



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ЗАВТРА**



VI Всероссийский сетевой конкурс студенческих проектов с участием студентов с инвалидностью

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

Направление «Профессиональное завтра в профессии»

Номинация «Профессионально ориентированный проект»

«Тренировка и участие в соревнованиях танцевального спорта детей с врождёнными пороками сердца и малыми аномалиями развития сердца»

Выполнила:
Юдицкая Анна Александровна

Москва, 2023

РАЗДЕЛ 1. РЕЗЮМЕ

Юдицкая Анна Александровна

Московская обл., г. Жуковский, ул. Гризодубовой, д.8, кв.39

+79265845542 | chbphm@gmail.com

Сведения о базовом профессиональном и дополнительном профессиональном образовании

1. Обучающаяся ФГБУ ВО Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» факультета адаптивной физической культуры, рекреации и туризма, 3 курса.

Направление подготовки 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), Профиль «Физическая реабилитация», очная форма обучения (2020 - 2024).

2. ФГБУ ВО Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», институт дополнительного образования.

Профессиональная переподготовка: 05.003 - «Тренер» и Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт».

Профиль: тренер-преподаватель по избранному виду спорта (Танцевальный спорт) (2022 - 2023).

3. Российским танцевальным союзом присвоен А класс по стандартной программе Танцевального спорта с 30.06.2022, В класс по латиноамериканской программе с 29.06.2019 (по международной классификации танцоров).

4. Курс «Реабилитация после пластики передней крестообразной связки» (22.04.23 - 23.04.23).

5. Повышение квалификации: «Инклюзивное волонтерство в сфере физической культуры и спорта», 36 часов (2022).

6. Заочная школа СУНЦ МГУ (2018 - 2020).

Направление подготовки: химия, биология.

7. МОУ «Лицей №14» г. Жуковский (2009-2020).

Углублённое изучение предметов: химия, биология.

8. МОУ «Жуковская детская школа искусств».

Специальность: фортепиано (2008-2015).

Наличие практического опыта профессиональной деятельности

1. Педагогическая практика в «Клинике доктора Шишонина». Проведение занятий под контролем инструктора-методиста. (18.11.2021 - 28.11.2021)

2. Профессионально-ориентированная практика в ФГБНУ «Научно-исследовательский институт медицины труда имени академика Н.Ф. Измерова» (06.11.2022 - 28.11.2022). Проведение занятий под контролем инструктора-методиста.

3. Производственная практика практика в ФГБУ «Федеральный центр мозга и нейротехнологий» ФМБА России (13.03.23-31.03.23). Проведение занятий под контролем инструктора-методиста, заполнение документации.

4. Практика в физкультурно-оздоровительном клубе «Use your body». (29.05.23-30.05.23). Изучение методик оздоровительного центра.

5. Участие в проекте Мэра Москвы «Мой Район». Проведение занятий физкультурно-оздоровительных занятий (03.08.22 - 13.03.22).

6. Практика в Городской Клинической Больнице г.о. Жуковский. (кардиологическое отделение) (04.06.2018 - 29.06.2018). Сопровождение пациентов, наблюдение за работой медицинского персонала.

Участие в олимпиадах и конкурсах профессионального мастерства

1. V Всероссийский сетевой конкурс студенческих проектов с участием студентов с инвалидностью г. Тюмень (18.10.22. – 21.10.22). В номинации «Старт-ап» диплом за комплексный подход в решении проблемы трудоустройства лиц с инвалидностью и ОВЗ. (Приложение 1)

2. VI отраслевой конкурс г. Москва «Физическая культура и спорт – моя профессия» (2023). В номинации «Исследовательская статья» - 2 место (Приложение 2).

3. Общероссийская студенческая смена по инклюзивному волонтерству и инклюзивному туризму, г. Пятигорск (19.09.22-23.06.22) (Приложение 3).

4. Диплом в номинации «Звёзды учёбы» РУС «ГЦОЛИФК». (Приложение 4).

5. Диплом в номинации «Звёзды общественной жизни» РУС «ГЦОЛИФК». (Приложение 5).

6. Многократный победитель и призёр соревнований РТС по В классу (2021-2022) (Приложение 6).

7. 3 место в Кубке РТС 2021-2022 по 10 танцам, категория взрослые (Приложение 6).

Отзывы и награды работодателей

Благодарность ректора Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» за активное участие в Общероссийской студенческой смене по инклюзивному волонтерству и инклюзивному туризму в г. Пятигорске и за развитие инклюзивного волонтерства в вузе (см. Приложение 7).

