

соответствующие 5 баллам (средний уровень развития физических качеств), 2 тестовых упражнений, которые присутствуют во всех возрастных группах – прыжок в длину с места и наклон вперед из положения сидя. Соответствие было выявлено только по показателю прыжка в длину с места у девочек 8 лет. Помимо того, выявлено снижение нормативов ГФОК с возрастом. Так, в 9 лет наклон вперед у мальчиков на 5 баллов составляет 5 см, в 10 лет – 4 см, в 11 лет – 3,5 см. В связи с вышеизложенным необходимо контрольные нормативы школьной программы и ГФОК привести в соответствие.

В итоге проведенных исследований появилась необходимость разработать аутентичные тесты, характеризующие валидность, надежность, точность и прогностичность развития физических качеств, лежащих в основе физической подготовленности учащихся и студентов.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Дворянинова Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В связи с тем, что функциональные нарушения позвоночника обуславливаются врожденной либо приобретенной недостаточностью мышечно-связочного аппарата, конечная цель всех реабилитационных мероприятий заключается в его укреплении и создании условий для полноценного функционирования позвоночника [1].

На основании данных научно-методической литературы и результатов собственных исследований нами была выявлена зависимость между характером изменения физиологической кривизны шейного отдела позвоночника и состоянием мышечно-связочного аппарата у лиц с шейным остеохондрозом позвоночника [1].

Целью исследования является разработка методики восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста с учетом дифференцированного подхода при выборе средств физической реабилитации. Методика включает следующие средства и формы физической реабилитации: лечебную гимнастику, массаж, биомеханическую стимуляцию и самостоятельные занятия в период ремиссии.

Предлагаемая нами методика восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста имеет следующие особенности:

– построение занятия лечебной гимнастики и процедуры массажа с учетом индивидуальных анатомо-биомеханических нарушений позвоночника;

– использование на занятиях лечебной гимнастики упражнений, направленных на развитие силовых способностей только в изометрическом режиме, исключение динамических упражнений в связи с нестабильностью двигательного-позвоночных сегментов;

– применение исходных положений при выполнении упражнений в изометрическом режиме (*при сглаженном лордозе* – наклон головы назад; *при выраженном лордозе* – наклон головы вперед), исключающих фиксирование головы, провоцирующее появление или усиление боли;

– применение биомеханической стимуляции как одной из форм физической нагрузки для эффективного укрепления мышечно-связочного аппарата;

– введение предложенных средств и форм физической реабилитации в процесс восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника в определенной последовательности согласно реабилитационным задачам.

Реализация методики восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста позволила улучшить следующие показатели: увеличить амплитуду тонуса трапецевидной (на 59,4 %) и дельтовидной (на 34,5 %) мышц; увеличить подвижность шейного отдела позвоночника вокруг сагиттальной оси (14,6 %), вокруг фронтальной оси при сгибании (на 7,3 %) и разгибании (на 16,1 %) шеи, ротацию головы (на 17,6 %); грудного и поясничного отделов позвоночника (на 11,9 %); увеличить показатели, характеризующие силу трапецевидной (на 39,8 %) и дельтовидной (на 42 %) мышц; уменьшить показатель степени расогласованности, характеризующий психоэмоциональное состояние (на 71,5 %).

Это позволило расширить период сохранения и поддержания показателей, характеризующих двигательную функцию позвоночника, после восстановления нарушений. Эффективность методики подтверждена.

1. Дривотинов, Б. В. Физическая реабилитация при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника: учеб. пособие / Б. В. Дривотинов, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова. – 2-е изд. – Минск: БГУФК, 2005. – 212 с.

ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 11–17 ЛЕТ

Джульфикар Азиз Альбаркайи¹, Врублевский Е.П.²

¹ Университет Аль-Кадисия

(Эд-Дивания, Ирак)

² Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

(Гомель, Республика Беларусь)

Большую роль в многолетнем процессе физического воспитания учащихся играет развитие скоростно-силовых способностей, так как они являются