

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А. И. ГЕРЦЕНА



1797

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
«ГЕРЦЕНОВСКИЕ ЧТЕНИЯ»

Том 2

Санкт-Петербург
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена
2020

УДК 796
ББК 75.1
Ф50

Редакционная коллегия:

А. М. Фокин, Л. Н. Эйдельман, О. О. Василенко, Е. В. Зефинова

Ответственный и технический редактор — **Л. Н. Эйдельман**

Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения»: в 2 т. — Т. 2. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. — 412 с.
ISBN 978-5-8064-2881-4

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения», раскрывающие актуальные проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных условиях, вопросы совершенствования учебного и тренировочного процессов в учреждениях различного типа по существующим традиционным и инновационным спортивным и оздоровительным направлениям физической культуры.

Материалы сборника представляют интерес для специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, тренеров, преподавателей и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта, а также широкого круга читателей, интересующихся инновациями и перспективами развития физической культуры в образовательном пространстве.

УДК 796

ББК 75.1

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имён, названий и иных сведений, а также соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISBN 978-5-8064-2881-4

© Авторы статей, 2020
© С. В. Лебединский, оформление обложки, 2020
© Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2020



Уважаемые коллеги!

Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития» посвящается профессору Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена **ФЕТИСОВОЙ Светлане Лаврентьевне** (1944–2020).

Вся жизнь Фетисовой Светланы Лаврентьевны была связана со спортом. Она — известная спортсменка, мастер спорта СССР по волейболу, двукратный серебряный (1969, 1970) и бронзовый призер чемпионатов СССР (1968), победитель Всемирных студенческих игр (1970), участник Всемирного фестиваля молодежи и других соревнований.

В 1967 году Светлана Лаврентьевна окончила Ленинградский военно-механический институт. В период с 1968 по 1982 год она работала в ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта на кафедрах биомеханики и спортивных игр. В 1974 году защитила кандидатскую диссертацию, а в 1982 году получила звание доцента. С 1974 по 1983 год являлась членом комплексной научной группы сборной женской команды СССР по волейболу.

С 1986 по 2020 год Светлана Лаврентьевна работала в РГПУ им. А. И. Герцена на кафедрах: спортивных игр; оздоровительной физической культуры и спортивных игр; методики обучения физической

культуре и спортивной подготовки. В 2002 году получила звание профессора.

Научная деятельность Светланы Лаврентьевны отражена в более 200 научных и методических трудах. Свой опыт и знания она активно передавала молодым коллегам. Под её руководством были защищены 3 диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук.

Свою научно-педагогическую деятельность Светлана Лаврентьевна сочетала с работой тренера сборной команды РГПУ им. А. И. Герцена по волейболу, которая постоянно входила в число призеров Первенства вузов Санкт-Петербурга. Она воспитала более 60 мастеров спорта. Среди них участники и призеры чемпионатов Европы и мира (С. Горбачев, Н. Алимова, А. Ширяева, О. Матвеева), победители студенческих всесоюзных соревнований (А. Перепелкин, А. Мороз, Т. Кулиненко, И. Денисенко) и многие другие, кто теперь продолжает дело Светланы Лаврентьевны, работая тренерами и преподавателями в вузах и спортивных школах Санкт-Петербурга.

Фетисову Светлану Лаврентьевну всегда отличала увлеченность своим делом, доброжелательность и требовательность, высочайший профессионализм, умение работать с людьми и особенно с молодёжью.

За многолетнюю плодотворную работу по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации и успехи в подготовке высококвалифицированных специалистов и научно-педагогических кадров, активную деятельность в области научных исследований Фетисова Светлана Лаврентьевна была неоднократно отмечена почетными грамотами Ученого совета РГПУ им. А. И. Герцена и Комитета по физической культуре и спорту администрации Санкт-Петербурга, знаком «Отличник физической культуры и спорта» (1997), званием «Почётный работник высшего профессионального образования РФ» (1999), в 2017 году награждена медалью «Императрицы Марии Федоровны».

*Сохраним в сердце память о
Фетисовой Светлане Лаврентьевне
Педагоге, Тренере, Человеке*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Секция 2.

Совершенствование учебного и тренировочного процессов в учреждениях различного типа по существующим традиционным и инновационным спортивным и оздоровительным направлениям физической культуры	11
Серёгина О. Б., Антонов А. Е. Воспитание волевых качеств старшеклассников на занятиях школьной секции по волейболу	11
Скок Н. С., Куликов В. С. Совершенствование тренировочного процесса школьников девиантного поведения по оздоровительным направлениям физической культуры	17
Скорохватова Г. В., Ансимова З. Ю., Дядичева М. В. Методика разработки игрового задания на лыжах для студентов Института физической культуры	22
Смирнова Г. Н., Алибеков Р. А. Развитие гибкости игровым методом у детей 6–7 лет, занимающихся тхэквондо	26
Соловьева Т. В., Петренкина Н. Л., Захаров А. Е. Перспективы развития игры бочча для людей с нарушением зрения	30
Соломатин С. В., Соломатин А. В. Формы проявления и показатели уровня развития «чувства соперника» в спортивном самбо	35
Степанова И. А., Соболева Е. А., Жукова Т. В. Приёмы изобразительности в процессе создания двигательного образа в композициях эстетической гимнастики	41
Степанов В. С., Татаренцев В. Л. Отношение к женскому армрестлингу у студентов вузов Санкт-Петербурга	47
Стрелецкая Ю. В. Влияние оздоровительных видов гимнастики на физическую подготовленность девушек 18–22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе	52
Строева И. В., Сопко К. М. Совершенствование двигательных способностей студентов вуза в процессе дополнительных занятий самбо	58

Суворов А. Ю., Родичкин П. В. Проблема ожирения у юношей 15–17 лет и методы ее решения посредством физических упражнений (по данным научной литературы)	63
Сыроваткина И. А., Хвалебо Г. В., Кравченко А. А. Использование системы пилатес на уроках физической культуры в старших классах	70
Ульянкина О. В., Чернышев Д. А. Методики формирования профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков на занятиях прикладной физической культурой	77
Устинов И. Е., Мордвинова Ю. Б., Кокорев А. В. Ведение баскетбольного мяча «змейкой» для оценки координационных способностей студенток гуманитарных вузов	83
Федорова Т. А., Попов В. И. Влияние психологической подготовки на спортивный результат скалолазов-скоростников высокой квалификации	88
Федоров В. И. Применение игрового метода на занятиях по общефизической подготовке	92
Фетисова С. Л., Фокин А. М., Куликов Д. М. Направленность и эффективность технико-тактических действий при выполнении подачи в волейболе	96
Фокин А. М., Богданова М. В., Никитина Е. С. Исследование взаимодействия семьи и школы в физическом воспитании детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности	103
Фокин А. М., Фетисова С. Л., Григорьев А. В. Методика развития скоростно-силовых способностей у мини-футболистов 16–17 лет. . .	110
Фролов Е. В. Целевые ориентиры и основополагающие принципы обеспечения эффективного совершенствования учебного процесса занятий физической культурой у студентов, имеющих отклонения в здоровье	116
Чепакон Е. М., Онищук А. О. Методика специальной физической подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации	121
Чернышева Е. Н. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве высшего учреждения аграрного профиля	126
Шелкова Л. Н., Белодедова М. Д. Взаимосвязь спортивного результата и функционального состояния членов паралимпийской сборной России по биатлону с нарушением зрения	134
Шелкова Л. Н., Васютина И. П., Жукова Т. В. Основные понятия и термины системы общей физической подготовки в баскетболе	138

Шмагун Д. А. Оценка влияния цикличности изменения объема физической нагрузки на процессы восстановления организма человека	144
Энс И. С., Лебединская И. Г., Наумов С. Б. Повышение физической подготовленности студентов посредством применения скоростно-силовых упражнений	149
Эйдельман Л. Н., Потапчук А. А. Развитие физических качеств у детей 6–7 лет, имеющих нарушения зрения	155
Эйдельман Л. Н., Зефирова Е. В., Матвеевко А. Д. Мультимедийная презентация как средство повышения эффективности в подаче лекционного материала	160

Секция 3

Актуальные вопросы физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности в образовании, спорте и реабилитации	166
Авсеевко Н. В. Проблемы образования	166
Батурин А. Е., Яковлев Ю. В., Шелкова Л. Н., Когут Т. С. Формирование мотивации к физической культуре	171
Брызгалова Е. Н., Соколова А. А. Педагогический потенциал подвижных игр со словесным сопровождением в работе с детьми дошкольного возраста и обучающимися по специальности «дошкольное образование»	176
Веселова С. М., Дмитриева Я. В., Дружинина А. В. Физкультурно-оздоровительное направление в коррекционно-развивающей деятельности учителя-логопеда	182
Вольская А. Г., Вольский В. В., Габов М. В., Рыбаков Г. П. Проблемы физического воспитания подростков	190
Гаранин С. А. Анализ выступлений спортсменов в виде спорта «прыжки на батуте» на олимпийских играх	196
Гогин А. Б., Гогина Н. В. Мини-футбол, микрофутзал, пляжный футбол: один вид спорта — несколько названий?	200
Добрынина Л. А. Комплексное использование средств физической реабилитации при нестабильности локтевого сустава II степени	207
Зенкова Т. А. Экстремальные виды спорта на примере Формулы 1 и их влияние на здоровье человека	212
Зефирова Е. В., Эйдельман Л. Н., Матвеевко А. Д. Инклюзивное физическое воспитание в вузе	218

Иванова О. В., Иванова Н. Л. Изучение влияния программы физической реабилитации с включением занятий на аппарате биомеханической стимуляции на изменение показателей компонентов массы тела у женщин с метаболическим синдромом	222
Кзакевич Н. В., Соболева Н. Ю. К вопросу о трудоустройстве студентов, обучающихся в Институте физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена	226
Каширина Ю. Д., Добрынина Л. А. Физическая реабилитация детей с органическим поражением центральной нервной системы с применением современных методов реабилитации	232
Кувшинова И. А., Баранова Ю. А. Роль физических упражнений в коррекционной работе с детьми с детским церебральным параличом	238
Ламова В. М., Филиппова С. О. Популяризация паралимпийского движения в общеобразовательных школах	243
Малозёмов О. Ю., Лапinsky И. Ю., Малозёмова И. И. К вопросу саморазвития обучающихся на занятиях по психофизической культуре	247
Мальчевская Н. Н., Мордвинова Ю. Б. Совершенствование быстроты реакции у студентов, занимающихся настольным теннисом	252
Матвеев А. Д. Организация адаптивной физической культуры в вузах России	256
Матвеев А. Д., Егорова А. М., Нахалов В. Ю. Организация занятий по направлению «брейкинг» для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	260
Минвалеев Р. С. Влияние погружения в холодную воду на уровень глюкозы крови у здоровых людей	264
Миронцов И. В., Калясень А. В. Образование как ресурс для перехода ко второй карьере (по результатам опроса белорусских спортсменов международного уровня)	270
Мицан Е. Л., Антохина П. В. Кинезиотейпирование в педиатрии	275
Мицан Е. Л., Кувшинова И. А. Особенности физической нагрузки при занятиях любительским спортом	279
Мицан Е. Л., Сафаргалина А. Р., Шунина Е. А. Система кондуктивного воспитания детей с ДЦП по методике М. Хари	285
Мордвинова Ю. Б. Особенности организации и проведения занятий со студентами специальной медицинской группы	290
Мызников И. Л. Оценка специальной адаптации спортсмена в рамках решения многокритериальных задач	293

Никитина А. А., Девятова К. А., Споденко С. В. Тестирование теоретических знаний слушателей курсов повышения квалификации по адаптивной физической культуре	299
Овчинникова А. В., Шелкова Л. Н. Повышение эффективности выполнения двухочковых бросков на основе развития ловкости у баскетболистов 11–12 лет	305
Островский С. Н. Изучение различных форм общественной активности студентов и их взаимосвязи с физической культурой и здоровьем	310
Панова А. С., Аитова В. М., Мицан Е. Л. Особенности адаптивной физкультуры с детьми с умственной отсталостью	315
Пахомов Ю. М., Осипова Л. Ф. Повышение эффективности занятий по физической культуре для студентов неспортивных вузов	319
Руденко С. А. Использование акробатических упражнений как средства оздоровления, развития и организации досуга для населения в багатных парках	323
Селюкин Д. Б. Образование как основа преобразований в обществе ...	329
Сидоренко А. С. Особенности построения методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами старших курсов технических вузов	334
Скрипник Я. А., Мицан Е. Л. Методы адаптивной физической культуры в работе с детьми с детским церебральным параличом .	340
Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Баскетбол в блокадном Ленинграде .	345
Сомкин А. А. Исторические тенденции развития опорных прыжков в спортивной гимнастике в преддверии Олимпийских игр 2020 года в Токио	350
Тошмуродов Ш. Г. Отрицательные эмоции на занятиях физической культурой в начальной школе как предпосылки деструктивного поведения обучающихся	359
Трофимович И. И., Кобец Е. А., Корнеев И. М. Анализ системы врачебно-педагогического контроля, действующего на территории Республики Беларусь (на примере специализированного по лёгкой атлетике класса)	365
Тубольцева К. Э., Иванова Н. Л. Гидрокинезотерапия в реабилитации пациентов с артрозом коленного сустава	372
Турянская В. А. Особенности гендерных стереотипов в спортивных СМИ	378

Фокин А. М., Фетисова С. Л., Егоров В. Ю., Мызин А. А. Сравнительный анализ соревновательной деятельности студенческих команд по мини-футболу	382
Швыгина Н. В. Физическая реабилитация детей 8–15 лет с остеосаркомой после эндопротезирования коленного сустава . . .	390
Эйдельман Л. Н., Василенко О. О. Практические рекомендации по написанию статьи для публикации в научных изданиях	397
Эйдельман Л. Н., Мохаммад М. Социальная значимость пара-карате для лиц с ограниченными возможностями здоровья	402
Яковлев Ю. В., Лосев Ю. Н., Тихончук А. А., Косинцев А. В. Мотивационная направленность студентов академии Следственного комитета Российской Федерации к занятиям «Специальная физическая подготовка»	406

СЕКЦИЯ 2
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА
ПО СУЩЕСТВУЮЩИМ ТРАДИЦИОННЫМ
И ИННОВАЦИОННЫМ СПОРТИВНЫМ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ
НАПРАВЛЕНИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТАРШЕКЛАССНИКОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Серёгина Ольга Борисовна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого»
(г. Тула, Россия)
serolgbor@yandex.ru

Антонов Алексей Евгеньевич

студент 5 курса
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого»
(г. Тула, Россия)
tmfksd@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме воспитания волевых качеств старшеклассников. Предпринята попытка определения педагогических условий, способствующих развитию волевых качеств старшеклассников, занимающихся волейболом в школьной секции.

Ключевые слова: волевые качества, старшеклассники, школьная секция по волейболу.

В настоящее время перед педагогами остро встают вопросы воспитания волевых качеств детей и подростков, поскольку, согласно статистике, заметно участились случаи детского и подросткового суицида, конфликтные ситуации с нанесением повреждений учащимися друг другу и педагогам в школьной среде, проявления агрессии и несдержанности в поведении и т.п. Причины сложившейся ситуации кроются в недостатках организации семейного и школьного воспитания, негативного влияния средств массовой информации, практически некон-

тролируемый поток агрессивности социальных сетей на неокрепшую психику детей и подростков, для которых характерны противоречивые настроения, сложности взаимопонимания со сверстниками, лицами противоположного пола, родителями, взрослыми.

Одним из направлений воспитательной работы со школьниками является вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность, где имеются условия для преодоления трудностей, терпения неудач и переживания ярких как позитивных, так и негативных эмоций, есть пространство для проявления упорства и целеустремленности, стойкости и смелости, осознания необходимости и осуществления взаимопомощи и честного соперничества.

Одним из средств физического воспитания, способствующих становлению, укреплению физического и нравственного здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, являются спортивные игры. Весьма популярной, благодаря своей доступности, эмоциональности и зрелищности, является игра волейбол. Как средство разностороннего воздействия на организм в целом, на развитие физических и личностных качеств, он включен в программы по физической культуре различных учебных заведений. Соревнования по этой игре проводятся на разных уровнях, в программу Олимпийских игр он включен двумя видами: пляжным и классическим [1, с. 30–33].

В программах спортивных школ предусмотрен такой вид подготовки спортивного резерва, как психологическая подготовка, в основе которой и понимается воспитание морально-волевых и нравственных качеств. В программы школьных секций по волейболу так же включается раздел воспитательной работы. Однако в школьных секциях, как правило, объединяются подростки с довольно различным уровнем физической, технико-тактической подготовленности, что нередко становится причиной конфликтных ситуаций, приводящих к снижению контингента, закреплению негативных примеров поведения. Руководитель школьной спортивной секции осуществляет подбор средств и методов не только разносторонней физической подготовки занимающихся, подготовки школьной команды к успешному выступлению на соревнованиях, но и создает условия воспитания лучших личностных качеств школьников, формирования умения выстраивания взаимоотношений, сдерживания негативных эмоций, опрощивших высказываний и т. п.

При анализе специальной литературы мы пришли к выводу о том, что при широком освещении вопросов различных видов подготовки юных волейболистов, раскрытию вопросов воспитания волевых качеств

в условиях школьной спортивной секции внимания уделено недостаточно.

Нами выявлено *противоречие* между необходимостью решения задачи воспитания волевых качеств подростков и недостаточностью изученности и методической обеспеченности организации данного процесса в условиях школьной спортивной секции.

Актуальность нашего исследования определяется необходимостью разрешения данного противоречия и определения педагогических условий, способствующих воспитанию волевых качеств старшеклассников, занимающихся волейболом в школьной секции.

Цель работы: совершенствование организации учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу.

Объект: учебно-тренировочный процесс школьной секции по волейболу.

Предмет: процесс воспитания волевых качеств старшеклассников, занимающихся волейболом в школьной секции.

В основу исследования положено предположение о том, что воспитанию волевых качеств старшеклассников, занимающихся в школьной секции волейболом, можно придать более активный характер, если создать следующие педагогические условия:

— повышение активности тренировочной деятельности при организации взаимодействий старшеклассников в мини-группах (на тренировках занимающиеся объединялись в пары и тройки так, чтобы вместе выполняли задания подростки, проходившие некоторые этапы обучения в спортивных школах и не занимавшиеся там), занимающиеся в школьной секции активно привлекались к участию в общешкольных мероприятиях, связанных и не связанных с физкультурно-спортивной деятельностью;

— повышение качества физической и технико-тактической подготовленности при активном применении специально подбираемых упражнений, требующих проявления целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, самообладания и выдержки.

В контексте нашего исследования под термином «воля» понимается способность индивида сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать свое поведение, как в конкретный момент времени, так и на протяжении всей жизни, самостоятельно принимать решения посредством мыслительных процессов, умение использовать психические и физические возможности своего организма для преодоления трудностей, препятствующих достижению поставленной цели. Волевым

действием называют сознательное и целенаправленное действие, с помощью которого человек воплощает цель в жизнь, осуществляя контроль своих импульсов, изменяя окружающий мир, подчиняя его, ради поставленной задачи [2, с. 42–45].

Для проверки правомерности нашей гипотезы на базе МБОУ «Центр образования № 27» и МБОУ «Центр образования № 2» г. Тула, в секции по волейболу был организован педагогический эксперимент, направленный на определение эффективности педагогических условий, способствующих развитию волевых качеств старшекласников. В нем приняли участие 28 юношей 16–17 лет, занимающихся волейболом в школьных секциях по два раза в неделю по 1,5 часа. По 14 учащихся в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Программа эксперимента рассчитана на период с сентября 2019 года по май 2020 года.