Самопрезентация своих личностных, профессиональных компетенций и профессиональных планов и ожиданий

ЛИЧНОСТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

В течение 2022-2023 года участие в мероприятиях РУМЦ РУС «ГЦОЛИФК». (Награда в номинации «Звезды общественной деятельности РУС «ГЦОЛИФК»).

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Завершила обучение по программе тренер-преподаватель по танцевальному спорту. Имею опыт проведения занятий в спортивно-танцевальном клубе.

Имею опыт работы с пациентами реабилитационных центров.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ И ОЖИДАНИЯ

Планирую работать специалистом в области физической реабилитации и тренером оздоровительных групп в спортивно-танцевальном клубе.

Планирую обучение в магистратуре и аспирантуре по направлениям: реабилитация, физиология, биохимия.



V Всероссийский сетевой конкурс студенческих проектов с участием студентов с инвалидностью

ДИПЛОМ

за комплексный подход в решении проблемы трудоустройства лиц с инвалидностью и ОВЗ награждается

Юдицкая Анна Александровна

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва
Проект: Трудоустройство выпускников с инвалидностью на производство по пошиву медицинской одежды «Доктор шарм»

Ректор Тюменского государственного университета



И.С. Романчук



18-21 октября 2022 года
г. Тюмень

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»



ДИПЛОМ

НАСТОЯЩИМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТОМ, ЧТО

ЮДИЦКАЯ АННА АЛЕКСАНДРОВНА

ЗАНЯЛА II МЕСТО

В VI ОТРАСЛЕВОМ КОНКУРСЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – МОЯ ПРОФЕССИЯ»

РЕКТОР



МОСКВА - 2023


С.Г. СЕЙРАНОВ



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СЕРТИФИКАТ

настоящий сертификат подтверждает, что по итогам
**ОБЩЕРОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СМЕНЫ
ПО ИНКЛЮЗИВНОМУ ВОЛОНТЕРСТВУ
И ИНКЛЮЗИВНОМУ ТУРИЗМУ**
19-23/09/2022

Юдицкой Ане Александровне

ПРИСВОЕН СТАТУС «ВОЛОНТЕР-НАСТАВНИК»

Оргкомитет:
Директор РУМЦ СКФУ
Директор РУМЦ ЮФУ

№ РУМЦ 154/2022



Пятигорск, 2022

Звезды
РУС
«ГЦОЛИФК»



ДИПЛОМ

В НОМИНАЦИИ

«Звезды учёбы»

НАГРАЖДАЕТСЯ

Юдишкая

Анна Александровна

РЕКТОР РУС «ГЦОЛИФК»



С.Г. СЕЙРАНОВ

22 ДЕКАБРЯ 2022 Г.

МОСКВА



ДИПЛОМ

В НОМИНАЦИИ

«Звезды общественной жизни»

НАГРАЖДАЕТСЯ

Юдицкая

Анна Александровна

РЕКТОР РУС «ГЦОЛИФК»

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Сейранов', written over a horizontal line.

С.Г. СЕЙРАНОВ

22 ДЕКАБРЯ 2022 Г.

МОСКВА

Приложение 6.

1	Спортивная деятельность	1. Выписка из протокола № 100 от 23.06.2022 Президиума РТС: 3 место в Кубке РТС 2021-2022 по 10 танцам, категория взрослые. https://www.rdu.ru/post/vipiska-protokol-100-23-06-2022
		2. Диплом открытый Чемпионат и Первенства РТС 2022. Программа стандарт, категория взрослые В
		3. Диплом Открытое классификационное первенство ОФСТ 2022. Программа стандарт, категория молодёжь+взрослые В+А
		4. Диплом Открытое классификационное первенство ОФСТ 2022. Программа латина, категория молодёжь+взрослые В+А
		5. Диплом Открытое классификационное первенство ОФСТ 2022. Программа стандарт, категория молодёжь+взрослые С+В
		6. Диплом Всероссийский Классификационно-рейтинговый Этап Кубка РТС КУБОК Главы Г.О. Подольск 2022. Программа стандарт, категория взрослые В
		7. Выписка из протокола соревнования КУБОК Главы Г.О. Подольск 2022. Программа 10 танцев, категория взрослые: https://reg.rdu.ru/cup_details_card.php?i=771&p=10_pair
		8. Диплом Этап Кубка РТС Moscow International Open Dance Festival-2022. Программа Rising Star, категория взрослые
		9. Диплом Всероссийский Классификационно-рейтинговый Этап Кубка РТС Moscow International Open Dance Festival-2022. Программа стандарт, категория взрослые В
		10. Диплом Всероссийский Классификационно-рейтинговый Этап Кубка РТС Moscow International Open Dance Festival-2022. Программа латина, категория взрослые В
		11. Выписка из протокола соревнования Moscow International Open Dance Festival-2022. Программа 10 танцев, категория взрослые: https://reg.rdu.ru/cup_details_card.php?i=771&p=10_pair

