

рации [4]. Также в рамках этого эксперимента на базе некоторых школ (ГБОУ «Школа № 1288 имени Героя Советского Союза Н.В. Троян», ГБОУ «Школа № 1795 «Лосиноостровская», ГБОУ «Школа № 982 имени маршала бронетанковых войск П.П. Полубоярова», ГБОУ «Школа № 281» (Москва) и МОУ Средняя общеобразовательная школа № 27 муниципального городского образования Люберцы (МО) были проведены психофизиологические исследования, которые показали положительное влияние на психоэмоциональное состояние и функциональную подготовку занимающихся симулятором Just Dance, а также прирост в мотивационной сфере подростков и повышение их координационных способностей.

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта»» (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407) – <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606070022>.

2. Новоселов, М. А. Мониторинг физической культуры с элементами виртуальной игры / М. А. Новоселов, Е. Н. Скаржинская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 77.

3. Стрельникова, И. В. Развивающий потенциал компьютерных игр / И. В. Стрельникова, Г. В. Стрельникова // В сборнике: Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (в формате интернет-конференции), РГУФКСМиТ. – 2014. – С. 95–97.

4. Материалы Всероссийского круглого стола «Киберспортивный танцевальный симулятор Just Dance – инструмент инновационной педагогики», 8 февраля 2018 года, РГУФКСМиТ. – Режим доступа: <http://iso.msk.ru/>.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ ИЗ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ ЗОНЫ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Стульба С.Р., Сенько О.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Бронхиальная астма (БА) остается самой распространенной хронической болезнью среди детей. При этом заболевании нарушается дыхательная функция, которая выражается спазмом и сужением дыхательных путей [1]. При этом частично функция обеспечения дыхательных движений при выдохе во время приступа БА переходит к мышечным группам брюшной стенки.

Поэтому целью нашего исследования явилось изучение влияния на занятиях адаптивной физической культуры разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие выносливости дыхательной мускулатуры у детей с бронхиальной астмой.

Программа проводилась в течение всего срока лечения школьников в Детском реабилитационном центре «Ждановичи», специализированном на оздоровлении и санаторно-курортном лечении больных детей, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения после аварии на Чернобыльской АЭС. В исследовании приняли участие дети с диагнозом бронхиальная астма. Их распределили на контрольную и экспериментальную группы.

Контрольная и экспериментальная группы занимаются адаптивной физической культурой 5 раз в неделю по 30 минут. С детьми экспериментальной группы еще 3 раза в неделю по 30 минут проводятся дополнительные занятия по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, которая включает в себя три периода длительностью по 6 дней. В коррекционно-развивающей программе используются: специальные упражнения для развития дыхательной системы, звуковая гимнастика, упражнения для укрепления мышц живота и расслабления мышц грудной клетки и верхнего плечевого пояса, массаж грудной клетки с элементами дыхательной гимнастики. Также в экспериментальной группе школьникам дается комплекс упражнений для выполнения вечером домашнего задания [2].

В процессе занятий по данной коррекционно-развивающей программе решаются задачи нормализации функции внешнего дыхания, улучшения у детей бронхиальной проходимости, увеличения подвижности грудной клетки, укрепления мышц живота, повышения общей работоспособности организма.

Для оценки уровня функционального состояния детей с бронхиальной астмой были использованы две группы тестов: тесты для определения функционального состояния дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи с задержкой дыхания, пробы для исследования и контроля функций органов дыхания, пробы для формирования длительного и целенаправленного ротового выдоха) и тесты для определения уровня развития у школьников силовой выносливости, динамического равновесия и пространственной ориентации.

По результатам проведенного тестирования детей с бронхиальной астмой проводится анализ наличия отставания уровня развития дыхательной системы и выносливости по сравнению со здоровыми сверстниками.

По полученным в ходе работы результатам можно сделать следующий **вывод**: проведение дополнительных занятий адаптивной физической культурой по разработанной нами коррекционно-развивающей программе приводит к положительной динамике показателей выносливости мышц и функционального состояния дыхательной системы у детей с бронхиальной астмой.

1. Баур, К. Бронхиальная астма и хроническая обструктивная болезнь легких / К. Баур, А. Прейссер; пер. с нем. под ред. И. В. Лещенко. – М., 2010. – 188 с.