В ходе эксперимента мы стремились к объединению юношей, имевших опыт тренировочной и соревновательной деятельности, в мини-группы с подростками, занимавшимися волейболом только в школьной секции. Это способствовало активизации направленности менее подготовленных ребят на достижение успеха при совместном выполнении игровых и неигровых упражнений. Для более подготовленных старшекласников становилось более значимым проявлять выдержку и самообладание, поддержку и доброжелательность для достижения позитивной динамики игровой результативности. Подбор игровых и неигровых упражнений осуществлялся с учетом необходимости проявления занимающимися волевых качеств при их выполнении.

Для определения эффективности педагогических воздействий в экспериментальной группе были подобраны тесты и методики, характеризующие физическую и технико-тактическую подготовленность и уровень развития волевых качеств, проведена математическая обработка полученных данных с определением t -критерия Стьюдента (таблица 1).

По результатам констатирующего эксперимента достоверных различий по выбранным показателям между группами не было выявлено.

Промежуточное тестирование было проведено в марте 2020 года и позволило выявить, что в экспериментальной группе произошли более значимые изменения показателей технико-тактических действий (приема подачи, выполнение подачи в заданную зону, выполнение нападающего удара), выполнение которых связано с проявлением таких качеств, как смелость, целеустремленность, самообладание.

**Средние показатели физической и технико-тактической подготовленности волейболистов
до и после эксперимента**

Тест	До эксперимента		После эксперимента		Внутри	
	Контр.	Экспер.	Контр.	Экспер.	t	t к tэ
Сгибание — разгибание рук в упоре лежа (сила)	12 ± 0,53	11 ± 0,59	12,8 ± 0,43	11,9 ± 0,38	1,8	1,1 1,3
Бег 30 метров (быстрота)	4,9 ± 0,08	4,7 ± 0,08	4,8 ± 0,06	4,6 ± 0,08	2	1 0,9
Прыжок вверх/имитация нападающего удара	53,1 ± 1,8	52,2 ± 1,7	53,5 ± 1,6	52,8 ± 1,4	0,3	0,1 0,3
«Ёлочка» (ловкость)	25,3 ± 0,3	25,4 ± 0,53	25,1 ± 0,30	24,9 ± 0,36	0,4	0,5 0,8
Наклон вперед на гимнастической скамейке (гибкость)	5,64 ± 0,42	5,07 ± 0,35	5,75 ± 0,38	5,16 ± 0,34	1,2	0,2 0,2
Бег 12 минут (выносливость)	2301 ± 47,4	2324 ± 49,1	2345 ± 7,6	2374 ± 42,4	0,7	1 0,7
Передача мяча в обруч (целестремленность)	6,3 ± 0,32	6,1 ± 0,33	6,8 ± 0,21	6,9 ± 0,24	0,3	1,4 0,8
Выполнение нападающего удара, преодолевающая скамейку (смелость)	6,4 ± 0,31	6,6 ± 0,35	6,7 ± 0,24	7,3 ± 0,24	1,8	0,8 2,1
Выполнение нападающего удара с пассивным блоком (настойчивость и упорство)	5,9 ± 0,37	6,6 ± 0,35	6,1 ± 0,33	6,9 ± 0,28	1,8	0,4 1,6
Выполнение верхней прямой подачи в зону, самостоятельно определяемую и озвучиваемую (самостоятельность и инициативность)	7,1 ± 0,28	6,7 ± 0,29	7,3 ± 0,24	7,4 ± 0,24	0,3	0,5 1,9
Прием подачи (самообладание и выдержка)	5,6 ± 0,34	5,5 ± 0,31	6,1 ± 0,35	6,5 ± 0,2	1	1 2,7

Это вполне соответствует направленности нашего педагогического воздействия на развитие волевых качеств. В контрольной группе изменений на достоверном уровне и близком к нему не выявлено.

В мае 2020 года будет проведено еще одно тестирование по разработанной программе. Оценивание динамики показателей по различным видам подготовки и развития волевых качеств старшеклассников позволят сделать более уверенные выводы об эффективности проведенного педагогического эксперимента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю. Д., Шипулин Г. Я., Сердюков О. Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 4. — С. 30–33.
2. Ильин Е. П. Психология воли. — 2-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — С. 42–45.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ШКОЛЬНИКОВ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скок Наталья Сергеевна

кандидат социологических наук, доцент
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(Санкт-Петербург, Россия)

Куликов Владимир Семенович

кандидат технических наук, доцент
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(Санкт-Петербург, Россия)
n.skok@lesgaft.spb.ru

Аннотация. Рассматривается влияние физической культуры на подростков девиантного поведения. Изложены основные аспекты внедрения в тренировочный процесс школьников авторской программы «Новый старт».

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая культура, физическое здоровье, тренировочный процесс.

Социальные проблемы современной России во многом предопределяют социальное поведение индивидов в обозначенном пространстве и предполагают введение новых способов взаимодействия с ними. Проблемы молодого поколения имеют свою специфику и вызывают необходимость внедрения новых форм социально-педагогической работы. Актуальной эта проблема является и для работы с подростками в рамках профилактики девиантного поведения.

В научной среде существует ряд работ, в которых авторы исследовали влияние процесса криминализации российского общества на отклоняющееся поведение молодежи, его социокультурную обусловленность, тенденции, специфику и причины проявления девиантного поведения подростков (Мерзаканов С. А., Клинтух И. И., Зиннуров Ф. К., Красильников В. И., Гайфутдинова А. М.), проблемы повышения эффективности воспитания и профилактики девиантного поведения с использованием средств физкультуры и спорта (Галицын С. В., Жуков М. Н.) [1; 2] и др. Однако динамизм современного социального пространства требует разработки и внедрения адекватных существующей социальной ситуации форм взаимодействия с подростками девиантного поведения.

В Российской Федерации на различных уровнях принят ряд законодательных документов, которые регламентируют обеспечение развития и воспитания подростков (Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020 годы (утверждена постановлением Правительства РФ от 23.05.2015 г. № 497), Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и др.).

В рамках нашей работы под «девиантным» понимается поведение индивида, которое имеет характер систематических отклонений от социальных норм (асоциальное), характеризующих данное общество, но не влечет уголовной ответственности [3, с. 134].

Цель данной работы — проанализировать полученные результаты профилактики девиантного поведения школьников средствами физической культуры и совершенствовать пути тренировочного процесса.

В рамках осуществления совместной деятельности с одним из государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга (2018–2019 учебный год) разработана авторская программа «Новый старт», основная цель которой — приобщение подростков к физической активности, формирование приоритетов физического здоровья и опыта положительного социального взаимодействия [3–5]. Критерии формирования групп — социально-демографические характеристики (N = 61, пол — мужской (41), женский (20); возраст — 13, 14 лет, доход семьи — высокий, средний, низкий; асоциальное поведение). Сроки исполнения программы — 21 день для каждой группы (количество человек в группе — 18–20). Постоянное проживание на территории образовательного учреждения, предварительное социальное взаимодействие подростков — минимальное. В течение 2018–2019, 2019–2020 учебных годов была проведена работа с пятнадцатью группами. В настоящее время работа продолжается.

В программе определены такие задачи, как применение физической культуры для оценки физических способностей и возможностей подростков, формирование положительной модели социального взаимодействия школьников, самоактуализация подростков средствами физической культуры.

В программе запланирована и осуществляется работа в нескольких основных направлениях: формирование положительных моделей социального взаимодействия (беседы, социально-ориентирующие игры, психогимнастика) и развитие физических способностей (спортивные игры, коррекционная гимнастика, изучение элементов восточных единоборств).

В процессе реализации программы было запланировано проведение ряда исследований, направленных на фиксацию и совершенствование

физической подготовленности, а также определение основных черт социального портрета подростка девиантного поведения с целью дальнейшей коррекции. На первом этапе школьники выполняли тестовые физические упражнения и отвечали на вопросы, в том числе касающиеся интересов в сфере спортивной активности. На втором этапе исследовалось стремление подростков заниматься физическими упражнениями (какими именно, индивидуальными или групповыми и т. д.). На третьем этапе осуществлялась фиксация и анализ результатов групповых форм взаимодействия, физической активности [4]. Ниже представлены предварительные результаты анализа эмпирических данных (2018–2019 учебный год).

Результаты исследования отдельных содержательных характеристик социальной идентичности личности подростков профилактических групп показали, что большинство из них видят себя особенными, не похожими на других, в будущем — популярными и состоятельными. При этом у них отсутствует «значимый» взрослый как в семье, так и в школе. Отсутствие положительных моделей реальных социальных отношений приводит к виртуализации их жизненного пространства и попыткам обучения социальному взаимодействию у виртуальных, вымышленных героев, персонажей компьютерных игр [5, с. 196].

В течение первой недели пребывания в оздоровительно-образовательном лагере было зафиксировано, что третья часть подростков агрессивно отнеслась к введению в их расписание занятий физической культурой. По результатам тестовых физических упражнений и наблюдений следует отметить, что физическая форма у подростков в разных группах отличалась. В частности, в группе мальчиков из семей с высоким уровнем дохода, и группе девочек наблюдалась слабая физическая подготовленность, выполнять физические упражнения они отказывались, в целом интереса к физической культуре и спорту не проявляли. В группах мальчиков из семей со средним и низким уровнем дохода физическая подготовка была на достаточно высоком уровне. Подростки активнее соглашались выполнять физические упражнения и заниматься в спортзале [6, с. 183] как в отведенное, так и свое свободное время.

Необходимо отметить, что в целом от опрошенных в свободное время занимаются спортом 14,3 %. Наиболее популярный вид спорта у подростков, трансляции которого они просматривают — футбол (40,5 %), хоккей (26,3 %), бокс и бои без правил (21,4 %), а в дальнейшем хотели бы заниматься кибер-спортом (16,7 %). Практически никто не знает наиболее значимых спортивных событий, происходящих в стране и мире, и выдающихся спортсменов (их жизнеописаний, достижений),

т. е. у большинства отсутствуют положительные примеры и социальные практики в сфере физической культуры и спорта.

В процессе реализации программы проводились беседы, социально-ориентирующие игры, психогимнастика, коррекционная гимнастика, фитнес-занятия, спортивные игры, основной целью которых было привлечение внимания подростков к возможностям физической культуры формировать опыт положительного социального взаимодействия (работа в группе, команде), создавать основы для поддержания своего нравственного и физического здоровья, самоактуализации. Отмечено различное отношение к социально-ориентирующим играм: подростки из группы с высоким уровнем дохода родителей практически все ушли с занятия (сказали, что сами знают, что для них лучше), группы подростков из семей со средним и низким уровнем дохода отнеслись к занятиям нормально.

По истечении срока пребывания подростков в образовательном учреждении также проводились тестовые физические упражнения и беседы, велись наблюдения для фиксации эффективности проводимых мероприятий. Наибольший интерес подростки проявили к занятиям психогимнастикой (мимические упражнения на выражение отдельных эмоций, этюды на выражение качеств характера).

По результатам реализации программы на данном этапе отмечено, что у каждого четвертого подростка улучшилось самочувствие, они стали менее агрессивно относиться к занятиям физической культурой, появилось желание общаться между собой, заниматься командными играми (например, играть в мяч), изучать физические упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях.

При этом выявлена необходимость совершенствования теоретико-методологической основы данной программы с учетом социально-демографических характеристик каждой группы для формирования потребностей и адаптационных стратегий подростков, адекватных временно-пространственным особенностям конкретного общества. В 2019–2020 учебном году программа была усовершенствована, в частности, доработан инструментарий исследований, внесены изменения в тематику бесед, введены физические упражнения. В настоящее время реализация программы продолжается.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Галицын С. В.* Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Галицын Сергей Викторович. — Санкт-Петербург, 2012. — 48 с.

2. Жуков М. Н. Воспитание детей и подростков с девиантным поведением с использованием средств физкультуры и спорта: монография / М. Н. Жуков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Всерос. науч.-исслед. ин-т физкультуры и спорта, Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского. — Ярославль: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2004. — 355 с.

3. Куликов В. С., Скок Н. С. Комплексное влияние физического и умственного развития подростков как средство предупреждения девиантного поведения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 8 (174). — С. 133–136.

4. Куликов В. С., Скок Н. С. Физическая культура как средство воздействия на девиантное поведение школьников профилактических групп // Балтийский берег: метод. сопровождение развития образов. системы: сб. метод. материалов / Комитет по образованию СПб, ГБНОУ детский оздоровительно-образовательный туристический центр СПб «Балтийский берег». — Санкт-Петербург: Экслибрис Принт, 2019. — С. 14–18.

5. Скок Н. С., Куликов В. С. Содержательные характеристики социальной идентичности подростков девиантного поведения: предварительный анализ // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург: [б.и.], 2020. — С. 193–196.

6. Скок Н. С., Куликов В. С. Использование физической культуры для профилактики девиантного поведения школьников // Девиации в обществе: риски современного мира: тезисы докладов Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участ. / М-во по делам молодежи и соц. коммуникациям республики Саха (Якутия), Северо-Восточный федеральный ун-т имени М. К. Аммосова; под. ред. К. В. Ким [и др.]. — Казань: Бук, 2020. — С. 180–185.

МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ИГРОВОГО ЗАДАНИЯ НА ЛЫЖАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скорохватова Галина Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
ms.skorohvatova@mail.ru

Ансимова Злата Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
zlata.vas@yandex.ru

Дядичева Маргарита Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
rita.dyadicheva@bk.ru

Аннотация. Статья раскрывает специфику разработки проведения игры на лыжах с целью повышения уровня методической подготовленности обучающихся ИФКиС, а также регулирования моторной плотности проводимого ими занятия в условиях учебной практики.

Ключевые слова: учебная практика, хронометрирование, самоанализ проведенного игрового задания.

В условиях учебной практики на занятиях по лыжной подготовке, у студентов Института физической культуры и спорта педагогического вуза появляются широкие возможности для формирования профессиональных умений предметно-практической деятельности педагога физической культуры.

Формирование готовности студентов к включенности в образовательный процесс в роли «обучающегося» осуществляется через выполнение ими дидактических заданий. Подготовка и выполнение дидактических заданий рассматривается как форма, посредством которой ставится и решается задача формирования профессиональных умений педагога физической культуры [1, с. 112].

В период учебной практики по лыжной подготовке студентам предлагается ряд дидактических заданий: подобрать средства для решения частных задач изучения лыжных ходов, способов спуска, торможений и поворотов; разработать комплекс упражнений, включающий различные варианты выполнения элементов лыжного хода; разработать игру

на лыжах в соответствии с учебной программой конкретного класса; разработать конспект урока по лыжной подготовке в соответствии с учебной программой конкретного класса; провести урок по лыжной подготовке в соответствии с разработанным конспектом.

Анализ результатов педагогического наблюдения и хронометрирования уроков по лыжной подготовке, проводимых студентами в процессе зимней учебной практики, показал, что моторная плотность уроков по освоению нового материала была ниже, чем при прохождении тем, связанных с углубленным разучиванием лыжных ходов и их закреплением. И составляла соответственно — 36,7 % и 43,9 %.

Общая плотность урока по лыжной подготовке, включающая все виды деятельности (время начала и окончания деятельности; объяснение учебного материала; отдых после выполнения заданий; организация занятия (за исключением простоя по вине преподавателя) при изучении тем начального этапа обучения составила 59,4 %, этапа углубленного разучивания и закрепления — 68,6 %.

В содержание уроков по лыжной подготовке довольно часто включают игры и разнообразные игровые задания. С помощью игр можно решать все виды специальной подготовки школьников: физической, технической, тактической и психологической. В игре, как правило, физические качества развиваются комплексно, но, при необходимости, могут совершенствоваться и избирательно. Подвижные игры значимы как способ организации и стимулирования деятельности [2, с. 141].

Упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, которым предусматривается достижение поставленной цели многими способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации является важным фактором развития различных способностей детей [5, с. 68].

Наряду с этим необходимо отметить, что независимо от тем уроков по лыжной подготовке студенты-преподаватели нерационально использовали время урока при проведении игрового задания. Простой составил 4 % — 9 % от общего времени урока [3, с. 354]. Большая доля затруднений у студентов была связана с перестроениями, организацией при объяснении и расположении обучающихся во время проведения игры на лыжах. Из причин возникновения затруднений при проведении студентами учебного занятия по лыжной подготовке можно выделить информационные (знания) причины, деятельностно-организационные, личностные [4, с. 28].

Вследствие этого целесообразна подробная разработка проведения игр на лыжах, включающая:

- 1) подбор игр с учетом этапов обучения.

При подборе игры необходимо учитывать тот факт, что игровые эмоции на ранних стадиях формирования двигательного навыка значительно затрудняют обучение. В связи с этим, навыки, используемые во время игры, должны быть устойчивыми. На этапе начального разучивания двигательных действий следует давать задания на правильность выполнения, например, «Кто выполнит правильнее, точнее», «Шире шаг», «Медленные спуски». На этапах углублённого разучивания, закрепления и совершенствования двигательного действия можно планировать игры с заданием на скорость выполнения, например, «Кто быстрее, продолжительнее», «Гонка-гандикап», «Быстрые подъёмы» и др.

2) Распределение игр большой, средней и малой степени интенсивности в зависимости от тем школьной программы, частей урока и возраста обучающихся.

Планирование игр при проведении урока на лыжах должно соответствовать задачам, решаемым в различных его частях. В подготовительной части — игры, включающие задания на построение, перестроение, внимание и выполнение общеразвивающих упражнений; основной — игры на правильность выполнения техники, изучаемого двигательного действия, и скорость выполнения игрового задания; заключительной — игры, включающие задания на построение, перестроение и внимание.

3) Оформление игры на лыжах с разработкой организационно-методических указаний.

Разрабатывая проведение игры на лыжах, необходимо продумать следующие моменты:

- какими двигательными действиями уже должен владеть обучающийся, чтобы он мог успешно проявить себя в игре,
- какова конечная цель игры для каждого её участника,
- какие частные задачи решаются по ходу игры,
- какой будет использован способ выбора водящего (считалкой, по жребию, назначает преподаватель, выбирают игроки, по результатам предыдущих игр, заданий),
- что необходимо сказать участникам игры по её правилам и по ходу игры,
- какие важно дать ориентировочные основы действия и организационно-методические указания,
- заранее предусмотреть возможные ошибки и пути их исправления,
- как расположить учащихся во время объяснения игры и как они будут располагаться во время самой игры,
- варианты игры, как на усложнение, так и на облегчение условий её выполнения, чтобы поддержать интерес к проводимой игре (уровень сложности должен соответствовать возможностям игроков),

- способ подведения итогов (лучшие игроки, лучшая команда, возможные поощрения и порицания),
- наличие, исправность инвентаря и его расстановка в соответствии с требованиями подвижной игры.

По итогам проведения студентами игрового задания необходимо уделить внимание:

- 1) самоанализу проведенного игрового задания,
- 2) разбору организации (деление на команды, разъяснение правил, перестроение) и проведения игры,
- 3) анализу правильности выбора игр, их доступности и соответствия темам лыжной подготовки в общеобразовательной школе,
- 4) решению вопросов, связанных с возникновением затруднений при самостоятельном проведении обучающимися игры.

Учет результатов самоанализа, разбор организации и проведения игровых заданий способствуют повышению уровня методической подготовленности студентов, а также регулированию моторной плотности проводимого ими занятия.