	12. Диплом Всероссийский Классификационно-рейтинговый Этап Кубка РТС Baila Cup. Программа стандарт, категория взрослые В
	13. Диплом Всероссийский Классификационно-рейтинговый Этап Кубка РТС Baila Cup. Программа латина, категория взрослые В
	14. Выписка из протокола соревнования Baila Cup. Программа 10 танцев, категория взрослые: https://reg.rdu.ru/cup_details_card.php?i=771&p=10_pair
	15. Диплом Межрегиональный Этап Кубка РТС Great Cup. Программа стандарт, категория взрослые В
	16. Диплом Межрегиональный Этап Кубка РТС Great Cup. Программа стандарт, категория взрослые А+S+М
	17. Диплом Межрегиональный Этап Кубка РТС Great Cup. Программа 10 танцев, категория взрослые
	18. Диплом Межрегиональный Этап Кубка РТС Great Cup. Программа латина, категория взрослые В
	19. Диплом Открытый Всероссийский Этап Кубка РТС “Московский бит-2022”. Программа стандарт, категория взрослые В
	20. Диплом Открытый Всероссийский Этап Кубка РТС “Московский бит-2022”. Программа стандарт, категория взрослые S+М
	21. Диплом Открытый Всероссийский Этап Кубка РТС “Московский бит-2022”. Программа 10 танцев, категория взрослые S+М
	22. Диплом Открытый Всероссийский Этап Кубка РТС “Московский бит-2022”. Программа латина, категория взрослые В
	23. Диплом Открытый Зимний Кубок МГУ по спортивным танцам. Программа латина, категория взрослые, открытый класс
	24. Диплом Классификационный кубок ОФСТ сезона 2021-2022 г.г. Взрослые В. Программа латиноамериканские танцы
	25. Диплом Классификационный кубок ОФСТ сезона 2021-2022 г.г. Взрослые В. Программа балльные танцы
	26. Диплом Рейтинговый кубок ОФСТ сезона 2021-2022 г.г. Взрослые В. Программа 10 танцев
	27. Диплом Рейтинговый кубок ОФСТ сезона 2021-2022 г.г. Взрослые В. Программа балльные танцы



БЛАГОДАРНОСТЬ

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
выражает благодарность

ЮДИЦКОЙ

Анне Александровне

за активное участие в Общероссийской
студенческой смене по инклюзивному
волонтерству и инклюзивному туризму
в г. Пятигорске и за развитие
инклюзивного волонтерства в вузе.



РУМЦ

ОБУЧЕНИЕ ЛЮДЕЙ
С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ - РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Ректор РУС «ГЦОЛИФК»

С.Г. Сейранов
С.Г. Сейранов

РАЗДЕЛ 2. ОБОСНОВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ПРЕДПОЛАГАЕМОГО РЕШЕНИЯ

2.1. Проблема

В спортивные танцевальные клубы (СТК) нередко приходят дети с различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС). Занятия балльными танцами на уровне массового спорта оказывают оздоровительное действие на организм в целом, в том числе они дают хорошие результаты в профилактике и лечении людей с заболеваниями ССС. Однако при работе с такими учениками тренеры должны учитывать многие факторы, чтобы не допустить осложнений. Кроме того, родители детей с ССС заболеваниями порой не знают, какая нагрузка для допустима для данной патологии.

