во все возрастные периоды ( $P < 0,001$ ), а у мальчиков – в 7-8 лет ( $P < 0,001$ ), 10-11 лет ( $P < 0,001$ ) и 13-14 лет ( $P < 0,05-0,001$ ). Гибкость позвоночника у девочек увеличивалась в 7, 10 и 12 лет ( $P < 0,05-0,01$ ), а у мальчиков - в 12 и 14 лет ( $P < 0,01-0,001$ ). Скоростно-силовые показатели девочек достоверно увеличились после применения оздоровительных технологий в возрастных группах 7, 10–12 и 14 лет ( $P < 0,05-0,001$ ), а у мальчиков - только в возрастной группе 12 лет. ( $P < 0,01$ ). Очевидно, что целенаправленная комплексная программа вносит более эффективные коррективы в темпы развития скоростно-силовых качеств девушек.

Рассматривая вопрос о двигательной активности детей, следует иметь в виду, что в постнатальном онтогенезе скелетные мышцы претерпевают ряд последовательных циклов чередования роста и дифференцировки с формированием дефинитивной структуры с широким спектром метаболических возможностей [1]. В постнатальном онтогенезе фиксируются следующие основные периоды дифференцировки скелетных мышц: 5–6, 10–11 и 14–16 лет. Процессы дифференцировки частично контролируются половыми гормонами, а также режимом двигательной активности. Энергетические механизмы мышц развиваются у детей в полном соответствии с морфологией. Прежде всего, в препубертатном периоде формируется аэробный энергопродукционный механизм, обеспечивающий реализацию игрового периода, когда накапливается важнейший двигательный опыт. Затем в период полового созревания созревает анаэробно-гликолитическая система. Роль и значение креатинкиназной системы с возрастом меняется [4].

Заключение. Эти показатели физической подготовленности юношей и девушек, как отмечалось выше, гетерохронны в онтогенетическом аспекте. Выявленный случай дает возможность специалистам по физической культуре

проводить индикативное (этапное) наблюдение за формированием жизненных функций и компонентов физического развития у детей по представленным показателям ведущих качеств. Коррекционно-оздоровительная программа способствовала эффективному развитию физических качеств. Кроме того, это способствовало восстановлению физиологических механизмов развития физических качеств с учетом сензитивных периодов их формирования. Тело девушки более поддается физической подготовке, возможно, из-за большей пластичности женского тела.

#### **Использованные источники:**

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования отечественной физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России, и молодежь в России) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культура. – 2002. – № 3. – С. 3–5.
2. Клещенкова, Н.Е. Особенности физической подготовленности детей, обучающихся по разным программам / Н.Е. Клещенкова, А.В. Ненашева, А.С. Ушаков // Вестник Южно-Уральского государственного университета Серия «Образование, здравоохранение, физика». «тура». – 2014. – С. 14, № 2. – С. 110–113.
3. Пирогова, Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – Киев: Здоровье, 1989. – 168 с.
4. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – Москва: Образование от А до Я, 2000. – 319 с.