

Михайленко Елена Викторовна

студентка

Гудков Юрий Эдуардович

канд. пед. наук, заведующий кафедрой

Школа гуманитарных наук

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГРЕБЛИ НА ЛОДКАХ КЛАССА

«ДРАКОН» ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С

НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: статья посвящена вопросам реабилитации лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: лица с ограниченными возможностями, физическая реабилитация, двигательная активность, гребля, сердечно сосудистая система, кардиореспираторная система.

Актуальность: Малая двигательная активность относится к числу факторов риска, представляющих серьезную опасность для здоровья человека. В работах различных авторов есть упоминания о том, что уменьшение объема мышечной деятельности в быту и на производстве способствует росту частоты заболеваний сердца и сосудов [4, 2]. В то время, как при систематических занятиях физическими упражнениями возможностей кардио-респираторной и дыхательной систем повышаются [6]. Одним из эффективных методов профилактики многих болезней, особенно сердечно-сосудистой системы признаны регулярные физические тренировки, особенно на свежем воздухе, такие, как ходьба, бег, лыжные прогулки.

Однако для достижения заметного эффекта такие прогулки должны иметь определённую длительность и интенсивность, что не всем может быть по силам.

Так, люди с нарушением функций нижних конечностей, не всегда могут позволить себе длительные пешие прогулки, а тем более занятия бегом, по причине ограниченности их двигательных возможностей [3].

В связи с этим, представляется актуальным поиск вариантов организации физкультурной деятельности для лиц с ограниченными физическими возможностями.

Для повышения двигательной активности таких людей, вероятно, могла бы использоваться гребля. Преимуществом гребного спорта является то, что в лодке вес тела принимает на себя так называемая «банка», сидение внутри лодки, снимая таким образом нагрузку с ног. В то же время занятия греблей оказывают комплексное положительное воздействие на весь организм, в том числе на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [5, 7].

В качестве одного из возможных вариантов оздоровительных физических занятий для лиц с нарушением функций нижних конечностей мы рассматриваем греблю на лодках класса «Дракон».

Данный вид гребли активно развивается на территории Приморского края. Гребля на лодках класса «Дракон» считается доступной для людей различного возраста и уровня физической подготовки [1].

Объектом данного исследования является физическая реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Предмет исследования – влияние средств гребли в лодках класса «Дракон» на улучшение функций кардио-респираторной системы лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Цель исследования – разработка занятий с применением средств гребли в лодках класса «Дракон», направленных на улучшение функций кардио-респираторной системы у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В задачи исследования входит:

1) провести анализ научно-методической литературы по проблеме улучшения функций кардио-респираторной системы у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- 2) разработать занятия с применением средств гребли в лодках класса «Дракон» для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- 3) оценить эффективность разработанных занятий.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанные занятия с применением средств гребли в лодках класса «Дракон» позволят улучшить функции кардио-респираторной системы у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Организация исследования: исследование планируется провести в период с конца весны до начала осени, когда гребцам-любителям разрешены тренировки на открытой воде, оно будет разделено на 3 этапа:

1 этап: анализ источников литературы, тестирование и анкетирование до эксперимента

2 этап: организация медико-педагогического эксперимента с применением средств гребли на лодках класса «Дракон» для лиц с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

3 этап: тестирование и анкетирование после эксперимента. Статистическая обработка полученных данных.

В данное время исследование находится на первом этапе, по этому данная статья посвящена результатам литературного анализа.

В заключении позвольте сделать следующие выводы – проведённые исследования литературных источников говорят о том, что:

1. Реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата считается одной из важных проблем и потребность в различных видах реабилитации велика.

2. Снижение двигательной активности ведёт к нарушению функций кардио-респираторной системы, что негативно сказывается на организме в целом.

3. Наиболее доступными и достаточно эффективными видами физической оздоровительной направленности считаются циклические виды деятельности, в том числе различные виды гребли. Преимуществом последней является существенное снижение нагрузки на нижние конечности.

4. Гребля на лодках класса «Дракон» является командным, социльным спортом и активно развивается на территории Приморского края. Но каких-либо разработанных методик занятий данным видом гребли для лиц с ограниченными возможностями найти не удалось.

5. Необходимо продолжить исследования с целью изучения возможности использования средств гребли на лодках класса «Дракон» для занятий лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Борденюк А.В. Иновационные аспекты развития гребли на лодках «дракон» // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма: Сб. науч. ст. VI Межд. науч.-практ. конф. (г. Пермь 17–18 ноября 2012 г.).

2. Бойцов С.А., Самородская И.В. Факторы, влияющие на показатели смертности и ожидаемую продолжительность жизни // Аналитический вестник. – 2015. – №44 (597). – 28 с.

3. Герасимова Г.В. Методические особенности лечебной физической культуры в реабилитации больных сахарным диабетом после ампутации нижних конечностей: Дис. канд. мед. наук. – СПб., 2004. – 201 с.

4. Горст В.Р. Формирование ритма сердца и адаптационные возможности организма при различных функциональных состояниях: Автореф. дис. д-ра биолог. наук. – Астрахань, 2009. – 45 с.

5. Лифанов А.А. Методики преподавания и обучения гребным видам спорта в ВУЗе: Учебно-методическое пособие / Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. – Казань: КФУ, 2015. – 52 с.

6. Малышев А.И. Коррекция стрессорной реакции инвалидов после ампутации нижних конечностей средствами адаптивной физической культуры: Дис. канд. пед. наук. – М., 2002. – 174 с.

7. Плеханов Ю.А. На вёслах за здоровьем // Физкультура и спорт. – 1991. – №6. – М.: Знание, 1991. – 190 с.