По статистике, в последние 20 лет в России увеличилось количество детей с патологиями сердца, составив 3,7% - дети в возрасте от 0 до 14 лет, 6,5% - дети 15-17 лет. Очевидно, что рост этих показателей во многом связан с прогрессом в медицинской диагностике. Однако на увеличение числа заболеваний ССС в значительной степени также повлияли такие факторы, как появление новых инфекций, а также произошедшие в последние десятилетия изменения в образе жизни детей и их родителей. В настоящее время наблюдается рост показателей по заболеваниям с малыми врожденными аномалиями сердца (МАРС). Кроме того, по данным 2010-2012 гг., в России ежегодно рождается 10 000 детей с врожденными пороками сердца (ВПС). [9] Благодаря возможностям современной медицины выживаемость детей с ВПС увеличилась до 97%. [6] При своевременно оказанном медицинском лечении и реабилитационных мероприятиях большинство из них могут вести полноценный образ жизни. При этом важным фактором для восстановления является регулярная физическая активность. Занятия балльными танцами позволяют обеспечить необходимую общеукрепляющую и кардио-нагрузку, так как основаны на хорошо проработанной в течение 70 лет программе подготовки танцоров разного уровня. Тренировки в этом виде спорта в основном проходят индивидуально, что позволяет тренеру более тщательно

и регулярно контролировать физическое состояние обучающегося. Кроме того, занятия ТС не воспринимаются детьми как лечение и оказывают положительное влияние на их психоэмоциональное состояние.

Цель: обеспечить физическую реабилитацию детей с МАРС и ВПС во время занятий ТС.

Задачи:

1. Исследовать вопросы о возможности и ограничениях участия детей с МАРС и ВПС в тренировках и соревнованиях танцевальным спортом (с учётом Национальных рекомендаций по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу).
2. Определить допустимую нагрузку для танцоров с МАРС или ВПС.
3. Изучить оздоровительный эффект от занятий танцевальным спортом.
4. Подготовить рекомендации для тренеров СТК по работе с детьми с заболеваниями ССС.
5. Рассмотреть возможность применения методов физической реабилитации в ходе тренировочного процесса ТС для лиц с МАРС и ВПС.

2.2. Методы инструментария

1. Программа танцевального спорта, техника исполнения балетного танца. В ТС при исполнении вариаций уровня Е - С классов¹, используются базовые фигуры, которые были разработаны исходя из анатомии и физиологии человека. Соответственно, при правильном выполнении движений риск травмы или появление приобретённых заболеваний минимален. Если интенсивные нагрузки противопоказаны, то тренировки могут состоять из отработки базовых фигур.

2. Методика физической реабилитации для детей с ВПС и МАРС. Реабилитация состоит из нескольких средств и форм: лечебная гимнастика,

¹ Согласно международной классификации танцоров ТС.

в которой используются специальные упражнения, лечебный массаж, аутогенные тренировки. Данные методы позволяют существенно улучшить функциональное состояние организма.

3. Индивидуальные и групповые занятия ТС. Занятия ТС позволяют ученику развиваться в своём темпе, исходя из своих целей, физической подготовленности, темперамента и мотивации. На занятиях тренер регламентирует моторную плотность занятия, сложность упражнений, скорость их выполнения. На групповом занятии танцор с МАРС или ВПС может отрабатывать свои вариации, которые были составлены с учетом его физических возможностей.

4. Музыка, ритм. Все движения в ТС выполняются под музыку, которая задаёт определённый ритм. Музыка запускает парасимпатическую или симпатическую нервную систему, тем самым ЧСС будет соответственно уменьшаться или увеличиваться в определённом диапазоне.

Выше перечисленные методы были использованы тренерами ТС на практике. Подтверждена их эффективность.

Система занятий ТС позволяет включать в тренировки элементы физической реабилитации с целью компенсировать имеющиеся у конкретного ученика проблемы со здоровьем.

Необходимые ресурсы: танцевальный зал от 50 до 300 м² (покрытие паркет/ламинат), акустическая система.

Штат сотрудников: 1 тренер, реабилитолог/тренер-реабилитолог.

В основном в России СТК для лиц с ОВЗ работают с людьми с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Проводятся соревнования по танцам на колясках. И в этих клубах применяются методики специальной подготовки танцоров к соревнованиям, на основе элементов и фигур, которые регламентированы в танцах на колясках.

В данном проекте рассматривается возможность подготовки танцоров с заболеваниями ССС на базе обычного СТК. При определённых заболеваниях они могут принимать участие в соревнованиях на общих условиях.

Тема занятий ТС лицами с заболеваниями ССС широко не освещалась ранее.