Результаты выполнения студентами дидактических заданий позволяют отслеживать на личностном уровне формирование у них в процессе обучения готовности к применению предметно-практических умений в будущей профессиональной деятельности в роли педагога физической культуры [1, с. 116].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Венедиктов И. Н., Ансимова З. Ю., Потапова Е. В.* Дидактические задания как средства формирования и умений предметно-практической деятельности педагога физической культуры // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: междисциплинарный аспект: сборник науч.-метод. работ. — Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. — С. 110–116.
2. Лыжный спорт и методика его преподавания: учебник для вузов / В. В. Фарбей [и др.]. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. — 516 с.
3. *Скорохватова Г. В., Чепиков Е. М., Жуйкова Т. С.* Анализ хронометрирования урока по лыжной подготовке в условиях зимней учебной практики // XXIII Царскосельские чтения: материалы межд. науч. конф. / отв. ред. А. А. Беляева. — 2019. — С. 351–355.
4. *Скорохватова Г. В., Чепиков Е. М.* Анализ педагогической деятельности и оценка затруднений студентов при проведении учебной практики // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сборник статей межвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения». — Санкт-Петербург: Изд-во ООО «Издательский дом «Инкери», 2018. — С. 26–30.
5. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: учебно-методическое пособие / Вад. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. В. Фарбей В. В. [и др.]; под общ. ред. Вад. В. Фарбея. — Санкт-Петербург: ООО «Книжный Дом», 2008. — 312 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Смирнова Галина Николаевна

кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
smirnovagalina299@yandex.ru

Алибеков Руслан Акимович

студент 2 курса магистратуры
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
alibekoff.r@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития гибкости у младших школьников, занимающихся тхэквондо. Предлагается использование игровых заданий для более эффективного развития гибкости.

Ключевые слова: гибкость, тхэквондо, игровые задания.

На сегодняшний день тхэквондо является одним из самых популярных единоборств [6, с. 184]. Количество спортсменов, регулярно занимающихся данным видом спорта, превышает 50 миллионов [9, с. 3]. С 2000 года тхэквондо входит в программу летних Олимпийских игр [3, с. 16]. Столь популярным видом боевых искусств обычно начинают заниматься в 6–7-летнем возрасте, так как развивать гибкость у детей младшего школьного возраста намного проще в связи с особенностями их костно-мышечного аппарата (преобладание в костной ткани органических элементов и воды, подвижное сочленение костей, слабое развитие мышц и связок) [5, с. 4; 4, с. 24].

На данный момент существует множество методик для младших школьников по данному виду спорта. Тренировки по этим методикам проходят либо фронтальным, либо поточным методом организации занятий с монотонной отработкой ударов. Игровому методу отводится крайне мало времени. При этом общеизвестно, что развивать физические качества можно и в процессе игры, тем более что игра у младших школьников, в отличие от дошкольников, тесно связана с учебной деятельностью [2, с. 9; 7, с. 35; 1, с. 25; 8, с. 79].

Так как в первый год обучения основной задачей является развитие гибкости мышц ног, мы решили использовать игровой метод для достижения данной задачи. Педагогический эксперимент проводился на базе СК «Аванти-спорт» в Санкт-Петербурге в сотрудничестве с главным тренером этого клуба.

Исследование было организовано в период с 1 октября по 31 января 2020 года. Для этого были созданы две группы начальной подготовки 6–7 лет. Участники эксперимента были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 18 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике начальной подготовки, занятия в экспериментальной группе включали игровые задания на развитие гибкости (50 % от общего времени занятия).

В тренировочном процессе были использованы игровые задания — «Перемахни ногой через лапу», «Коснись ногой лапы», «Без отрыва от стены», «Флажки», «Гусеница», «Помоги своим ногам», «Захват», а также подвижные игры — «Трудная мишень», «Ван Дам», «Сумоисты».

Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия — 60 минут, число занятий в микроцикле — 4 недели.

В ходе исследования было проведено контрольное тестирование на оценку технической подготовленности и развития гибкости контрольной и экспериментальной группы в два этапа — в начале и в конце эксперимента.

В таблице представлены средние показатели выполнения испытуемыми контрольной и экспериментальной групп тестов на оценку технической подготовленности и развития гибкости.

Таблица

Показатели выполнения тестов технической подготовленности и развития гибкости контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Тесты	КГ (n = 18)		t	p	ЭГ (n = 18)		t	p	При- рост	p
	до	по- сле	t	P	до	по- сле	t	P		
	t	P	t	P	t	P	t	P		
Наклон с гимнастической скамьи	-1,4	2,7	14,7	p < 0,01	-1,4	5,1	17,3	p < 0,01	3,4	< 0,01
Шпагат продольный	26,3	8	19	p < 0,01	27	5,2	20,7	p < 0,01	3,7	< 0,01
Шпагат поперечный (на правую ногу)	28,1	10,3	24,8	p < 0,01	28,4	8,2	26,4	p < 0,01	2,3	< 0,01
Шпагат поперечный (на левую ногу)	28,4	11,2	20,6	p < 0,01	28,8	8,7	21,4	p < 0,01	2,9	< 0,01
Удержание ноги вперед	67,9	80,1	12,3	p < 0,01	69,5	86,3	12,5	p < 0,01	4,1	< 0,01
Удержание ноги вбок	71	84,8	11	p < 0,01	70,8	89,3	12,9	p < 0,01	2,8	< 0,01

Из таблицы видно, что все показатели выполнения тестов как на оценку технической подготовленности, так и на оценку развития гибкости у испытуемых в ЭГ улучшились больше, чем в контрольной после проведения эксперимента на статистически достоверном уровне значимости ($p < 0,01$).

После эксперимента показатели выполнения теста «наклон с гимнастической скамейки» у испытуемых в экспериментальной группе улучшились на 2,4 см по сравнению с контрольной группой, что статистически достоверно ($p < 0,01$).

Показатели теста «продольный шпагат» контрольной и экспериментальной групп в период эксперимента улучшились. Однако в экспериментальной группе результаты выше в среднем на 2,8 см, что статистически достоверно ($p < 0,01$).

Тест «шпагат поперечный» (на правую ногу) показал, что в экспериментальной группе показатели выше, чем в контрольной на 2,1 см, что статистически достоверно ($p < 0,05$). Тот же самый тест, но на другую ногу выявил разницу между контрольной и экспериментальной группой, которая составила 2,5 см, что статистически достоверно ($p < 0,01$).

В тесте «удержание ноги вперед» результаты ЭГ оказались выше, чем в контрольной на 6,2 градуса, что статистически достоверно ($p < 0,01$).

В тесте «удержание ноги вбок» результаты ЭГ оказались лучше, чем в контрольной, разница составила 4,49 градуса, что статистически достоверно ($p < 0,01$).

Полученные результаты позволили сделать следующие выводы:

— в тесте «наклон с гимнастической скамейки» результаты контрольной группы улучшились на 4,1 см, тогда как в экспериментальной — на 6,6 см ($p < 0,01$),

— в тесте «продольный шпагат» результаты в контрольной группе улучшились на 18,3 см, в экспериментальной — на 21,8 см ($p < 0,01$),

— в тесте «поперечный шпагат» на правую и левую ногу результаты в контрольной группе составили 17,8 и 17,2 соответственно ($p < 0,01$), в экспериментальной группе — 20,2 и 20,1 соответственно ($p < 0,01$),

— в тесте «удержание ноги вперед» результаты экспериментальной группы (86,3) оказались выше контрольной (80,1), несмотря на то, что до эксперимента показатели контрольной группы были выше ($p < 0,01$),

— в тесте «удержание ноги вбок» показатели контрольной группы улучшились на 13,7 градусов, тогда как в экспериментальной — на 18,44 градуса.

Таким образом, результаты нашего исследования свидетельствуют, что использование игрового метода на учебно-тренировочных занятиях по тхэквондо у детей 6–7 лет создает предпосылки к более эффективному развитию гибкости и технической подготовленности, необходимой в данном виде спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакулев С. Е., Таймазов В. А., Симаков А. М. Интегральная подготовка юных тхэквондистов: учебное пособие. — Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2010. — 122с.
2. Гонина О. О. Психология младшего школьного возраста: учебное пособие. — Москва: Изд-во Флинта, 2015. — 272с.
3. Мо Чой Сунг. Тхэквондо для начинающих. — Краснодар: Неоглори, 2014. — 398 с.
4. Мо Чой Сунг. Гибкость в боевых искусствах. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. — 153 с.
5. Севбянова Л. И. Методика выполнения физических упражнений на растягивание: методические указания. — Москва: МИИТ, 2014. — 19 с.
6. Севостьянов Д. Н. Возникновение и развитие тхэквондо // Научные исследования: теория, методика и практика. — Ростов-на-Дону. — 2018. — № 11 (134). — С. 184–185.
7. Симаков А. М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2014.— № 7 (113). — С. 155–159.
8. Таймазов В. А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложно-координационным техническим действиям // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 10 (140). — С. 180–184.
9. Шулики Ю. А., Ключников Е. Ю. Тхэквондо: теория и методика: учебное пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. — 574с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИГРЫ БОЧЧА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Соловьева Татьяна Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
Tansol75@yandex.ru

Петренкина Наталия Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент
ГБДОУ д/с № 15 Калининского района
(Санкт-Петербург, Россия)
Petrenkin@mail.ru

Захаров Алексей Евгеньевич

ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
магистрант
zashka9@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития адаптивного спорта для людей с нарушением зрения. Рассматривается специфика игры в бочча для слепых.

Ключевые слова: люди с нарушением зрения, адаптивный спорт, бочча.

На сегодняшний день рост количества людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), приводящими к социальной дезадаптации, является проблемой мирового масштаба. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире с той или иной формой нарушения зрения насчитывается около 1,3 млрд человек. Из них 39 млн — totally слепые, среди которых 1,4 млн — необратимо слепые дети.

В России количество незрячих составляет более 105 тысяч соотечественников. Каждый год около 45 тысяч человек по всей стране из-за нарушений зрения становятся инвалидами, из которых примерно 20 % инвалидов по зрению — дети и молодежь.

Однако не подвергается сомнению значимость физической и социально-психологической реабилитации лиц с нарушением зрения, начиная с раннего возраста. Поэтому проблема привлечения людей с нарушением зрения к занятиям адаптивной физической культурой и спортом приобретает все большую актуальность, так как является важнейшим ее средством [1, с. 15–23] .

Адаптивный спорт для лиц с поражением зрения — это универсальная форма самосовершенствования, самовыражения и самоутвержде-

ния. Тренировочный процесс и участие в соревнованиях являются действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Учебно-тренировочный процесс рассматривается как врачебно-педагогическая дисциплина, где в оптимальном соотношении функционируют лечебные и педагогические факторы, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические и этические потребности, стремление к физическому совершенствованию.

Действительно, в наше время основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом — восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья [3].

В процессе такой деятельности у людей с ОВЗ и инвалидностью раскрывается потенциал и реальный уровень двигательных способностей, появляется уверенность в себе, формируются и расширяются навыки социально-пространственной мобильности данной категории лиц [4, с. 180–186].

Согласно подпрограмме «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», доля лиц с ОВЗ и инвалидов, систематически занимающихся физкультурой и спортом, должна увеличиться до 20 % к 2020 году.

Для людей с нарушением зрения в нашей стране, на наш взгляд, существует достаточно небольшой выбор доступных видов адаптивного спорта, в том числе, спортивных игр, где можно реализовать свои возможности. Однако есть ряд причин, препятствующих этому развитию, связанных с дефицитом специалистов, с низкой информированностью, с проблемами доступной среды, условиями оснащения материально-технической базы.

Тем не менее, в настоящее время, во всем мире активно развиваются новые виды адаптивного спорта для людей с нарушением зрения (шоудан, большой теннис, волейбол, дартс, бочча и др.), которые способствуют расширению двигательного опыта и функциональных возможностей, в том числе и овладению высоким спортивным мастерством в выбранном виде спорта. Проводятся международные турниры и чемпионаты по данным видам спорта. Например, в этом 2020 году на Паралимпийских летних играх в Токио планируются показательные игры в теннис для слепых.

Ценность представленных видов адаптивного спорта состоит еще и в том, что игра может объединять спортсменов как условно здоровых,

так и с нарушением зрения. Спортсмены также могут выполнять роль партнеров, выступая в соревнованиях по программе «Объединенный спорт». Такой инклюзивный опыт практикуется, в частности, в Англии и Финляндии.

В нашей стране эти виды спорта только начинают свое развитие и имеют определенные перспективы. Одним из таких видов, на наш взгляд, является бочча для слепых (Blind Boccia).

Бочча принадлежит к семейству игр с мячом, близких к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространённых на территории Римской империи. В настоящее время, бочча — это паралимпийский вид спорта для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Впервые эта игра была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года [5]. История возникновения бочча для слепых началась в Англии 2006 году, когда спортивный тренер Марк Биби в сотрудничестве с незрячими людьми, в частности студенткой Эми Смит, изобрёл тактильный планшет, на котором с помощью штифтов разного размера и формы можно изображать расположение мячей и других ключевых объектов на площадке для бочча. Идею тактильного планшета воплотил специалист по инклюзивному спорту Университета Лафборо Джордж Торренс. Эми, используя этот тактильный планшет, играла вместе со зрячими участниками практически на равных. Сегодня компании Handi Life Sport из Дании — наиболее известного в мире производителя мячей и аксессуаров для игры бочча, производит для незрячих игроков специальную тактильную решётку, на которой можно тактильно ощупать и понять расположение мячей на поле. Игроки и мячи на поле обозначаются специальными штифтами разного размера и формы [2].

Общие правила:

- размер корта 6×10 м (меньший размер допустим);
- плотная повязка на глазах, чтобы обеспечить равные условия;
- каждый игрок имеет тактильный планшет;
- матч длится 2 энда в индивидуальном зачете;
- энд начинается с вбрасывания Джека в корт, затем спортсмены выбрасывают по 6 мячей;
- в течение игры игроки должны посмотреть на тактильный планшет и объяснить расположение своего мяча относительно Джека;
- победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку;
- в случае, если по истечению всех эндов счет остается равный, то проводится тай-брейк.

Особенности проведения игры:

— игрок располагается на стуле в зоне корта в соответствующем месте;

— фиксация больших штифтов на планшете, для ориентировки фактического положения игроков;

— после каждого броска помощник помещает штифты на тактильном планшете в соответствии расположению мячей места и даёт тактильный планшет игроку для ознакомления с текущей ситуацией и месторасположением мячей;

— игрок постоянно имеет доступ к тактильному планшету, который находится рядом с ним или на его коленях;

— помощник или рефери могут помогать игроку, постукивая по белому мячу — Джеку, чтобы указать правильное направление.

В процессе обучения игре в бочча у людей с нарушением зрения происходит развитие и совершенствование различных способностей как двигательных, так и познавательных.

Ориентировка на корте:

— дать представление о размерах и формах корта: границы игровой зоны, зона боксов, линия броска, v-линии, зона пенальти (центр), расположение стульев на корте;

— для ориентировки на корте целесообразно включать упражнения: подсчет шагов от места броска до лицевой (задней) линии корта, от боковой до боковой линии, v-линии, центра корта;

— учить ориентироваться в пространстве (определять границы корта) по звуковому сигналу.

Работа с тактильным планшетом:

— дать представление о размерах, контурах, знаках элементов тактильного планшета посредством осязания пальцами рук. Масштаб планшета относительно корта один к сорока. Каждый квадрат на планшете равен 1 м²;

— дать представления игрокам почувствовать тактильные различия между красными, синими и белыми штифтами;

— учить при помощи осязания и мышечной памяти сопоставлять масштабы расстояний на планшете и корте. Например: игрок выбирает номер от 1 до 10 метров, считает на планшете пальцами, затем проходит данное расстояние по корту.

Обучение техническим навыкам:

— учить дифференцировать усилия при бросках мяча. После броска мяча на корт, помощник помещает штифт на планшете в соответствующую позицию, затем игрок тактильно считает квадраты на планшете и проходит расстояние от места броска до мяча и обратно. Эти упражнения помогут игроку прочувствовать, дифференцировать

мышечные усилия при бросках мяча на разные расстояния и направления;

— дать представления о направлении и расстоянии при бросках мяча. Тренер или помощник становится на задней линии и просит игрока бросить мяч максимально близко к своей позиции. Помощники могут хлопать в ладоши или создавать другие звуковые сигналы.

Игра в бочча способствует развитию координации и точности движений, тактильных ощущений, функции равновесия, пространственной ориентировки. А также дает возможность слабовидящим и незрячим играть в тактическую игру и соревноваться наравне с условно здоровыми игроками.

Анализ информационных ресурсов и научно-методической литературы не позволяет нам утверждать, что бочча для лиц с нарушением зрения приобретает в нашей стране массовый характер. Также мы не смогли обнаружить методические разработки по обучению тактическим элементам игры и формированию навыков у лиц с данной нозологией для игры в бочча. В этой связи нам кажется важным включить данную игру в образовательный процесс студентов с нарушением зрения по дисциплине «Физическая культура» для дальнейшей разработки методики обучения и популяризации ее среди специалистов, занимающихся адаптивной физической культурой и физической реабилитацией.

Анализируя опыт развития игры в бочча для лиц с разными нозологиями, мы видим в перспективе возможность создания команд, в состав которых будут входить игроки с разными нозологиями, в том числе и лица условно здоровые.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алибеков Р. А., Соловьева Т. В. Изучение методики обучения игре в настольный теннис для слепых «шоудаун» // Физическая культура и здоровье подрастающего поколения: сборник науч. и методических статей. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2017. — С. 15–23.

2. Игра в бочча для слепых. — URL: <http://www.trostri.com.ua/blind-boccia.html> (дата обращения: 03.03.2020).

3. Особенности видов спорта для лиц с нарушением зрения. — URL: <https://studfile.net/preview/8146195/> (дата обращения: 06.03.2020).

4. Петренкина Н. Л., Соловьева Т. В. Ориентирование по тропам (трейл-О) для студентов с инвалидностью в условиях вуза // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сб. науч. статей. — Санкт-Петербург: Инкери, 2018. — С. 180–186.

5. Паралимпийский комитет России. — URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/bochcha/> (дата обращения: 06.03.2020).

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ И ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ «ЧУВСТВА СОПЕРНИКА» В СПОРТИВНОМ САМБО

Соломатин Сергей Владимирович

кандидат педагогических наук
ГБОУ «Центр спорта и образования “Самбо-70”»
(Москва, Россия)

Соломатин Антон Владимирович

соискатель
ГБОУ «Центр спорта и образования “Самбо-70”»
(Москва, Россия)
admin@sambo-70.ru

Аннотация. В статье исследуется понятие и структура «чувства соперника» как специфической формы проявления координационных способностей борцов самбо. Рассмотрены формы проявления и показатели высокого уровня развития «чувства соперника» в спортивном самбо.

Ключевые слова: борцы самбо, координационные способности, «чувство соперника».

В спортивном самбо высокий уровень координационных способностей является необходимым условием для достижения наилучшего результата. В случае равного уровня развития физических качеств, технической и тактической подготовленности, координационные способности приобретают решающее значение. Определенное соотношение в развитии физических качеств и координационных способностей позволяет достичь наивысшего уровня спортивного мастерства.

Самбо относится к спортивным дисциплинам, которые характеризуются сложной координацией, поскольку данный вид спорта требует выполнения точных и быстрых движений в меняющихся условиях.

Особенно важными элементами координационных способностей являются специфические кинестетические восприятия: «чувство соперника», «чувство ковра», «чувство дистанции», «чувство равновесия» [2, с. 163–168]. В процессе подготовки выделенные восприятия синтезируются в индивидуальный стиль спортсмена [1, с. 29–31].

Понятие «чувство мяча» в спортивных играх или «чувство воды» в плавании теоретически обосновано достаточно давно [3, с. 178–181; 4, с. 119–121]. В спортивной психологии им уделено большое внимание. Например, для Т. Т. Джамгарова и А. С. Пуни (1979) «чувство мяча» «...является мультiformным комплексным регулятором двигательной активности и проявлением сенсорной культуры» [5, с. 217–220; 8].