2.3. Алгоритм действий

1. Проинформировать родителей и детей с ССС заболеваниями о показаниях и противопоказаниях к занятиям с физической нагрузкой и пользе тренировок ТС.
2. Провести функциональные тесты для определения допустимой нагрузки.
3. Составить индивидуальную программу развития танцора.
4. Составить расписание тренировок.
5. Приступить к регулярным занятиям.
6. Корректировать план занятий с учётом возможностей конкретного танцора.

2.4. Обоснование ожидаемых результатов

Регулярные занятия танцами являются хорошей тренировкой ССС. При этом нагрузка может варьироваться в зависимости от физического состояния обучающегося. И, если тренер использует специальные методики, то оздоровительный эффект будет выше. В ходе тренировочного процесса будет увеличиваться двигательная активность, организм постепенно адаптируется к нагрузкам. Улучшится деятельность внутренних органов. Ускорятся трофические процессы в сердце и во всём организме, увеличится кровоснабжение сердца за счёт усиления коронарного кровотока, раскрытия резервных капилляров. Активизируется обмен веществ, стимулируются восстановительные процессы в миокарде и повысится его сократительная способность. Запуск всех этих процессов положительно отразится на состоянии организма ребёнка с патологиями ССС. [10]

Важным фактором для ребёнка с заболеванием ССС является возможность полноценно участвовать в тренировочном и соревнованиях наравне с другими детьми, но при этом необходим врачебный контроль.

Возможность реализации поставленных целей и задач зависит от мастерства тренера. При этом знания в области физической реабилитации открывают

больше возможностей, чтобы помочь детям с МАРС и ВПС заниматься ТС наравне со всеми, исполняя специально составленные по их уровню вариации.

2.5. Риски

1. Родители боятся отдавать детей с МАРС и ВПС в секции, в которых присутствует любая физическая нагрузка.

Решение проблемы: важно, чтобы во время ежегодного обследования врачи определяли допустимую нагрузку для пациента с МАРС и ВПС. Тренер должен объяснять родителям, что индивидуально подобранная для их ребёнка программа отвечает уровню допустимой нагрузки.

2. В некоторых случаях для развития выносливости детям с МАРС и ВПС потребуется больше времени.

Решение: при грамотном использовании методик обучающиеся смогут улучшить своё функциональное состояние и развить необходимые физические качества в ТС.

3. Дети с МАРС и ВПС могут иметь ограничения к определённым физическим нагрузкам.

Решение: тренер-реабилитолог определяет допустимую нагрузку для танцоров с ССС заболеваниями на занятиях и соревнованиях с учётом рекомендаций врача.

4. В ТС важную роль играет равномерное физическое развитие обоих партнёров. Отличия в физической подготовленности партнёров может привести к замедлению танцевального развития одного из танцоров в паре.

Решение: при создании пары следует провести функциональные тесты.

5. Изменение условий аренды зала.

Решение: необходимо иметь альтернативные варианты, чтобы не допустить прекращения занятий.

6. Болезнь тренера.

Решение: важно предусмотреть возможность замены на время болезни тренера. В штате СТК работают не менее 2-х тренеров.

2.6 Рекомендации по использованию результатов

При работе с детьми с МАРС и ВПС тренеру следует учитывать допустимые нагрузки при заболеваниях данного ученика. При зачислении в спортивный танцевальный клуб ученик предоставляет справку формы 73 (о состоянии здоровья). С учётом указанных в ней диагнозов тренер определяет систему тренировок для данного человека, разрабатывает индивидуальные упражнения. Если интенсивные нагрузки противопоказаны, то тренировки могут состоять из отработки базовых фигур. На начальном этапе этого достаточно для исполнения простых вариаций танцев. Занятия ОФП² также проводятся в соответствии с показаниями: при малой интенсивности нагрузки, умеренной или полной (в зависимости от диагноза). В результате регулярных тренировок толерантность к физической нагрузке спортсмена будет повышаться, что позволит тренеру увеличить моторную плотность занятий и повысить сложность вариаций. Танцоры, которым разрешены интенсивные нагрузки, могут участвовать в соревнованиях, в том числе на уровне сложности программы В класса.

Для определения допустимой нагрузки с начинающими спортсменами с заболеваниями ССС проводятся функциональные пробы Мартине-Кушелевского, Руфье, Котова-Дёмина. Для более тренированных спортсменов рекомендуется проводить Гарвардский степ тест. Перечисленные тесты проводятся тренером в зале. Для их измерения необходимо иметь пульсоксиметр и тонометр. В течение соревновательного сезона для спортсменов с заболеваниями ССС необходимо проводить точные двигательные тесты (так как, помимо измерений ЧСС и АД, ещё анализируют результат по показаниям ЭКГ). Спортивный врач должен проводить тест на тредмиле³ или велоэргометре, для контроля появления осложнений заболевания при физических нагрузках.