«Чувство мяча», «чувство соперника» и другие специфические формы проявления координационных способностей особенно важны как элементы техники, их высокий уровень развития обуславливает успех достижений в спорте.

Понятие «чувство соперника» трактуется противоречиво практически в каждом виде единоборств. Эта ситуация обусловлена разнообразием форм проявления данного качества и многоаспектным характером изучаемой проблемы [6, с. 186–189; 7, с. 51–54]. Следовательно, определение понятия «чувства соперника», структуры и факторов, обуславливающих эффективность его развития в спортивном самбо, имеет большое теоретическое и практическое значение. Оно позволит внести необходимые коррективы в действующую систему тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса самбистов.

С целью исследования структуры и факторов, влияющих на развитие «чувства соперника», был проведен опрос 35 мастеров спорта по самбо с использованием анкеты, включающей 20 вопросов.

Задачами исследования явились:

1. Сформулировать понятие и выявить структуру «чувства соперника».
2. Определить зависимость уровня развития «чувства соперника» от продолжительности тренировочного процесса.
3. Выявить факторы, обуславливающие эффективность формирования данного качества.

Анкета, используемая в исследовании, состояла из двух частей. Первая часть включала информацию о личных данных, периоде обучения, возрасте, спортивных достижениях спортсменов. Вторая часть вопросов была связана с понятием «чувства соперника», его структурой, формой и особенностями проявления.

В результате анкетирования было установлено, что большинство испытуемых (74,5 %) ощущали наиболее высокий уровень развития «чувства соперника» в соревновательный период и наиболее низкий — в подготовительный период. По мнению большинства опрошенных (52,3 %), самый высокий уровень этого качества ощущался ими в основной стадии тренировочного сбора, а самый низкий — в начальной и заключительной стадии.

Спортсмены отметили, что компоненты высокого уровня развития «чувства соперника» включают в себя: адекватное восприятие намерений соперника (38,9 %), соответствующий психологический настрой (33,4 %), уверенность в собственных силах во время схватки (25,6 %), умение занять выгодную позицию тела (13,9 %), своевременную реакцию на действия соперника (23,7 %). Почти половина опрошенных

спортсменов (45,4 %) указала на взаимосвязь между «чувством соперника» и уровнем координации движений.

Участовавшие в анкетировании считают, что высокий уровень развития данного качества в значительной степени зависит от уровня подготовки (62,6 %), а также качества тренировочного процесса (22,8 %).

Подавляющее большинство опрошенных спортсменов (58,9 %) в общем определили «чувство соперника» как способность предвидеть действия, чувствовать движения соперника и эффективно им противодействовать. Индивидуальные мнения относительно особенностей проявления данного качества различались. Среди частных особенностей проявления «чувства соперника» были названы: способность противодействовать действиям соперника, используя все звенья тела; умение использовать силы соперника для создания собственного преимущества; способность предвидеть и контролировать намерения соперника; способность к быстрому распознаванию и реагированию на действия и обманные движения соперника.

Часть спортсменов (22,9 %) определили «чувство соперника» как способность предвидеть действия противника во время схватки. В частных дополнениях к общему определению присутствовали уточнения: чувство отдельных факторов спортивного поединка, используемых оппонентом; чувство дистанции; способность предвидеть движения соперника и провести защиту и контратаку.

Остальные спортсмены, участвовавшие в опросе, перечислили следующие составляющие «чувства соперника»: врожденную предрасположенность к проявлению данного качества, высокий уровень координации движений, «мышечное чувство», высокий уровень технической подготовки, психологическую устойчивость, способность управлять напряжением и расслаблением мышц, высокую реактивность, психологический настрой на борьбу, интеллектуальную подготовленность, спортивный опыт.

Обобщенная формулировка понятия «чувства соперника», синтезированная на основе мнений, высказанных борцами-самбистами высокого класса, может быть следующей. «Чувство соперника» заключается в способности предугадывать и контролировать намерения соперника, своевременно реагировать на его действия и распознавать обманные движения, затрачивать адекватные мышечные усилия, выбирать выгодные моменты для атаки, быстро и точно оценивать развитие событий во время схватки, использовать действия соперника для достижения собственного преимущества. Эти элементы определяют эффективность применяемых технических и тактических действий во время поединка.

Интерес представляют отдельные высказывания самбистов, раскрывающие формы проявления данного качества: «Спортсмену удастся выполнить все запланированные технические элементы»; «Борец готов к своевременному ответу действиям соперника, в том числе доминирующего»; «Спортсмен чувствует, что противник превосхищает его действия, не позволяет сопернику застать себя врасплох, способен избежать той части схватки, которая кажется ему опасной. Он может предсказать развитие атаки в так называемом втором и третьем намерении»; «Борец способен управлять ходом поединка, во время схватки чувствует себя уверенно и достаточно расслаблен».

В анализе признаков высокого и низкого уровня развития «чувства соперника» у самбистов опрашиваемые были единодушны. Наблюдалось некоторое расхождение во мнениях отдельных спортсменов.

Ниже приведены некоторые из высказываний борцов.

«Признаком низкого уровня развития “чувства соперника” является недостаточное предугадывание действий соперника».

«Высокий уровень развития данного качества связан с более быстрой реакцией и энергичностью действий, низкий уровень — с отсутствием концепции схватки, недостаточной выносливостью».

«Высокий уровень развития проявляется в адекватном ответе и контроле действий оппонента, слабый — связан со стрессом, постоянным мышечным напряжением и запоздалой реакцией».

«Прямой контакт с максимально возможной поверхностью тела позволяет хорошо чувствовать соперника. Чем меньше эта поверхность, тем хуже это чувство».

«На высоком уровне развития “чувства соперника” я могу ощущать мышечное напряжение оппонента и точно предугадать, когда он собирается атаковать, а когда лишь имитирует атаку. Тогда я могу экономить силы или мобилизовать усилия для контратаки. На низком уровне этого чувства я должен постоянно находиться в напряжении и не в состоянии предвидеть последующие действия соперника, и если я ошибусь в своих прогнозах, я проиграю схватку».

Борцы указали факторы, влияющие на уровень развития «чувства соперника» и ранжировали их по значимости. Первыми тремя факторами были указаны: врожденная предрасположенность к проявлению данного качества (42,5%), уровень подготовки (38,7%) и двигательные способности (22,6%). Четвертую позицию занял уровень координации движений (22,1%). Далее следуют: соревновательная практика (18,9%), психологические особенности спортсмена (16,2%), этап тренировки (13,5%), прогрессивность методики тренировки (12,9%), уровень развития скоростных качеств (8,6%), умение изучить соперника (8,3%).

Достижение наивысшего уровня развития «чувства соперника» подтверждается анкетирруемыми в соревновательный период. Небольшая группа опрошенных (10,7 %) указала на достижение его наивысшего уровня в подготовительный период. Это может объясняться применением адекватной тренировочной нагрузки для конкретного спортсмена, соответствием общей физической и координационной подготовленности, высоким уровнем сенсорной чувствительности борца.

Самый низкий уровень развития «чувства соперника», как указали высококвалифицированные самбисты, наблюдается в переходный период.

Анализ результатов опроса позволил определить высокую связь между «чувством соперника» и достигнутым спортивным результатом (92,3 %).

Подавляющее большинство спортсменов (76,9 %) заявили, что это качество можно сформировать лишь в контакте с соперником, то есть в естественных условиях, которые моделируются во время соревнований. Самбисты высокой квалификации выразили сомнение по поводу того, что это качество может быть сформировано в процессе совершенствования техники или во время тренировочных встреч с партнером, особенно во время так называемой технической подготовки. Немногие признали возможность развития этого качества через образную подготовку или моделирование искусственных условий. Возможно, это было связано с улучшением качества «чувство соперника» в период соревнований после формирования его во время тренировок.

Вот некоторые из мнений: «Чувство соперника» может быть сформировано только в поединках свободного стиля, в которых технические элементы ничем не ограничены, кроме правил соревнований»; «Эффективны поединки с различными противниками разных типов телосложения, уровня подготовки и способностей».

Факторами, определяющими проявление сложных координационных способностей, каким является «чувство соперника», являются: врожденная предрасположенность к проявлению данного качества, уровень спортивного мастерства, двигательных способностей и координации движений, соревновательная практика, психологическая устойчивость, особенности методики тренировки, уровень развития скоростных качеств, умение прогнозировать движения соперника, способность управлять напряжением и расслаблением мышц.

Показателями высокого уровня развития «чувства соперника» являются: правильное прогнозирование намерений соперника, позитивный психический настрой, уверенность в своих силах, быстрая реакция, энергичность действий, умение выстраивать тактику ведения схватки.

Наиболее эффективным методом развития «чувства соперника» в самбо является соревновательный метод в условиях непосредственного контакта с реальным противником.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Еганов В. А., Миронов А. О., Олин С. В.* Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокординированной направленности // *Современные проблемы науки и образования.* — 2009. — № 2. — С. 29–31.

2. Реализация целей межэтнического воспитания студентов средствами оздоровительной физической культуры / В. Ю. Крылатых [и др.] // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* — 2019. — № 4 (170). — С. 163–168.

3. *Лобанов Ю. Я.* Показатели аэробных возможностей как характеристика физического здоровья студентов // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* — 2018. — № 10 (164). — С. 178–181.

4. Сравнительная характеристика физиологических показателей способов плавания под водой / Ю. Я. Лобанов [и др.] // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* — 2017. — № 2 (144). — С. 119–121.

5. Коммуникативные основы этического воспитания студентов в практике физкультурно-спортивной деятельности / А. О. Миронов [и др.] // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* — 2019. — № 4(170). — С. 217–220.

6. *Понимасов О. Е., Потанова Е. В., Миронов А. О.* Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* — 2016. — № 3 (133). — С. 186–189.

7. *Понимасов О. Е.* Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов // *Физическая культура, спорт — наука и практика.* — 2015. — № 4. — С. 51–54.

8. *Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т. Т. Джемгарова и А. Ц. Пуни.* — Москва: [б.и.], 1979.

ПРИЁМЫ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЗДАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА В КОМПОЗИЦИЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Степанова Ирина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент, профессор
ФГБОУ ВО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта»
(Санкт-Петербург, Россия)
irinastep25@rambler.ru

Соболева Елизавета Александровна

магистрант
ФГБОУ ВО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта»
(Санкт-Петербург, Россия)

Жукова Татьяна Викторовна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье проанализированы средства и приемы изобразительности, используемые для создания образа в композициях эстетической гимнастики. Разработана классификация элементов изобразительности, а также выявлена их значимость для раскрытия художественного образа в композициях эстетической гимнастики.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, художественный образ, изобразительность.

Эстетическая гимнастика — это спортивная дисциплина, в которой команды гимнасток от 6 до 10 человек соревнуются в качестве группового исполнения разнообразных движений телом, их непрерывной связи, гармоничности физических проявлений, соответствии движений музыке и яркости эмоционально-двигательного образа [1, с. 166].

Оценка соревновательной композиции по эстетической гимнастике складывается из трех составляющих: технической ценности композиции, артистической ценности композиции и исполнения [2, с. 95] (Рисунок 1).

Артистическая ценность в свою очередь состоит из нескольких основных компонентов, каждый из которых суммирует различные аспекты композиции: мастерство гимнасток, структура композиции, оригинальность и выразительность композиции (Рисунок 2).



Рис. 1. Компоненты оценки соревновательной композиции в эстетической гимнастике

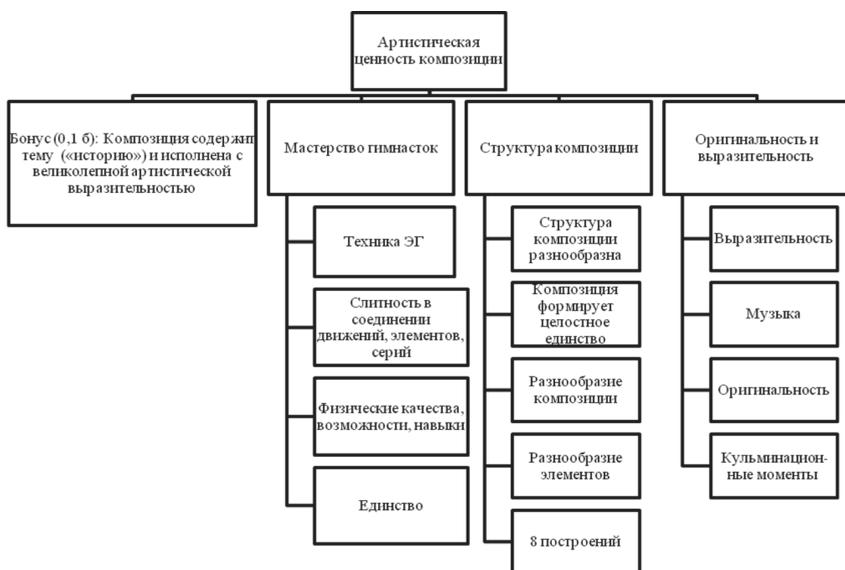


Рис. 2. Артистическая ценность композиции в эстетической гимнастике

Согласно правилам соревнований композиция эстетической гимнастики должна формировать целостное единство от начала выступления и до его конца. Если же композиция содержит тему, или, как сказано в правилах, историю, забываемая в целом и исполнена с великолепной артистической выразительностью, то команда может получить бонус + 0.1. Иногда, именно эта надбавка является решающей при определении победителя. По своей сути история, которую удает-

ся распознать зрителям и судьям, не что иное как художественный образ, созданный в результате совместной работы тренеров, хореографов и группы гимнасток [3, с. 182]. Они находятся в постоянном поиске средств и приемов выразительности, позволяющих воплотить задуманный образ в композиции. С этой целью часто используются широко известные музыкальные произведения, которые заведомо ассоциируются с уже известными сюжетами, а вот в ряде случаев постановщикам удается донести до зрителя задуманную историю, используя, наряду с общепринятыми, такой художественный прием, как изобразительность.

Согласно словарю эстетики изобразительность тесно связана с понятием образа, то есть живого представления о нем. Изобразительность — есть конкретность, наглядность, картинность изображаемых действий, предметов и явлений реальной и фантастической действительности [5, с. 40]. При этом, согласно требованиям эстетики, сама изобразительность должна быть выразительной. В то же время выразительность далеко не всегда бывает изобразительной.

Суммируя вышесказанное, создание художественного образа возможно при условии использования всего арсенала средств: музыки, соответствующего костюма, упражнений эстетической гимнастики, воплощенных в композиции, выразительности, включающей в себя, наряду с общепринятыми, элементы изобразительности.

Эстетическая гимнастика — групповой вид спорта, что дает возможность использования таких приемов, когда тот или иной образ создается именно за счет групповой композиции. Разрабатывая основы балета XX века, великий балетмейстер М. Фокин определил эволюцию выразительности таким образом: от выразительности лица — к выразительности всего тела, от выразительности индивидуального тела — к выразительности группы тел и выразительности массового танца всей толпы [4, с. 353].

В настоящем исследовании под элементами изобразительности мы понимаем позы и двигательные действия гимнасток всей группы, которые позволяют распознать тот или иной конкретный предмет или явление, например: «испанская юбка».

Цель исследования: выявить средства изобразительности в композициях эстетической гимнастики и определить их значимость в раскритиции образа композиции.

Анализ научно-методической литературы по танцевальному и балетному искусству позволил сделать предположение, что одним из действенных путей донесения образа до зрителя являются приемы и средства изобразительности.

Методы исследования; педагогические наблюдения с использованием видеоматериалов, экспертная оценка, методы математической статистики.

Анализ видеозаписей крупнейших соревнований по эстетической гимнастике 2016–2019 годов проводился с целью выявить:

- элементы изобразительности и их разновидности;
- частоту применения элементов изобразительности в композициях сборных команд по эстетической гимнастике

Основным критерием изобразительности являлась возможность идентификации элементов со всевозможными предметами, действиями, явлениями.

В результате все элементы изобразительности были подразделены на две основные группы: статическая и динамическая работа гимнасток. Статическая реализовывалась в позах, которые в свою очередь подразделились на так называемые «точки» в композиции, а также начальная и конечная позы. Динамическая работа подразделилась на групповую работу и взаимодействия, которые были также разделены на подгруппы (Рисунок 3).

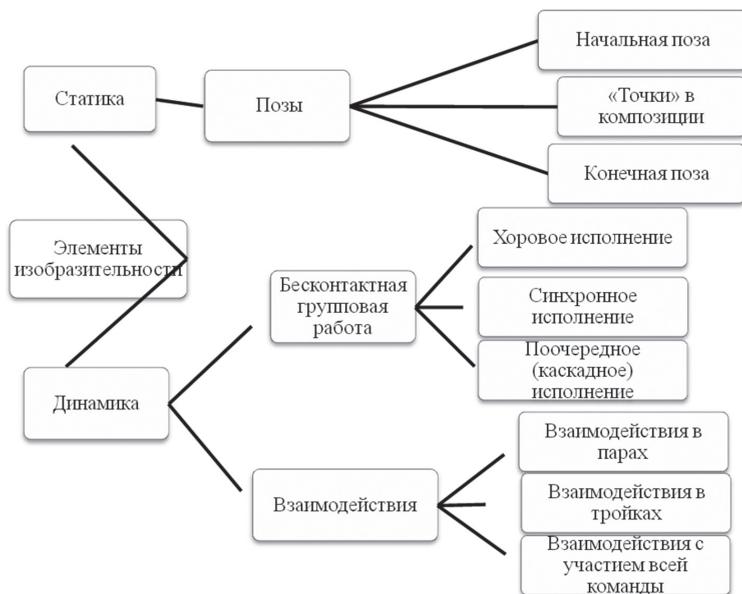


Рис. 3. Классификация элементов изобразительности в соревновательной композиции по эстетической гимнастике

Экспертная оценка на 1 этапе проводилась с целью идентификации элементов изобразительности и подсчета их количества. Эксперты (3 судьи 1 и всероссийской категории) фиксировали позы и движения группы, которые соответствовали критериям изобразительности. Подсчитывалось общее количество элементов (таблица 1).

Таблица 1

**Результаты экспертной оценки элементов изобразительности
в соревновательных композициях команд
по эстетической гимнастике**

Команды	Количество элементов изобразительности			Экспертная оценка раскрытия образа (баллы)	Степень раскрытия образа
	Статическая работа (<i>m</i>)	Динамическая работа (<i>m</i>)	Всего (<i>m</i>)		
1	7.7	3.4	5.5	8.3	Раскрыт
2	2.7	8.0	5.3	6.3	Раскрыт
3	1.3	1.0	1.1	5.0	Не раскрыт
4	1.6	4.6	3.1	4.6	Раскрыт
5	2.6	4.6	3.6	5.0	Раскрыт
6	3.3	0.6	2.0	2.6	Не раскрыт
7	5.6	4.3	5.0	7.6	Раскрыт
8	1.3	3.0	2.1	2.8	Не раскрыт
9	2.6	2.0	2.3	3.0	Не раскрыт
10	1.6	5.0	3.3	6.2	Раскрыт
<i>M ± m</i>	3.03 ± 2.1	3.65 ± 2.2	3.3 ± 1.5	5.24 ± 1.9	
<i>P</i>	$P > 0.05$				

В среднем было зафиксировано примерно одинаковое количество поз (3.03 ± 2.1) и динамических элементов изобразительности (3.65 ± 2.2). При том, что динамическая изобразительность немного преобладает. Однако, различие в количестве их использования статистически не значимо по критерию Манна — Уитни при 95% доверительной значимости.

На 2 этапе проводилась экспертная оценка степени раскрытия образа командой. Данные таблицы 1 позволяют сделать заключение, что раскрытие художественного образа удалось воплотить тем командам, которые использовали в среднем от 3.1 до 5.5 элементов изобразительности, меньшее количество не позволило командам в полной мере создать образ композиции.

Для выявления взаимосвязи степени раскрытия двигательного образа и количества элементов изобразительности был проведен корреляционный анализ по Спирмену, в результате которого выявлена статистически значимая связь между исследуемыми компонентами ($r = 0.85$) (Рисунок 4).

Количество элементов изобразительности	$r = 0.85$	Степень раскрытия художественного образа
--	------------	--

Рис. 4. Корреляционная взаимосвязь элементов изобразительности и степени раскрытия художественного образа

Подводя итог, можно заключить, что элементы изобразительности в эстетической гимнастике можно считать одним из действенных средств создания художественного образа, что необходимо учитывать как при составлении соревновательных упражнений, так и при разработке программ подготовки специалистов по эстетической гимнастике, в частности, в разделе композиционной подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карпенко Л. А., Соболева Е. А. Применение этюдно-образного стиля соревновательных композиций в эстетической гимнастике // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: матер. Всерос. науч.-практич. конф. с межд. участием / ред. кол.: Е. В. Старкова (глав. ред.), Т. А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. — Пермь, 2018. — 208 с.
2. Карпенко Л. А., Жигарева С. А., Шапкина О. В. Анализ результатов чемпионатов мира по эстетической гимнастике — 2016 в Брно (Чехия) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 2 (144). — С. 94–97.
3. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 8 (114). — С. 181–184.
4. Фокин М. Против течения: воспоминания балетмейстера. — Ленинград; Москва: «Искусство», 1962. — 640с.
5. Эстетика: Словарь / под ред. А. А. Беляева и др. — Москва: Политиздат, 1989. — 447 с.

ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНСКОМУ АРМРЕСТЛИНГУ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Степанов Владимир Сергеевич

доктор педагогических наук, профессор
Санкт-Петербургский государственный институт
кино и телевидения
(Санкт-Петербург, Россия)

Татаренцев Вячеслав Леонидович

старший преподаватель
Санкт-Петербургский государственный институт
кино и телевидения
(Санкт-Петербург, Россия)
slawatat@mail.ru

Аннотация. В данной статье анализируется анкетный опрос, который прошел во время проведения чемпионата вузов Санкт-Петербурга по армрестлингу.

Ключевые слова: армрестлинг, анкета, студенты, диаграмма.

Введение. В настоящее время очень остро стоит вопрос развития массовой физической культуры и спорта в стране, особенно серьезно он обстоит в молодежной среде. Студенты высших учебных заведений недостаточное количество времени уделяют двигательной активности. В связи с этим необходимо искать пути для улучшения физического состояния студентов. В последнее время проведено много исследований в области физической культуры и спорта студентов, но проблема не перестает быть актуальной. Поэтому для привлечения молодежи в спорт и физическую культуру необходимо использовать современные, интересные виды спорта, к которым и относится армрестлинг [1, с. 34].

Говоря о физической подготовке в армрестлинге, нельзя не учитывать гендерные особенности. Естественно, женская подготовка будет отличаться от мужской. В первую очередь, это отличие выражается в количестве тестостерона, которого у женщин меньше. То есть нелогично давать один и тот же план тренировок и мужчине, и женщине, ведь у женщины на рост мышечной массы и увеличение силовых показателей уходит гораздо больше времени [2, с. 81].

В Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения организована секция «армрестлинг», где занимаются 30 студентов, половина из них девушки. Женский армрестлинг набирает популярность в студенческой среде [3, с. 302]. В связи с этим на базе

СПбГИКиТ проводится исследование, которое направлено на изучение женского армрестлинга, необходимости его внедрения в занятия по физической культуре студентов.

Методы и организация исследования. *Участники.* В исследовании принимали участие 26 женщин в возрасте 18–27 лет и 98 мужчин в возрасте 19–27 лет. Они были участниками чемпионата вузов Санкт-Петербурга по армрестлингу. Тренировочный стаж участников эксперимента не превышал двух лет.

Методы исследования. Была разработана анкета, включающая в себя 13 вопросов, касающихся развития женского армрестлинга. Данная анкета раздавалась на чемпионате вузов Санкт-Петербурга по армрестлингу, проходившем 1 декабря 2019 года. Было охвачено 98 респондентов, которые выразили свое мнение по задававшимся вопросам.

Результаты исследования. Был проведен анализ по некоторым из вопросов. На рисунках 1, 2, 3 представлены результаты анкетирования.

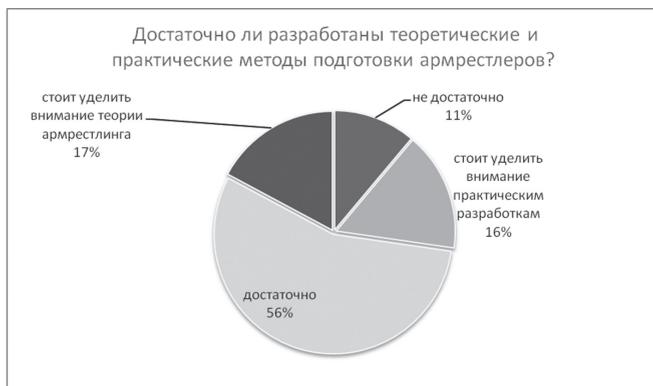


Рис. 1. Ответы респондентов на вопрос «Достаточно ли разработаны теоретические и практические методы подготовки армрестлеров?»

Анализируя рисунок 1, можно отметить, что 56 % респондентов считают, что теоретические и практические методы подготовки армрестлеров в вузах Санкт-Петербурга разработаны достаточно, но все-таки готовы уделить внимание теоретической — 11 % и практической части 16 %, также 17 % из них не выделили конкретные проблемы, но посчитали недостаточными имеющиеся разработки. Эти данные говорят о том, что в подготовке армрестлеров есть проблемы и их необходимо решать.

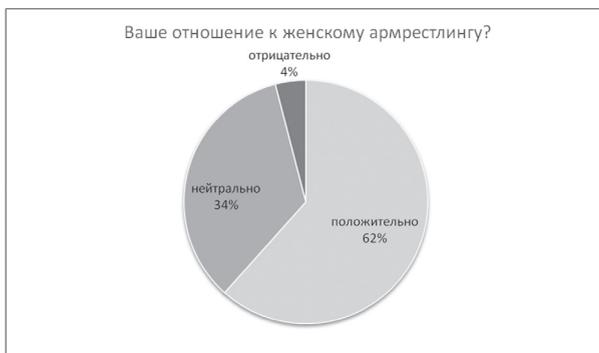


Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос «Ваше отношение к женскому армрестлингу?»

На рисунке 2 зафиксировано отношение респондентов к женскому армрестлингу и, как видно из диаграммы, большинство — 62 % респондентов положительно относятся к этому виду спорта среди женщин, хотя есть отрицательно настроенные — 4 %, 34 % отметили свое нейтральное отношение. Можно сказать о том, что женский армрестлинг интересен студенческой молодежи, но недостаточно популяризирован в вузах.

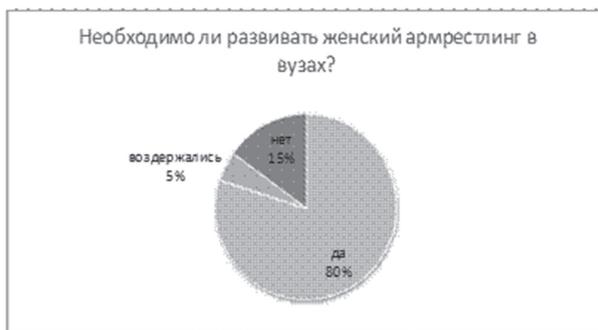


Рис. 3. Ответы респондентов на вопрос «Необходимо ли развивать женский армрестлинг в вузах?»

На рисунке 3 мы видим, что 80 % респондентов поддерживают идею развития этого вида спорта среди женщин, только 5 % опрошенных были против и 15 % воздержались.



Рис. 4. Предложения респондентов по популяризации женского армрестлинга

Задавался вопрос по предложениям популяризации женского армрестлинга, рисунок 4. Здесь можно увидеть, что большинство воздержались (61 %) с предложениями, так как респонденты представляли собой в основном новичков в этом виде или имели небольшой спортивный стаж и мало себе представляют, что необходимо сделать для продвижения данного вида спорта в вузах, хотя были и конкретные предложения, такие как: рекламировать армрестлинг, привлекать спортивной стипендией, увеличить количество соревнований для женщин и вообще студентов и т. д.

Выводы.

1. Подавляющее число респондентов, более 60 %, считают необходимым развивать женский армрестлинг.
2. Более 70 % респондентов отметили положительное отношение к этому виду спорта среди женщин.

3. Необходимо искать пути привлечения и популяризации армрестлинга среди студенческой молодежи.

Заключение. Результаты проведённого опроса показали, что армрестлинг интересен студенческой молодежи и его необходимо включать в спартакиаду вузов не только Санкт-Петербурга, но и России, так как пропаганда спорта и здорового образа жизни необходима и актуальна.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Коршиков В. М.* Применение программы биомеханического анализа Kinovea в учебном процессе на факультете физической культуры и спорта // Сборник трудов / Липецкий гос. пед. ун-т. — Липецк, 2014. — С. 33–37.

2. *Никулин И. Н., Собянин Ф. И., Посохов А. В.* Результативность выступления национальных сборных команд на международных соревнованиях по армрестлингу // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 12. — С. 80–82.

3. *Татаренцев В. Л., Степанов В. С., Самсонова А. В.* Длительность поединка в женском и мужском армрестлинге // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 1. — С. 301–305.

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ
НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК 18–22 ЛЕТ
В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ**

Стрелецкая Юлия Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО ВГСХА

(г. Великие Луки, Россия)

sport@vgsa.ru

Аннотация. В научно-методической литературе имеются разноречивые рекомендации о величине объема, интенсивности и характере нагрузок в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Следовательно, проблема поиска эффективных и привлекательных форм оздоровительных тренировок на современном этапе остаётся открытой.

Ключевые слова: образовательный процесс, оздоровительные виды гимнастики, физическая подготовленность, учебная программа.

В последнее время в нашей стране характерным стало повышение интереса к занятиям физической культурой. Поэтому наиболее актуальным является поиск таких форм занятий физическими упражнениями, которые не только бы обеспечивали высокий уровень здоровья, повышение работоспособности и разностороннее развитие двигательных качеств и способностей, но были бы привлекательными и соответствовали интересам и потребностям занимающихся.

Побуждение к занятиям физической культурой у современной молодежи определяется рядом факторов, обусловленных изменениями индивидуальной и социальной жизни молодых людей. Деятельность по укреплению здоровья и сохранению физической формы и имиджа имеет не только личностный характер, но и социальный, поскольку общество заинтересовано и в рождении здоровых детей, и в хорошем психическом и физическом самочувствии молодых людей [2, с. 4; 3, с. 7].

Цель исследования — определить влияние оздоровительных видов гимнастики на физическую подготовленность девушек 18–22 лет.

Объект исследования — процесс физической подготовки девушек 18–22 лет.

Предмет исследования — динамика физической подготовленности девушек 18–22 лет средствами оздоровительных видов гимнастики в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В процессе исследования решались следующие задачи:

— разработать и обосновать модель занятий оздоровительными видами гимнастики в рамках элективной дисциплины «Физическая культура и спорт»;

— выявить уровень двигательной активности и особенности мотивации девушек 18–22, занимающихся оздоровительными видами гимнастики;

— провести сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности обучающихся с различным стажем занятий оздоровительными видами гимнастики.

Исследование проведено на базе ФГБОУ «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия» (ВГСХА). В педагогическом эксперименте принимали участие обучающиеся 1–4 курсов (10 человек — экспериментальная группа, стаж занятий — 1 год, и 10 человек — контрольная группа, стаж занятий — 3 года). Построение занятий основывается на годичном цикле подготовки, состоящем из двух этапов обучения (соответствующих первому и второму семестрам занятий). Второй этап имел более высокие общие показатели нагрузки (на 3 % — 5 %) [4, с. 1283].

Таблица 1

Уровень кондиционной нагрузки в течение учебного года

Этапы подготовки	Кол-во занятий	Объем / Интенсивность
Первый этап	28	1 семестр
«Втягивающий» МЗЦ	6	Малый / низкая
«Базовый» МЗЦ	6	Большой / средняя
	6	Большой / средняя
«Специальный» МЗЦ	6	Средний / высокая
«Контрольный» МЗЦ	4	Малый / высокая
«Восстановительный» МЗЦ	период сессии	Малый / низкая
Второй этап	28	2 семестр
«Втягивающий» МЗЦ	6	Малый / низкая
«Базовый» МЗЦ	6	Большой / средняя
	6	Максим. / средняя
«Специальный» МЗЦ	6	Средний / максим.
«Контрольный» МЗЦ	4	Малый / высокая
«Восстановительный» МЗЦ	период сессии	Малый / низкая
Годовой цикл подготовки	56	—

Структуру каждого этапа составляют пять мезоциклов (МЗЦ): первый этап (1 семестр) — «Втягивающий — 1», «Базовый — 1», «Специальный — 1», «Контрольный — 1», «Восстановительный — 1»; второй этап (2 семестр) — «Втягивающий — 2», «Базовый — 2», «Специальный — 2», «Контрольный — 2», «Восстановительный — 2». Тренировочным («Втягивающим», «Базовым», «Специальным») мезоциклом соответствуют одна или две аэробные программы, построенные на основе выделенных критериев координационного (4 уровня) и кондиционного (3 уровня) компонентов аэробного класса. Ведущим методом построения программы выступает метод блоковой хореографии, которая состоит из 4 блоков (объем 32 счета).

Логический анализ научно-методической литературы, информации, представленной в интернет-ресурсах, связанных с основами содержательной среды образования в Российской Федерации, позволяет сделать заключение о том, что: недостаточно разработан аспект физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся в вузе сельскохозяйственного профиля; физическое развитие и двигательная подготовленность обучающихся высших образовательных учреждений в настоящее время характеризуются дисгармонией развития основных двигательных качеств и функциональных систем.

На современном этапе специалистами в области физической культуры ведется активный поиск путей выхода из сложившейся ситуации, связанных с повышением эффективности образовательной среды на основе авторских образовательных моделей [5, с. 49]. С учётом вышеизложенного, в нашем исследовании предполагается обосновать эффективность разработанной образовательной модели в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (таблица 1). Целевая направленность фитнес-образования заключается в формировании личности. Это личность, в которой заложены знания, навыки и умения, культура движений, позволяющие получать удовольствие от занятий оздоровительными видами гимнастики и желание совершенствоваться [4, с. 1285]. При определении мотивации и уровня двигательной активности мы выявили, что среди обучающихся наиболее предпочтительны и популярны занятия различными направлениями фитнес-аэробики. Результаты анкетного опроса показывают (рисунок 1), что для девушек 18–22 лет главной причиной выбора занятий стал мотив коррекции фигуры (56 %).

На втором месте — стремление к двигательной активности (24 %) и на третьем месте отмечен такой мотив в целях занятий, как внутренняя разрядка, снятие эмоционального напряжения (20 %). К сожалению, выяснилось, что для девушек желание быть здоровой не является пер-

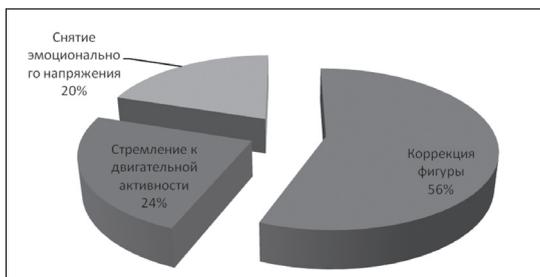


Рис. 1. Мотивация девушек 18–22 лет, посещающих занятия оздоровительными видами гимнастики (по данным опроса)

востепенной задачей. Причем 93 % опрошиваемых считают физическую культуру средством укрепления здоровья, но значимость упражнений оздоровительных видов гимнастики для профилактики заболеваний оценили лишь 15 % респондентов. При анкетировании выяснилось, что часть анкетируемых (33 %), помимо оздоровительных видов гимнастики, занимались или продолжают заниматься различными видами спорта. Так, спортивными играми увлекаются 21 % опрошенных, периодически совершают прогулки на лыжах 18 % девушек, в тренажерном зале занимаются 17 % опрошенных. Для остальных же оздоровительные занятия являются единственным средством для укрепления здоровья, повышения двигательной активности и улучшения двигательной подготовленности.

С помощью метода анкетирования мы также исследовали уровень двигательной активности экспериментальной группы. Для этого мы применяли модифицированную анкету [3, с. 37]. Полученные результаты анкетирования суммировались и делились на количество предложенных утверждений. Уровень двигательной активности девушек, занимающихся оздоровительными видами гимнастики, колеблется от высокого и составляет $3,8 \pm 0,6$ балла — у занимающихся ЭГ группы, $4,8 \pm 0,4$ балла — у занимающихся КГ группы.

С целью проверки физической подготовленности девушек с различным стажем занятий оздоровительными видами гимнастики было проведено тестирование по общепринятым методикам. Показатели тестирования занесены в протоколы, на их основании были определены уровни физической подготовленности и различия в показателях у испытуемых с учетом стажа занятий. Результаты исследования представлены в таблице 2.

**Сравнительные данные показателей
уровня физической подготовленности (по тестам)
в контрольной и экспериментальных группах
с различным стажем занятий (баллы)**

Группы	КГ	Уровень	ЭГ	Уровень
Гибкость	2,7 ± 0.34	средний	4.0 ± 0.3	выше среднего
Достоверн. различий	$t_n = 9,3 > t_r$			
Сила	1,2 ± 0.4	ниже среднего	3.6 ± 0.6	выше среднего
Достоверн. различий	$t_n = 11,0 > t_r$			
Силовая выносливость	1,0 ± 0	низкий	4.5 ± 0.7	высокий
Достоверн. различий	$t_n = 17,5 > t_r$			
Скоростно-силовые	2,3 ± 0.5	средний	4.4 ± 0.5	высокий
Достоверн. различий	$t_n = 15,0 > t_r$			
Координация	3,4 ± 0.5	выше среднего	4.6 ± 0.5	высокий
Достоверн. различий	$t_n = 5,4 > t_r$			

Данные таблицы 2 наглядно подтверждают, что в ходе эксперимента нами выявлены значительные улучшения отдельных показателей в группах. Так, по средним результатам вдвое и больше выросли показатели силовых и скоростно-силовых способностей. Наибольший прирост показателей зафиксирован при тестировании силовой выносливости и координационных способностей. Полученные результаты позволяют констатировать, что занятия оздоровительными видами гимнастики сопровождаются относительно быстрым проявлением (в пределах 3-х лет) роста физических качеств и способностей, которые не только стабилизируются в пределах нормы, в среднем за 1–2 года систематических занятий, но и развиваются до уровня «выше среднего», а в отдельных показателях до высокого. За годы занятий у девушек 18–22 лет происходит существенный сдвиг в показателях физической подготовленности.

На основании экспериментальных материалов доказана эффективность занятий оздоровительными видами гимнастики в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Регулярные занятия являются мощным средством сохранения и укрепления здоровья, к тому же они направлены на удовлетворение потребности

девушек в выборе доступной и эффективной формы двигательной активности, в зависимости от мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок.

В период 18–22 лет девушки сохраняют высокий уровень развития двигательной функции, особенно в части ее силовых проявлений. Основная задача занятий сводится к тому, чтобы поддержать на достаточно высоком уровне физическую и умственную работоспособность, а также двигательные качества.

Все девушки, занимающиеся оздоровительными видами гимнастики, имеют высокие показатели двигательной активности, которые увеличиваются в ходе систематических занятий.