² ОФП - общая физическая подготовка.

³ Беговая дорожка.

Тренер должен не допускать физического переутомления ученика на тренировках. Состояние спортсмена можно определить по внешним признакам: меняется оттенок кожных покровов; изменяется дыхательный ритм; происходят сбои в координации движения.

При подготовке спортсмена с МАРС и ВПС к соревнованиям, в первую очередь, ставятся задачи: «преодолевать себя», добиваться результатов с учётом возможностей, заниматься своим оздоровлением, а не побеждать любой ценой, чтобы не привести к осложнениям в работе ССС.

Бальный танец исполняется в паре. При работе с парой, в которой один или оба партнера имеют сердечно-сосудистые заболевания, тренеру придется учитывать, что функциональные возможности партнёров должны быть равными.

2.7. Заключение

Используемые СТК программы обучения ТС являются хорошей кардио-тренировкой, нагрузка в процессе обучения нарастает постепенно (по мере готовности к ней танцора), музыкальный ритм оказывает положительное воздействие на организм. Если дозировать физическую нагрузку для людей с МАРС и ВПС, исходя из течения заболевания, то занятия ТС будут давать оздоровительный и профилактический эффект. При этом танцоры не будут чувствовать себя «пациентами». Занятия ТС являются хорошей мотивацией для развития их физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арнаутков И.В., Клинические рекомендации по ведению детей с врожденными пороками сердца. Под ред. Л.А. Бокерия. М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева; 2014: 342 с.
2. Белозеров Ю.М., «Распространенность врожденных пороков сердца у детей на современном этапе» Российский вестник перинатологии и педиатрии, №6, 2014.
3. Белоцерковский З.Б., Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов- [2-е изд., доп.]. - Москва: Изд-во Советский спорт, 2009. – 347 с.
4. Бойцов С.А., Члены рабочей группы: Колос И.П., Лидов П.И., Смоленский А.В., «Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу». Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии 2011; приложение № 6, 2011.
5. Бокерия Л.А. Клинические рекомендации по ведению, диагностике и лечению клапанных пороков сердца. – М.: Изд-во НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2009. – 356 с.
6. Зубов Л.А. «Подходы к определению инвалидности при врождённых пороках сердца», доцент кафедры педиатрии ФПК Северного государственного медицинского университета, главный детский кардиолог департамента здравоохранения администрации архангельской области.
7. Кабачкова А.В., Захарова А.Н. Функциональное тестирование: пробы с физическими нагрузками: учебно-методическое пособие. – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2021. – 38 с.
8. Леонова Н.М. Морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юных спортсменов с малыми аномалиями развития сердца: автореферат дис. кандидата медицинских наук - Москва, 2012. - 24 с.
9. Опарина Е.И. Кардиодинамика у спортсменов с функциональными шумами и приобретенными пороками сердца: Клинико-поликардиограф.

исследование : Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Яросл. мед. ин-т. - Ярославль, 1967. - 24 с.

10. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 603 с.

11. Степанов М.А., Влияние некоторых лечебных факторов, труда и спорта на функциональное состояние сердца при митральных пороках: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Новосибир. гос. мед. ин-т. - Новокузнецк, 1966. - 32 с.

12. Турдиева Ш.Т., Особенности клинического течения врождённых пороков сердца у детей в подростковом возрасте / Турдиева Ш.Т.// Forcipe. – 2022. – Т. 5, № S2. – С.507-508.

13. Шарыкин А.С., Бадтиева В.А., Иванова Ю.М., Комаров А.В., Осипова Е.П. «Сердце спортсмена: явные и скрытые угрозы» Российский кардиологический журнал, апрель, 2022.

14. Dellborg M.,; Kok Wai Giang; Peter Eriksson; Hans Liden; Maria Fedchenko; Anders Ahnfelt; Annika Rosengren; Zacharias Mandalenakis, «Adults With Congenital Heart Disease: Trends in Event-Free Survival Past Middle Age». Circulation, March 21, 2023.

15. Leshova E.A. «Ballroom dance as a technique of adaptive physical training». Kazan, January 30, 2019.