В процессе тестирования физической подготовленности занимающихся оздоровительными видами гимнастики в течение трех лет, было установлено, что уровень физической подготовленности соответствует высокому и выше среднего уровням: гибкость $4,0 \pm 0,3$ — выше среднего уровня; сила $3,6 \pm 0,6$ — выше среднего уровня; силовая выносливость $4,5 \pm 0,7$ — высокий уровень; скоростно-силовые качества $4,4 \pm 0,5$ — высокий уровень; координационные способности $4,6 \pm 0,5$ — высокий уровень.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мухеев В. И., Измайлов Н. Г., Яхонтов М. В. Физическая культура. Основы теории и методики занятий оздоровительной аэробикой в учебном процессе технического вуза: учебно-методическое пособие. — Санкт-Петербург: СПГУВК, 2003. — 30 с.

2. Совершенствование физкультурного образования молодежи на основе повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Л. Г. Львова [и др.]. — Великие Луки: РИО ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2011. — 80 с.

3. Стрелецкая Ю. В., Ткачева О. Н., Калинина Т. В. Оздоровительная аэробика: методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры. — Великие Луки: Изд-во ФГБОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2016. — 60 с.

4. Стрелецкая Ю. В., Калинина Т. В. Программно-целевая технология аэробного класса на протяжении учебного года в рамках элективных занятий по физической культуре в сельскохозяйственном вузе // Аграрная наука в условиях модернизации и инновационного развития АПК России : материалы Всерос. науч.-методич. конф. с межд. участием. — Иваново, 2018. — С. 1281–1286.

5. Стрелецкая Ю. В. Технология аэробного класса с позиции программно-целевого подхода к построению учебного года в рамках элективных занятий по физической культуре и спорту в сельскохозяйственном вузе // Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии. — 2019. — № 1. — С. 49–56.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ САМБО

Строева Ирина Васильевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»
(г. Смоленск, Россия)
IrinaC_256@mail.ru

Сопко Константин Михайлович

студент
ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»
(г. Смоленск, Россия)

Аннотация. В статье анализируется процесс физической подготовки студентов нефизкультурного вуза на дополнительных занятиях самбо. Проведен сравнительный анализ физической и технической подготовленности студентов, занимающихся в секции самбо и на учебных занятиях. Выявлена и обоснована целесообразность использования самбо, как средства физического воспитания студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, самбо, физическая подготовленность, ВФСК ГТО.

Необходимость оптимизации физического воспитания студентов высших учебных заведений диктуется потребностями современного общества в физическом и духовном развитии молодого поколения. Физическая культура и спорт должны занимать важное место в образовательном процессе [2; 5, с. 341–344].

В структуре физического воспитания студентов вуза существует широкий круг средств, методов и форм занятий для направленного развития физических качеств, двигательных умений и навыков, решения задач профессионально-прикладной физической подготовки. Эффективным средством физического воспитания студентов является самбо — национальный вид единоборств, который популярен среди студенческой молодежи, способствует не только физической подготовке, но воспитывает морально-волевые качества спортсменов.

Специалисты по самбо рекомендуют использовать этот вид единоборства не только в учебном процессе студентов, но и на дополнительных занятиях [4; 5, с. 341–344].

Методическая база для применения самбо в практике вузовского физического воспитания разработана недостаточно. Поэтому необхо-

димо изучение и внедрение различных организационных форм, средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий со студентами высших учебных заведений.

Цель исследования — повышение физической подготовленности студентов на дополнительных (секционных) занятиях самбо.

Задачи исследования:

1. Исследовать уровень физической подготовленности студентов высшего учебного заведения.

2. Разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки студентов на основе самбо, реализуемую в условиях дополнительных занятий.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, оценка технической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В высших учебных заведениях нефизкультурного профиля обучаются студенты, имеющие разный уровень физического развития, двигательной подготовленности, разный опыт спортивной деятельности. Заниматься в секции самбо выражают желание как студенты, ранее занимавшиеся самбо или другими единоборствами, так и новички, желающие попробовать себя в данном виде спорта. Поэтому методика проведения тренировочных занятий должна быть различной в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Для проведения педагогических исследований была сформирована экспериментальная группа из 12 студентов, ранее не занимавшихся спортивными единоборствами и не владеющими техническими приемами самбо. В беседе, которая проводилась с каждым студентом, большинство отмечало, что в результате занятий хотели бы повысить физическую подготовленность и овладеть приемами самозащиты.

Для студентов была разработана программа занятий, которая включала основные разделы спортивной тренировки: общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку. Раздел общей физической подготовки (ОФП) содержал общеразвивающие упражнения, направленные на соразмерное развитие основных физических качеств, в рамках СФП выполнялись специально-подготовительные упражнения. Освоение тактико-технических действий осуществлялось по алгоритму спортивной тренировки, предложенной М. В. Грязевым и И. П. Афиной [1, с. 36–44].

Изучение техники включало приёмы самообороны, затем осваивались упражнения партера, основные способы взятия захватов, выведения из равновесия, броски со стойки. Изучение новых приемов про-

водилось после освоения предыдущего материала, использовался принцип «от простого к сложному» с выполнением бросковой техники с малой амплитудой и постепенным доведением её до оптимальных значений. Формировалось состояние психологической готовности к тренировочному процессу, преодоление естественного страха перед действиями, связанными с падениями, эмоциональным и психическим утомлением. Уделялось внимание воспитанию морально-волевых качеств, целеустремленности, стрессоустойчивости, высокой концентрации при выполнении заданий.

В контрольной группе (КГ) были взяты под наблюдение 12 юношей, занимающихся физическим воспитанием в рамках учебной программы университета. В занятия студентов КГ также были включены элементы самбо. Студенты осваивали их на уровне, необходимом для выполнения нормативов комплекса ГТО.

Контроль физической подготовленности студентов осуществлялся по комплексу тестов, позволяющих оценить уровень развития физических качеств. Тестирование проводилось дважды: в начале и по окончании учебного года. Исходное тестирование студентов контрольной и экспериментальной групп показало отсутствие достоверных различий в уровне физической подготовленности.

Таблица 1

**Изменение показателей физической подготовленности
у студентов экспериментальной и контрольной групп
в ходе педагогического эксперимента**

Показатели	№ тестирования	Группы		Достоверность различий	
		КГ	ЭГ	<i>t</i>	<i>P</i>
Бег 100 м, с	1	14,2 ± 0,3	14,1 ± 0,4	0,200	> 0,05
	2	14,0 ± 0,2	13,7 ± 0,3	0,832	> 0,05
Бег 1000 м, с	1	242 ± 2,2	238 ± 1,9	1,376	> 0,05
	2	235 ± 3,4	224 ± 2,8	2,497	< 0,05
Челночный бег 10 × 5, с	1	14,5 ± 0,3	14,6 ± 0,3	0,236	> 0,05
	2	14,2 ± 0,3	13,8 ± 0,2	1,109	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	1	212,3 ± 3,9	219,3 ± 4,2	1,221	> 0,05
	2	219,8 ± 4,5	237,5 ± 4,1	2,908	< 0,01
Подтягивания, раз	1	4,3 ± 0,4	4,8 ± 0,5	0,781	> 0,05
	2	4,8 ± 0,4	6,2 ± 0,4	2,475	< 0,05
Подъем туловища из положения лежа, раз	1	22,4 ± 1,1	23,1 ± 1,1	0,450	> 0,05
	2	23,5 ± 1,1	28,5 ± 0,9	3,518	< 0,01

В течение учебного года наблюдалось развитие физических качеств студентов обеих групп, однако результаты тестирования юношей ЭГ были выше. По окончании эксперимента студенты, занимавшиеся в секции самбо, показали достоверно более высокие результаты в беге на 1000 метров, в количестве подтягиваний и подъемов туловища из положения лежа. Прирост общей физической подготовленности у студентов ЭГ составлял от 3 до 29 %, в контрольной — от 1,5 до 22 %.

Техническая подготовка оценивалась по выполнению испытания «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для VI ступени комплекса ГТО [3, с. 36–41]. Действия участников по выполнению теста оценивались двумя преподавателями вуза, тренер осуществлял управление демонстрацией технических действий. Выполнение приема оценивалось по трёхбалльной шкале, определялось среднее значение оценки приемов.

Тестирование студентов проводилось в конце апреля, когда они были готовы к выполнению данных нормативов.

В КГ нормативы сдавали 12 человек. Среднее количество баллов в группе составило 15,8. Четверо студентов не выполнили норматив, шестеро выполнили норматив на бронзовый знак, двое — на серебряный знак.

Среднее количество баллов в ЭГ составило 21,6, что достоверно больше, чем в КГ. Все испытуемые ЭГ выполнили норматив ГТО. Четверо студентов выполнили норматив на бронзовый знак, пятеро — на серебряный знак, трое — на золотой знак.

Проведенные исследования показали высокую эффективность дополнительных занятий самбо со студентами вуза, их положительное влияние на физическую подготовленность студентов и освоение ими приёмов самозащиты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Грязев М. В.* Обоснование применения специально-подготовительных и корригирующих упражнений в начальной подготовке студентов-самбистов / М. В. Грязев, И. П. Афонина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2011. — Вып. 1. — С. 36–44.

2. *Левушкин С. П., Хамзина В. А., Блинков С. Н.* Исследование физического состояния учащейся молодежи: монография. — Ульяновск: Изд-во УГТУ, 2013. — 162 с.

3. *Табаков С. Е., Ломакина Е. В.* Содержание программы тестирования и результаты апробации нормативных требований по «Самозащите без оружия» IV–VI ступеней ВФСК ГТО // Интеграция науки и практики в единоборствах: материалы XV межд. науч.-практ. конф. — Москва, 2016. — С. 36–41.

4. *Троянов К. В.* Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Москва, 2002. — 22 с.

5. *Юдин Д. С.* Педагогический потенциал борьбы самбо и дзюдо в реализации новых дисциплин и направлений физической культуры и спорта для профессиональной подготовки студентов нефизкультурного вуза // Мир науки, культуры, образования. — 2018. — № 2 (69). — С. 341–344.

ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ У ЮНОШЕЙ 15–17 ЛЕТ И МЕТОДЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ПО ДАННЫМ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

Суворов Алексей Юрьевич

магистр
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
suvorov1997@yandex.ru

Родичкин Павел Васильевич

доктор медицинских наук, профессор
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье проведен анализ литературы, современных научно-методических знаний и результатов практического опыта по вопросу решения проблемы ожирения юношей 15–17-летнего возраста посредством физических упражнений. Ожирение тесно ассоциировано с целым рядом серьезных осложнений, таких как дислипидемия и атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия, синдром ночного апноэ, желчнокаменная болезнь, варикозное расширение вен, заболевания опорно-двигательной системы и др. Именно физические нагрузки позволяют бороться с избыточной массой тела.

Ключевые слова: первичное конституционально-экзогенное ожирение, средства физической реабилитации, физические упражнения.

Европейский Союз и ВОЗ в Европе предупреждение и лечение ожирения назвали самым большим вызовом для системы здравоохранения в XXI в. К концу XX в. распространенность ожирения в мире уже превышала 15%, а сегодня в развитых странах мира избыточную массу тела имеют 40–45% населения. Расчеты экспертов ВОЗ свидетельствуют, что до 2025 г. количество больных ожирением в мире составит 300 млн человек [1, с. 66–69]. Ожирение является серьезной медико-социальной и экономической проблемой общества. Стремительный рост распространенности ожирения, увеличение количества осложнений, вызываемых им, позволяет утверждать о пандемии этого заболевания [6, с. 153–173].

Из всех форм наиболее распространено первичное или экзогенно-конституциональное ожирение. Если в 1980–1990-е годы оно чаще встречалось у взрослых людей и было связано преимущественно с конституциональными особенностями телосложения, то сегодня этим

недугом также страдают и дети, что обусловлено не столько наследственной предрасположенностью, сколько гиподинамией, избыточным потреблением пищи, нарушением режима питания. В последние годы в нашей стране ожирением страдают около 30–45 % человек, из них 15–17 % — дети и подростки [7, с. 57–59].

Ожирение, начавшееся еще в детстве, с возрастом прогрессирует и сохраняется во взрослом возрасте 30–50 % больных, обуславливая развитие различного рода заболеваний, которые приводят к ухудшению качества жизни, ранней потере трудоспособности, затрудняют интеллектуальную и физическую деятельность, приводят к ранней инвалидности, преждевременному старению, сокращению продолжительности жизни [3]. Так, по данным исследования Framingham Study, вероятность развития сердечно-сосудистой патологии у лиц с ожирением на 50 % больше, чем у лиц с нормальной массой тела [5, с. 78–82], смертность от сердечно-сосудистых заболеваний за последние 20 лет у лиц с ожирением в 2,8 раза выше, чем у лиц с нормальной массой тела [2]. Пролонгируется возможность развития сахарного диабета, онкологических заболеваний.

Вопрос влияния ожирения на развитие структурных деформаций опорно-двигательного аппарата (ОДА) до сих пор малоизучен. Некоторые ученые указывают на то, что степень выраженности нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата коррелирует с избыточной массой тела: исследования подтверждают, что нарушение осанки, деформации нижних конечностей и стоп, которые наблюдаются в 21–45,9 % детей и подростков, в 65–70 % случаев проявляются у пациентов, страдающих избыточной массой тела или ожирением. Причинами развития деформаций ОДА являются повышение нагрузки на связки и мышцы нижних конечностей и позвоночника вследствие избыточной массы тела, малая двигательная активность; местные нарушения крово- и лимфотока, вероятно связаны с ожирением и патологией опорно-двигательного аппарата [7, с. 57–59]. Высокая медико-социальная значимость заболеваний, связанных с ожирением, отмечается в детском возрасте, что и обуславливает актуальность исследований в данном направлении.

Рассмотрение данных, накопленных специалистами разного профиля, свидетельствует о наличии большого объема теоретического, практического и экспериментального материала по вопросу лечения ожирения. Раннее вмешательство, включая диетотерапию и коррекцию пищевого поведения, с целью предупреждения развития осложнений ожирения рекомендуется протоколом международного Консенсуса по ожирению у детей. Однако в стране отсутствует целенаправленное выявление ожирения, оно поздно диагностируется специалистами. По дан-

ным А. В. Картелишева, на врачебный прием приходят только 5,5 % детей с ожирением I степени, тогда как среди всех тучных детей они составляют не менее 65 %. Основное количество пациентов попадают под наблюдение только через 5–10 лет от появления избыточной жировой массы, и даже в этих случаях они обращаются за врачебной помощью не по этому поводу, а из-за наличия жалоб, связанных с симптомами осложненного течения заболевания. В то же время, по мнению Американской ассоциации по изучению ожирения, даже при верификации ожирения и применении стандартной лечебной программы, включая диету и применение медикаментозных средств, проведенные мероприятия оказываются эффективными примерно у 50 % лиц, а по оценке ряда экспертов не более 5 % пациентов могут достичь существенного и долгосрочного снижения массы тела [5, с. 78–82]. По сообщениям безопасности, применение ряда медицинских препаратов (анорексигенные, ингибиторы жирорастворимых ферментов, препараты, усиливающие термогенез) для лечения ожирения у взрослых, детей и лиц с осложненным течением ожирения противопоказано, что оставляет открытым вопрос о терапии ожирения.

Коррекционно-восстановительные мероприятия, основой которых являются средства и методы физической реабилитации, находят широкое применение на всех этапах лечения больных с нарушением в эндокринной системе. Клинико-физиологическим обоснованием для применения средств кинезитерапии при нарушениях обмена веществ является возможность с их помощью решать важные задачи лечения на основе сопоставления патологических процессов в организме и характера влияния на эти процессы избранных средств. При комплексном лечении и предупреждении развития осложнений у больных ожирением применяются такие средства физической реабилитации: физические упражнения, массаж, природные факторы, механотерапия.

Специальное значение физических упражнений как основного средства физической реабилитации в лечении и профилактике ожирения проявляется в положительном влиянии на регуляторные системы, обеспечивающие адаптационные процессы и выздоровление; нормализации показателей обмена веществ, в частности жирового и углеводного; снижении массы тела, становлении, улучшении деятельности компенсаторно-приспособительных механизмов; общем укреплении опорно-двигательного аппарата; тренировке мышц, в том числе сердечной; улучшении пищеварения; нормализации воздействия на желчеотделение и функцию кишечника [2].

Данные, полученные многими специалистами, указывают на то, что дозированная физическая нагрузка способствует значительному умень-

шению резистентности к инсулину у тучных больных, уровень лептина снижается после седьмого занятия физическими упражнениями и продолжает снижаться в течение четырех недель лечения. Дополнительные аэробные физические упражнения в сочетании с низкокалорийной диетой позволяют снизить количество и размер адипоцитов подкожной жировой ткани. В большинстве случаев для снижения массы тела применяются такие аэробные нагрузки, как ходьба, езда на велосипеде, различные варианты аэробики, плавания и физические упражнения в воде. Как отмечает А. Б. Ершевская, лечебное действие физических упражнений основывается на значительном увеличении энергозатрат, за счет которых возможна нормализация обмена веществ [4]. С помощью нагрузок аэробной направленности происходит усиление липолитических процессов, повышение адаптации к нагрузке всех органов и систем. Способствуя расходованию большого количества углеводов, упражнения циклической направленности катализируют механизмы вывода нейтральных жиров с последующим их превращением в фосфатиды, легко окисляются до углекислоты и воды. Построение методики лечебной гимнастики при ожирении должно основываться на принципе возрастающей нагрузки с применением общеразвивающих, дыхательных упражнений и упражнений, которые приводят в работу мышцы верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, которые способствуют локальной ликвидации излишних и неравномерных жировых отложений.

Многие авторы подчеркивают, что лучшие результаты в снижении массы тела у больных I степени ожирения дают упражнения на различных механотерапевтических устройствах: велотренажер, гребной велосипед, беговая дорожка [4]. Больным II степени ожирения, которые имеют функциональные изменения сердечно-сосудистой системы или признаки миокардиодистрофии не выше IА стадии или АГ, рекомендуется назначать нагрузки с приростом ЧСС не более 75 %. У больных с первоначальной формой ожирения III степени с сопутствующими заболеваниями (гипертоническая болезнь 2А стадии, недостаточность кровообращения) физически не подготовленных, прирост ЧСС должен составлять не более 50 % ЧСС в состоянии покоя. В последние годы возрос интерес к упражнениям у лиц с ожирением и гипертонической болезнью в изометрическом режиме (статические упражнения). Гипотензивное действие статических нагрузок обусловлено их положительным влиянием на вегетативные центры с последующей депрессорной реакцией. Так, спустя час после выполнения таких упражнений артериальное давление снижается более чем на 20 мм рт. ст. Для больных, страдающих нейроэндокринной формой ожирения с дизцефальным

или ликворно-гипертензионным синдромом, уровень физической нагрузки распределяется в меньшем объеме и без отягощения.

Объем физической нагрузки должен подбираться индивидуально.

Важным средством комплексной реабилитации при ожирении является массаж. Применение массажа в общем комплексе восстановительного лечения у лиц с ожирением способствует улучшению кровообращения, лимфотока, снятию отечности, характерной для пациентов с ожирением (в основу методики положен принцип отсасывающего характера), трофики мягких тканей, устранению дистрофических явлений, укреплению и растяжению мягких мышц. При лечении ожирения проводятся практически все виды лечебного массажа: классический, сегментарно-рефлекторный, точечный, периостальный, соединительнотканый, баночный, аппаратный (вакуумный, вибрационный, гидромассаж и т. д.). Вибро-вакуумные процедуры — это метод, сочетающий локальную вакуум-декомпрессию (вакуумный массаж) с вибрационным воздействием. Вакуумный массаж усиливает интенсивность кровотока и лимфоотока и активизирует обмен жиров. Вибрации также активизируют обменные процессы во всех слоях кожи и подкожной жировой клетчатке. В месте приложения вакуум-аппликатора начинается эффективное расщепление жиров, что и приводит к уменьшению жировых отложений. Одновременно вибрация воздействует на мышечные ткани, повышая их тонус [8].

Выбор конкретного метода и приемов воздействия зависит от клинических проявлений заболевания и их выраженности, механизмов поражения, сопутствующих заболеваний, индивидуальных особенностей, возраста больного с учетом показаний и противопоказаний.

Усиление эффекта терапии ожирения наблюдается при ее сочетании с природными и перфорированными силами природы [6, с. 153–173]. Физические климатические факторы обладают достаточным биологическим потенциалом для активизации саногенетических процессов и восстановительных реакций в системе гормональной регуляции обмена веществ. В санаторно-курортных условиях для лечения лиц с первичной формой ожирения широко применяются гидро- и бальнеотерапевтические процедуры в виде питьевых минеральных вод, а также лечебные ванны и душ.

Исходя из особенностей нарушения метаболических процессов, пациентам с ожирением рекомендуется применение минеральных вод, способствующих улучшению состояния углеводного, липидного и водно-солевого обмена, устранению проявлений кетоацидоза.

Применение ванн и душа в реабилитации лиц с ожирением обусловлено механическим воздействием теплой воды подводного душа-мас-

сажа и лечебными свойствами ванны. При нахождении в теплой воде пациент чувствует расслабление мышц и уменьшение боли, позволяет энергичнее осуществлять механическое и температурное воздействие на более глубокие ткани [6, с. 153–173].

В последнее время в лечении ожирения применяют импульсные токи, магнитное поле, электросон, электрофорез витамина В4, ионов брома, магния, кальция на воротниковую зону, гальванический воротник. Для выраженного лечебного эффекта при гипоталамическом синдроме пубертатного периода или сопутствующих ожирению заболеваний опорно-двигательного аппарата, для снятия болевого синдрома и улучшения кровообращения назначают парафиноозонокеритовые аппликации, грязелечение, фонофорезиндометацина, гидрокортизона или трилона Б, электрофорез новокаина [1, с. 66–69].

В зависимости от различных клинических форм и способов снижения массы тела применяются различные способы лечения: комплексный, дифференцированный, с учетом особенностей клинического течения или индивидуальных реакций больных, отдельные методы и влияние в целом. В науке уже делались единичные попытки систематизации средств лечебной физкультуры и физической реабилитации у данной категории больных [7, с. 57–59]. Реабилитационный процесс базируется на рекомендациях по применению различных средств и методов снижения массы тела без купирования клинических проявлений и учета их взаимосвязи. При построении программ не учитываются основные факторы, влияющие на восстановление здоровья больного. Важным является отсутствие информированности и практических навыков в применении средств физической культуры с целью профилактических мероприятий прогрессирования известных факторов сердечно-сосудистого риска, артериальной гипертензии, ортопедической патологии, сахарного диабета.

Таким образом, проблема ожирения у юношей 15–17 лет заключается в том, что количество лиц, имеющих избыточный вес прогрессивно увеличивается. Специальная научно-методическая литература содержит многочисленные методики ЛФК при ожирении, но не всегда они бывают достаточно адекватны для лиц подросткового возраста с ожирением. Основная программа этих методик для подростков включает в себя обследование у специалистов, организацию правильного питания и занятия только лечебной физической культурой.

Именно поэтому нами был разработан комплекс подвижных игр для оптимизации жировой массы у юношей 15–17 лет. В данном комплексе применялись следующие средства: утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры, дозированная ходьба, дозированные занятия

на велотренажёре, гидрокинезотерапия (дозированное плавание, подвижные игры в воде), лечебный массаж.

Для определения эффективности комплекса подвижных игр в наше исследование были включены 8 мальчиков в возрасте от 15 до 17 лет с ожирением I степени. Результаты эксперимента свидетельствовали о эффективности предложенного комплекса подвижных игр, который позволил снизить избыточную массу тела и восстановить её до оптимальной величины.

Главная задача нашего исследования — приучить чрезмерно упитанного ребенка к физическим тренировкам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аверьянов А. П., Болотова Н. В., Дронова Е. Г.* Диагностика ожирения у школьников: значение определения массы жировой ткани // Педиатрия. — 2006. — Том 5. — С. 66–69.
2. *Вардимиади Н. Д., Машкова Л. Г.* Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении. — Киев: Здоровья, 1998. — 47 с.
3. *Дедов И. И., Бутрова С. А., Савельева Л. В.* Обучение больных ожирением (программа). — Москва: Медицинская литература, 2010. — 167 с.
4. *Ершевская А. Б.* Реабилитация детей с экзогенно-конституциональным ожирением по программе «Школа ребенка с лишним весом» в условиях санатория: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Ершевская Александра Болеславовна. — Великий Новгород, 2010. — 21 с.
5. *Картелишев А. В.* Принципы диетотерапии и диетопрофилактики у детей больных ожирением, и в группе риска по ожирению // Педиатрия. — 2008. — Том 87. — № 5. — С. 78–82.
6. *Кирьянова В. В.* Физиотерапия больных ожирением // Ожирение (клинические очерки) / под ред. А. Ю. Барановского, Н. В. Ворохиной. — Санкт-Петербург: Диалект, 2007. — С. 153–173.
7. *Кравчук Л. Д.* Патогенетическое обоснование использования средств физической реабилитации у больных экзогенно-конституциональным ожирением и плоскостопием // Теория и методика физического воспитания и спорта. — 2011. — № 2. — С. 57–59.
8. Построение долгосрочного тренировочного процесса по методике «оптимизация жировой и мышечной массы тела» для нетренированных людей / П. В. Родичкин [и др.] // Физическая культура и спорт — основа здорового образа жизни: материалы межд. науч. конф. / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Тамбовский гос. ун-т им. Г. Р. Державина». — Тамбов: Изд-во ТГУ, 2014. — С. 166–171.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Сыроваткина Ирина Анатольевна

доцент

ТИ имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО
«Ростовского государственного экономического университета
(РИНХ)», (Таганрог, Россия)
syrovatkina.irina@yandex.ru

Хвалебо Галина Васильевна

доцент

ТИ имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО
«Ростовского государственного экономического университета
(РИНХ)», (Таганрог, Россия)
gkhvalebo@yandex.ru

Кравченко Анна Алексеевна

студент 1 курса

ТИ имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО
«Ростовского государственного экономического университета
(РИНХ)», (Таганрог, Россия)
annakravchenko2002@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования физического воспитания учащихся на уроках физической культуры с использования системы пилатес. Представлены обобщенные результаты исследования о влиянии системы пилатес на физическое состояние и физическую подготовленность школьников.

Ключевые слова: физические упражнения, физическое состояние, физическая подготовленность, система пилатес.

В государственном образовательном стандарте основного общего образования говорится о необходимости «формирования у учащихся умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширения двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышения функциональных возможностей основных систем организма» [7, с. 23].

За последние годы изменения в учебной деятельности школьников, произошли настолько, что их адапционно-компенсаторные механизмы не справляются со всеми нагрузками. Особенно это проявляется в старших классах, где учащимся необходимо готовиться к ЕГЭ. По

мнению ряда ученых, главной причиной ухудшения здоровья является низкий объем двигательной активности, что в свою очередь отражается на функционировании многих систем организма и ведет к ухудшению работоспособности всего организма, особенно мозговой деятельности, снижению внимания, памяти, нарушению координации [2, с. 120]. Анализ научных исследований в области школьного физического воспитания, а так же личный опыт указывают на то, что в течение последнего десятилетия у значительной части детей и подростков имеет место неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой, отмечается снижение интереса к урокам, и, как следствие, снижение уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся [2, с. 120].

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (принятой Правительством Российской Федерации 2 сентября 2009 года), на период до 2020 года, в качестве одной из мер развития физической культуры и спорта отмечается необходимость совершенствования программного обеспечения физического воспитания детей и молодежи. Одним из направлений решения этой задачи является свободный выбор занимающимися содержания занятий физической культурой и спортом, позволяющий учитывать их интересы и способности [3].

Следует отметить, что интерес у учащихся к урокам физической культуры возникает в том случае, когда содержание учебного занятия соответствует индивидуальным склонностям и задаткам развивающейся личности. При проведении уроков физической культуры у преподавателя возникают сложности, связанные с тем, что большое количество учащихся имеют различные заболевания. На уроках физической культуры присутствуют учащиеся, относящиеся как к специальной, так и подготовительной группе здоровья, при этом контингент школьников, относящихся к основной группе здоровья — составляет не более 10%.

Система пилатес практически не имеет противопоказаний и относится к методам тренировки, где использование физических упражнений способствует развитию двигательных способностей, интеллектуальных возможностей человека, совершенствованию тела [1; 5; 6].

Цель исследования: экспериментально обосновать использование системы пилатес на уроках физической культуры с девушками старших классов и выявить положительные тенденции в развитии функциональной и физической подготовленности учащихся.

Исследование проводилось на базе Вареновской СОШ Неклиновского района Ростовской области на протяжении 2018–2019 учебного года. Всего в эксперименте участвовали 30 учениц старших классов.

Были сформированы две группы по 15 школьников, одна контрольная (11 «Б» класс), другая — экспериментальная (11 «А» класс).

Для определения уровня функционирования системы дыхания в начале и в конце эксперимента применялись проба Штанге, проба Генчи.

Для определения уровня физической подготовленности использовались тесты:

— сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке в течение одной минуты (раз);

— поднимание туловища из исходного положения, лежа на полу в умеренном темпе в течение одной минуты (раз);

— приседание на двух ногах в течение одной минуты (раз);

— наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см);

— проба Ромберга (с).

На начало эксперимента в контрольной и экспериментальной группах определялось физическое развитие испытуемых, анализировались показатели: длина и масса тела, весоростовой индекс, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). В обеих группах значение начальных показателей было практически одинаково и достоверных различий не обнаружено ($P > 0,05$), при этом, незначительное превосходство (на 1,25 %) наблюдалось в контрольной группе по сравнению с экспериментальной группой.

Анализ средних показателей задержки дыхания на вдохе (ЭГ 39,2 с, в КГ 37,8 с), показатели задержки дыхания на выдохе (26,4 с и 27,2 с соответственно) и результаты проверки физической подготовленности между группами старшеклассниц показал отсутствие достоверных различий ($P < 0,05$).

В ходе эксперимента КГ занималась по общепринятой программе физического воспитания для общеобразовательных школ [4].

В ЭГ в рамках проведения третьего урока физической культуры использовались комплексы упражнений системы пилатес. При этом на каждом уроке применялись отдельные упражнения из системы пилатес, подобранные в соответствии с задачами урока.

В ЭГ применялись упражнения: «Сотня»; «Скручивание наверх»; «Скручивание ног за голову»; «Круги ногами»; «Штопор»; «Перекаты на спине»; «Пила»; «Ныряющий лебедь»; «Ножницы»; «Мостик на плечах»; «Серия упражнений на боку (вперед-назад)»; «Серия упражнений на боку (вверх-вниз)»; «Серия упражнений на боку (малые круги)»; «Серия упражнений на боку (подъем на внутреннюю поверхность бедра)»; «Плавание»; «Тюлень»; «Перекаты на животе»; «Отжимание».

Выбор упражнений обусловлен тем, что данные упражнения направлены на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата,

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, соответствуют физической подготовленности старшеклассниц и практически не имеют противопоказаний.

Количество повторений выполнения каждого упражнения в процессе проведения урока физической культуры увеличивали постепенно с 6–8 повторов до 10–12. Комплексы упражнений использовались на протяжении всего учебного года.

По окончании учебного года было проведено повторное тестирование девушек старших классов.

Положительная динамика, наблюдаемая в весоростовых показателях в контрольной группе ($343 \pm 1,1$ и $342 \pm 0,8$) и в экспериментальной ($354 \pm 1,2$ и $344 \pm 0,5$) объясняется глубокой проработкой основных мышечных групп, и как следствие меньшими жировыми отложениями в области живота и бедер, а так же структурой учебных занятий — невысоким объемом и интенсивностью нагрузок. Однако, достоверных различий в этих показателях не обнаружено между экспериментальной и контрольной группами ($P > 0,05$). Улучшения на значительном уровне ($P < 0,05$) по окончании эксперимента наблюдаются лишь в показателях жизненной емкости легких. Это объясняется тем, что в упражнениях системы пилатес активно используются различные способы дыхания. Контроль над дыханием осуществляется по трем основным аспектам, которые называются «боковое дыхание», «соблюдение ритмического рисунка» и «активное дыхание», что оказывает эффективное воздействие на тренировку дыхательных мышц. Результаты показателей физического развития девушек старших классов представлены в таблице 1.

Частота сердечных сокращений и артериальное давления являются показателями, отражающими состояние функциональных и адаптационных возможностей организма. Так как в системе пилатес используются упражнения умеренной интенсивности, то данные показатели в процессе проведения эксперимента не изменились ($P > 0,05$).

Таблица 1

**Показатели физического развития старшеклассниц
(конечный этап)**

Показатели	КГ	ЭГ	<i>t</i>	<i>P</i>
Рост (см)	$163,7 \pm 3,8$	$162,0 \pm 2,3$	0,5	$> 0,05$
Масса тела (кг)	$53,4 \pm 3,6$	$53,5 \pm 4,1$	0,2	$> 0,05$
Индекс массы тела (г/см)	$342 \pm 0,8$	$344 \pm 0,5$	1,3	$> 0,05$
ЖЕЛ (мл)	2600 ± 225	2750 ± 150	4,7	$< 0,05$

Проведенные измерения состояния внешнего дыхания у старшеклассниц (проба Штанге, проба Генчи), позволяют отметить улучшения показателей состояния дыхательной системы между контрольной и экспериментальной группами ($P < 0,05$). В экспериментальной группе время задержки дыхания на вдохе увеличилось на 18 %, в контрольной группе на 4,1 %, задержки дыхания на выдохе в ЭГ — на 14,1 %, в КГ — на 3,7 %. Значительный прирост показателей в экспериментальной группе объясняется тем, что в упражнениях системы пилатес особое значение уделяется активному дыханию. Например, в упражнении «Сотня», выдох выполняется не просто с усилием, но и носит прерывистый характер, что способствует эффективному насыщению крови кислородом. Показатели системы дыхания старшеклассниц представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели системы дыхания старшеклассниц (конечный этап)

Показатели	КГ	ЭГ	<i>t</i>	<i>P</i>
Проба Штанге (с)	38,6 ± 2,7	46,3 ± 4,3	3,3	< 0,05
Проба Генчи (с)	26,55 ± 1,6	32,5 ± 3,1	2,9	< 0,05

Использование комплекса упражнений системы пилатес на уроках физической культуры способствовало улучшению уровня физической подготовленности старшеклассниц. Наблюдаются улучшения показателей силовой выносливости мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса, мышц бедра, гибкости позвоночного столба ($P < 0,05$). Повышению уровня физической подготовленности девушек способствовали упражнения, в которых создается так называемый «центр силы».

В тесте «Проба Ромберга», определяющем способность к равновесию, так же наблюдается преимущество у экспериментальной группы ($P < 0,05$). Это объясняется тем, что использование упражнений системы пилатес позволяют укрепить глубинные мышцы, что способствует улучшению способности поддержания равновесия. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Стоит так же отметить, что включение системы пилатес в уроки физической культуры мотивировали девушек к самостоятельным занятиям данной системой. Так, предложенный комплекс упражнений системы пилатес регулярно (2 раза в неделю), в домашних условиях стали использовать 4 школьницы, 3 школьницы — не менее одного, а 8 школьниц выполняли от случая к случаю, но с удовольствием выполняли комплексы упражнений на уроках физической культуры.

**Показатели физической подготовленности старшеклассниц
(конечный этап)**

Показатели	КГ	ЭГ	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке в течение одной минуты (раз)	15,5 ± 2,1	16,1 ± 4,3	0,5	> 0,05
Поднимание туловища из исходного положения лежа на полу в течение одной минуты (раз)	28,73 ± 3,5	34,8 ± 4,4	2,9	< 0,05
Приседания на двух ногах в течение одной минуты (кол-во)	47,2 ± 0,8	50,1 ± 0,5	3,1	< 0,05
Гибкость (+ / — см)	5,9 ± 0,5	8,1 ± 1,8	3,4	< 0,05
Проба Ромберга (с)	9,9 ± 0,3	11,2 ± 1,6	2,8	< 0,05

В заключение можно отметить, что в период обучения в старших классах у девушек продолжается процесс интенсивного роста и развития, формирование и созревание организма, и использование адекватных нагрузок на уроках физической культуры должно быть направлено на улучшение функционального состояния и физической подготовленности данной категории учащихся. Опыт работы показывает, что к окончанию школы у большинства старшеклассниц имеются те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Исходя из вышеизложенного, следует, что для проведения уроков физической культуры с девушками старших классов универсальными могут быть упражнения системы пилатес, преимущество которой заключается в том, что она может использоваться учащимися с различным уровнем состояния здоровья.

Таким образом, использование комплекса упражнений системы пилатес на уроках физической культуры со старшеклассницами позволило выявить улучшение функционального состояния и физической подготовленности девушек, а так же способствовало формированию навыков применения этих упражнений в самостоятельных занятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буркова О. В., Лисицкая Т. С. Пилатес — фитнес высшего класса. — Москва: Центр полиграфических услуг Радуга, 2005. — 256 с.
2. Физическое развитие учащихся основной школы / Г. Н. Даниленко [и др.] // Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения: материалы

III Всерос. конгресса с межд. участием по школьной и университетской медицине. — Москва: Издательство Научный центр здоровья детей РАМН, 2012. — С. 119–121.

3. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года. № 1101. — URL: <https://base.garant.ru/196059/> (дата обращения: 28.09.2018).

4. *Лях В. И.* «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». — URL: https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/kompleksnaja_programma_fiz_vospitanija.pdf (дата обращения 18.09.2018).

5. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учебно-методич. пособие / под ред. Ж. Е. Фирилевой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. — Санкт-Петербург: Детство-Пресс; Москва: Творческий центр «Сфера», 2012. — 602 с.

6. *Робинсон Л.* Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. — Минск: ООО Попурри, 2003. — 128 с.

7. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. — URL: <http://standart.68edu.ru/index.php>. (дата обращения 18.09.2018).

МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ МЕДИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ульянкина Ольга Валентиновна

старший преподаватель
ГОО ВПО «ДОННМУ им. М. Горького»
(г. Донецк, ДНР)
olgauliankina@mail.ru

Чернышев Дмитрий Алексеевич

доктор педагогических наук, профессор
ГОО ВПО «ДОННУ»
(г. Донецк, ДНР)

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые методы формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков, применяемые в рамках экспериментальной программы. Акцент делается на компоненты профессиональной стрессоустойчивости и компетенции, формируемые у студентов-медиков на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: профессиональная стрессоустойчивость, студенты-медики, сюжетно-ролевые игры, йога, идеомоторная тренировка.

Особую актуальность в современной системе высшего медицинско-го образования приобретает проблема профессиональной стрессоустойчивости. Это связано с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых видах будущей профессии студентов-медиков.

Современная жизнедеятельность предъявляет особые требования не только к знаниям, умениям и навыкам, полученным в вузах, но и к их социально-психологической и личностной состоятельности, во многом определяемой сохранностью психического здоровья. Вот почему происходящие изменения в системе образования затрагивают как структуру содержания, так и его субъектов — преподавателей и студентов. Особенно это касается современных студентов-медиков, так как не только их будущая профессия считается одной из самых стрессогенных, а также и обучение этой профессии [5].

Профессиональный стресс медицинских работников вызван множеством факторов. Требования к профессионально-личностной (моральной, поведенческой) модели медика закладываются на этапе получения

образования. Студенты-медики «рано взрослеют», ведь чувство эмпатии, нравственное начало, ответственность, милосердие, сочувствие, осторожность в общении либо напор, терпимость, здоровьесберегающие установки в студенте-медики воспитываются с момента поступления в вуз, что является дополнительным стресс-фактором. К «людям в белых халатах», которыми с начала обучения являются студенты-медики, предъявляются требования в формировании профессионально-личностной культуры и глубоких морально-нравственных убеждений. В просветительской работе со студентами их готовят ко всевозможным профессиональным стрессам, однако в основном в теории. Поэтому экспериментальная программа формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой начинается с начала первого курса.

Опираясь на опыт современных ученых, а именно В. Д. Паначева с соавторами, в области формирования стрессоустойчивости студентов высших учебных заведений, была сформулирована концепция экспериментальной программы, состоящая из четырех блоков: физический, функциональный, психологический, технический [2].

Рассмотрим актуальность применения некоторых методик.

Сюжетно-ролевые игры как метод формирования стрессоустойчивости рассматриваются нами с двух сторон:

1) как игра — особая форма освоения социальной действительности путем ее воспроизведения. Сюжетно-ролевая игра включает в себя роль, которую необходимо сыграть студентам, воображаемую ситуацию, в которой студент будет находиться во время игры, и непосредственно игровые действия как средство выполнения роли. С помощью ролевых игр можно разобрать конфликтные ситуации между студентами, между студентами и преподавателем, также студенты могут представить себя в роли врача или пациента. Занятия с применением метода сюжетно-ролевых игр формируют стрессоустойчивость у студентов за счет совершенствуемых компонентов: психофизиологического, мотивационного, когнитивного.

2) как возможность наладить контакт с группой занимающихся и методом педагогического наблюдения оценить слабые стороны личности студентов для применения индивидуального подхода на последующих занятиях.

Так как сюжетно-ролевые игры проводятся практически без двигательной активности, их можно применять в заключительной части занятия для восстановления после высокой физической нагрузки, а также в предэкзаменационный период для повышения уверенности в себе студентов-медиков, преодоления страхов и формирования готовности применить полученные знания на практике.

Начало научной разработки приемов формирования состояния релаксации связано с именем Э. Джекобсона, установившего существование прямой зависимости между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожности, страха, смущения и т. п. Для устранения этих неприятных ощущений он предложил использовать серию простых мышечных упражнений для снятия напряжения с основных мышечных групп тела, способствующих быстрому формированию состояния релаксации [1, с. 13]. А. С. Кузнецова в своей книге пишет, что в основе нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере. Для снятия усталости и эмоционального напряжения активной релаксации подлежат все основные участки тела, «прорабатываемые» в определенной последовательности, например: мышцы конечностей, туловище, плечи, шея, голова, лицо. Время, требуемое для выполнения на начальных стадиях тренировки, составляет от 40 минут [1, с. 17]. Учитывая тот факт, что время основной части занятия — 50 минут, нервно-мышечную релаксацию можно проводить как отдельное занятие, а оставшиеся 10 минут основной части занятия посвятить методическим указаниям и разъяснениям.

Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения подобных упражнений является достаточно полное снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области, что сопровождается возникновением ощущений тепла и тяжести. Таким образом, в основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере [1, с. 13].

Данная методика подходит как для группового занятия, так и для самостоятельных занятий студентов. Освоив комплексы упражнений нервно-мышечной релаксации, студенты-медики смогут применить их как в процессе обучения для формирования стрессоустойчивости, так и в последующей профессиональной деятельности для снятия усталости после тяжелого рабочего дня, эмоциональной разрядки после тяжелых пациентов и поддержания собственного психического здоровья на оптимальном уровне. Поэтому мы считаем необходимым ввести данную методику в экспериментальную программу.

Йога — это философское и религиозное учение о соединении трех начал человека: физического, психического и духовного. Ее основателем

считается древнеиндийский философ Патанджали, который в своей книге «Йога-Сутра» систематизировал имеющиеся к тому времени знания о йоге. В этой системе отражены практически все аспекты йоги. Хатха-йога предусматривает технически правильное выполнение поз-асан с контролем над дыханием и концентрацией на отдельных мышцах, органах или их группах. Асаны подразделяются на позы, выполняемые в положении стоя, лежа, сидя, в упорах, в свою очередь выполняющихся в обычном положении, перевернутом и скрученном (с поворотом туловища относительно центральной оси вправо или влево) [4].

В экспериментальной программе йога относится к функциональному разделу, который предусматривает развитие нервно-мышечного аппарата с помощью двигательной активности. Йога со своим разнообразием исходных положений, удержаний положения тела (асан), количеством задействованных групп мышц и органов кажется нам наиболее подходящей методикой для развития нервно-мышечного аппарата. Согласно данным специалистов, систематическое выполнение асан, охватывающих взаимодействие многих органов, приводит к тому, что периферические импульсы воздействуют на центральную и вегетативную нервную системы [4]. С точки зрения духовного развития философия йоги направлена на просвещение студентов. С психологической стороны йога способствует саморегуляции, релаксации, самообладанию (волевой компонент стрессоустойчивости). Йога решает поставленные задачи перед предметом «Физическая культура» (формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте) и формирует необходимые компетенции (ОК-8). Все вышесказанное доказывает необходимость использования йоги в экспериментальной программе на занятиях физической культурой.

Идеомоторная тренировка на протяжении многих лет применялась тренерами и спортивными психологами в спорте высших достижений. Она способствует совершенствованию специализированных восприятий, позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительно-слуховых, мышечно-двигательных, зрительно-двигательных, двигательных-словесных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата [3, с. 237]. Бесспорно полезная, но

редко применяемая в учебно-воспитательном процессе медицинских высших учебных заведений идеомоторная тренировка входит в экспериментальную программу по многим причинам. Мы предполагаем что: во-первых, этот метод поможет студентам при разучивании нового материала усваивать его быстрее и точнее, что повысит качество и плотность практических занятий. Идеомоторные упражнения в заключительной части занятия на развитие координации, разучивание базовых шагов фитнес-аэробики, степ-аэробики, разучивание фитнес-аэробной композиции, сложно-технических элементов в спортивных играх будет способствовать запоминанию и закреплению только что разученного материала, переносу материала из краткосрочной в долгосрочную память, повышению уровня концентрации внимания. Во-вторых: при правильном воспроизведении нового материала у студентов повысится уровень уверенности в себе, мотивация и интерес к занятиям физической культурой. В-третьих: освоив идеомоторную тренировку, студенты-медики могут применять ее как в обучении для закрепления полученных навыков, так и в профессиональной деятельности для самосовершенствования.

Основываясь на этих фактах, мы считаем, что студенты-медики, освоив метод идеомоторной тренировки и применяя его в профессиональной деятельности, наилучшим образом будут справляться с неравномерным графиком работы, повышая, таким образом, свою эмоциональную настройку (например, при необходимости экстренной медицинской помощи в ночное время суток). Также актуально для врачей умение снять излишнее напряжение после тяжелого рабочего дня либо многочасовой операции.

Практическая реализация при разучивании метода идеомоторной тренировки требует постоянного присутствия и контроля со стороны преподавателя для соблюдения правил методических приемов.

Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий [3].

В техническом разделе экспериментальной программы по формированию профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях прикладной физической культурой предложены авторские тесты-опросники на определение уровня знаний о стрессе и о физической культуре, психологические тесты-опросники, тесты уровня физической подготовленности и работоспособности, итоговый рейтинг студентов, авторский опросник о планировании, оценка за выполнение комплекса «стрессоустойчивость».

На основании полученных результатов будет произведен анализ эффективности методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Леонова А. Б., Кузнецова А. С.* Психопрофилактика стрессов. — Москва: Изд-во МГУ, 1993. — 121 с.
2. *Паначев В. Д., Панченко С. Л., Кусякова Р. Ф.* Тренинг пулевой стрельбы как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 1 (71). — С. 82–86.
3. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Изд-во Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
4. *Романенко Н. И.* Содержание физической подготовки женщин 35–45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Романенко Наталия Ивановна. — Краснодар, 2013. — URL: <https://www.dissercat.com/> (дата обращения: 16.07.2019).
5. *Ульянкина О. В., Чернышев Д. А.* Теоретические аспекты подготовки будущих специалистов-медиков к профессиональной деятельности с учетом повышенных требований к их психофизиологическим возможностям и личностным качествам // Вестник Донецкого национального университета. Серия Б. Гуманитарные науки. — 2008. — № 1. — С. 166–174.

ВЕДЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА «ЗМЕЙКОЙ» ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ

Устинов Игорь Евгеньевич

кандидат педагогических наук, доцент

СПбГЭУ

(Санкт-Петербург, Россия)

ustinovfv@yandex.ru

Мордвинова Юлия Борисовна

старший преподаватель

СПбГЭУ

(Санкт-Петербург, Россия)

Кокорев Александр Владимирович

старший преподаватель

СПбГЭУ

(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье рассмотрены два упражнения, отражающих уровень развития координационных способностей у девушек 18–20 лет, не занимающихся спортом ($n = 87$). Это «слаломный» бег и ведение баскетбольного мяча «змейкой» по боковой линии волейбольной площадки с обведением фишек дальней рукой (36 метров).

Ключевые слова: ведение мяча «змейкой», «слаломный» бег, нормы.

Координационные способности характеризуются практической целесообразностью, экономичностью и внешней элегантностью движений в необычных, нестандартных, внезапно возникающих ситуациях, с лимитом времени на принятие решения и большим количеством анализируемой информации. Наиболее ярко они раскрываются в игровых и соревновательных ситуациях.

Поставив в учебном процессе по физическому воспитанию задачи, связанные с развитием ловкости и координации движений, мы можем добиваться не только более легкого овладения техническими элементами, но и готовить занимающихся к жизни и будущей профессиональной деятельности.

У спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, координационные способности сопряжены с техническими умениями и навыками, факторами комбинационной игры, финтами и большой игровой практикой. Поэтому для их оценки в спорте применяются сложные комплексные упражнения, состоящие из скоростного ведения мяча,

различных видов бросков с места и в движении, передач на точность и время [1; 5; 6]. Для подростков в рамках базовой неспециализированной подготовки, напротив, применяются только беговые задания по заданной траектории без ведения мяча и дополнительных преград [3].

Ведение мяча — один из основных элементов баскетбола. Он позволяет не только эффективно организовывать атаки [7], но и является одним из наиболее эффективных способов повышения показателей концентрации, продуктивности и устойчивости внимания, умственной работоспособности [8].

При оценке координационных способностей и ловкости именно на этом техническом элементе чаще всего концентрируются педагоги. В таком случае испытуемые выполняют ведение мяча с изменением направления по разным траекториям [4]. В некоторых случаях критерием координационной подготовленности служит разница между результатами упражнений, выполненных в привычной и необычной вариации. Например, разность между результатами упражнений бег спиной и лицом вперед на дистанцию 10 метров [2].

В нашем случае контрольные упражнения выполняли студентки 18–20 лет гуманитарного вуза. Учебные занятия в группах проходили один раз в неделю по 2 академических часа. Студентки на занятиях выполняли разнообразные задания, связанные с ведением мяча на месте и в движении, по высокой и низкой траектории, с изменением траектории ведения мяча на месте, в сочетании с беговыми и прыжковыми упражнениями, с ограничением зрительного контроля и отвлечением внимания, в условиях эстафет и учебных игр. Обязательным условием выполнения этих упражнений на учебных занятиях явилось обведение препятствия дальней рукой, что соответствует технике игры в баскетбол. У студентов, которые обучаются в вузах, не ассоциированных со спортивной направленностью, количество занятий не позволит сформироваться техническим навыкам и, таким образом, задания из одного технического элемента могут, по нашему мнению, использоваться для оценивания координационных способностей.

Поэтому в нашей работе в качестве тестовых заданий использовались «слаломный» бег и ведение мяча «змейкой» по идентичным траекториям. Мы предположили, что разность этих показателей будет наиболее информативно отражать уровень развития координационных способностей занимающихся. Ниже представлены данные упражнения, которые выполнялись студентками как тестовые после предварительной разминки:

1. «Слаломный» бег вдоль боковой линии волейбольной площадки. Старт и финиш на лицевой линии волейбольной площадки. Фишки,

которые необходимо обежать, расположены на трехметровых линиях волейбольной площадки и на ее лицевой линии (дальней от линии старта). Бег «змейкой» выполнялся и в одну, и в другую сторону. Каждую новую фишку необходимо было обежать другим боком. Так, если первая фишка преодолевалась так, что левая рука оказывалась дальней от фишки, то следующая фишка преодолевалась таким образом, что правая рука оказывалась дальней. Вокруг фишки, поставленной на дальней лицевой линии волейбольной площадки, необходимо было сделать круг и продолжить «слаломный» бег в обратном направлении. Нельзя было наступать на фишки и пробегать над ними.

2. Ведение баскетбольного мяча «змейкой» выполнялось по аналогичной предыдущему упражнению траектории. Ошибками считалось двойное ведение, пробежка, ведение мяча ближайшей рукой к фишке, касание фишки ногой или мячом, финиширование отдельно от мяча.

Результаты выполнения этих упражнений, а также разница между ними представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты «слаломного» бега и ведения мяча «змейкой» у девушек 18–20 лет, не занимающихся спортом ($n = 87$)

	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	«Слаломный» бег	Разница между бегом и ведением мяча
X (с)	12,9	8,9	4,0
σ (с)	1,4	0,5	1,4
V (%)	10,7	5,3	34
Минимум-максимум (с)	9,5–16,8	8,0–10,3	0,9–7,1
Процентиль 25 % (с)	12,1	8,7	3,1
Процентиль 75 % (с)	13,8	9,3	4,8

Как видно из таблицы 1, наибольшую координационную сложность представляет ведение баскетбольного мяча с обводкой фишек. Об этом свидетельствуют более высокие коэффициенты вариации в этом упражнении (10,7 %) по сравнению со «слаломным» бегом (5,3 %). Еще большее значение коэффициента вариации, достигающее до 34 %, мы видим при вычислении разности результатов ведения мяча «змейкой» и «слаломного» бега. Такая разность и может послужить, по нашему мнению, критерием для оценки координационных способностей студентов 18–20 лет, не занимающихся спортом. Хотя студентки в течение полугодия и выполняли множество упражнений на совершенствование техники ведения мяча, однако количество занятий в неделю (1 раз) и временной

интервал, отведенный на решение этой задачи на каждом учебном занятии (10–15 минут), не позволяют говорить о формировании навыков ведения мяча.

Таблица 2

**Коэффициенты корреляции Спирмена (ρ)
между переменными ($n = 87$)**

Переменные	Коэффициент корреляции (ρ)	Значимость
Ведение баскетбольного мяча «змейкой» — «слаломный» бег	0,12	$p > 0,05$
Разность между результатами двух упражнений — «слаломный» бег	0,15	$p > 0,05$
Разность между результатами двух упражнений — ведение баскетбольного мяча «змейкой»	0,92	$p < 0,05$

Из таблицы 2 видно, что «слаломный» бег практически не взаимосвязан с ведением баскетбольного мяча «змейкой». Об этом свидетельствует коэффициент корреляции Спирмена, который составляет 0,12 ($p > 0,05$). То есть скорость бега не является определяющим фактором для ведения баскетбольного мяча. В то же время обращает на себя внимание практически линейная взаимосвязь между результатом упражнения «Ведение мяча змейкой» и разности между прохождением 36-метровой дистанции «слаломным» бегом и с ведением мяча. Коэффициент корреляции Спирмена в этой паре составляет 0,92 ($p < 0,05$). То есть чем быстрее испытуемый преодолевает указанную дистанцию, осуществляя ведение баскетбольного мяча «змейкой», тем меньше у него разность между прохождением 36-метровой дистанции с ведением мяча «змейкой» и «слаломным» бегом.

Для оценивания занимающихся можно ориентироваться на процентильные шкалы (таблица 1), которые показывают, какое количество студентов будет укладываться в определенный результат. Для упрощенного подхода в практике при оценке координационных способностей достаточно рассмотреть время ведения баскетбольного мяча «змейкой». Более индивидуально, по нашему мнению, уровень развития координационных способностей будут отражать процентильные шкалы, построенные на основе разности выполнения упражнений «Ведение змейкой» и «Слаломный бег» по аналогичным траекториям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болдырева В. Б., Кейно А. Ю. Грицков П. М. Исследование специальной физической подготовленности игроков баскетбольного клуба «Тамбов» // Вестник

Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. — 2016. — Том 21. — С. 157–158.

2. *Засека М. В., Семенов Д. С., Засека К. В.* Динамика координационных способностей баскетболисток // Проблемы современного педагогического образования. — 2017. — № 54. — С. 143–150.

3. *Иванов Р. В., Бахнова Т. В.* Индивидуальный подход к организации тренировочного процесса с юными баскетболистками на начальном этапе подготовки // Олимпийская идея сегодня: материалы VI Всерос. науч. конф. с межд. участием. — 2016. — С. 213–219.

4. *Ищухин В. Ф.* Влияние занятий баскетболом на развитие быстроты и координационных способностей у школьников старшего возраста // Научный поиск. — 2018. — № 2. — С. 55–59.

5. *Семёнова М. А.* Применение комплексного упражнения для мониторинга технической подготовленности баскетболистов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII межд. науч.-практич. конф. — 2018. — С. 403–406.

6. *Сергиенко Л. П.* Тестирование специальной подготовленности баскетболистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2013. — № 4 (37). — С. 80–90.

7. *Солодовник Е. М.* Комплекс упражнений для повышения эффективности обучения технике ведения мяча в баскетболе // Вопросы педагогики. — 2019. — № 11–2. — С. 229–232.

8. *Сторожева А. В., Палкин М. В., Собянин Ф. И.* Влияние игровых элементов баскетбола на умственную работоспособность студентов первого курса // Культура физическая и здоровье. — 2012. — № 2 (38). — С. 52–55.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СКАЛОЛАЗОВ-СКОРОСТНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Федорова Тамара Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «ПГГПУ»

(Пермь, Россия)

fedorova-perm@yandex.ru

Попов Владимир Иванович

бакалавр

ФГБОУ ВО «ПГГПУ»

(Пермь, Россия)

forest_@mail.ru

Аннотация. В статье показана эффективность разработанной методики психологической подготовки скалолазов-скоростников на спортивный результат; предлагаются варианты и возможности моделирования соревновательных моментов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, скалолазание, моделирование соревновательной ситуации, прогнозирование.

Актуальность темы. В спорте высших достижений, если физическая и техническая подготовленность спортсменов находится на одинаковом уровне, то победа достается спортсмену, чья психологическая подготовленность выше.

Скорость — самый зрелищный, динамичный и наиболее психологически зависимый вид спортивного скалолазания. Скоротечность забегов, различие целей, форматов в квалификационном и финальном раундах требуют от спортсмена высокой степени психической стабильности, высочайшего уровня реакции и координации, развитой быстроты и взрывной силы.

Цель работы. Выявить эффективность разработанной методики психологической подготовки скалолазов-скоростников высокой квалификации.

Общей целью психологической подготовки является достижение средствами спортивной тренировки и психолого-воспитательными методами такого уровня психологических возможностей у спортсменов, который позволяет эффективно тренироваться и добиваться высоких стабильных результатов в соревнованиях [1].

Под психическими свойствами личности понимаются устойчивые психические явления, существенно влияющие на деятельность лич-

ности и характеризующие ее главным образом с социально-психологической стороны.

Целью психологической подготовки является формирование такого состояния, при котором спортсмен может использовать в полной мере специальную подготовленность для достижения высоких результатов. Это процесс создания, поддержания и сохранения состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании. Для успешного решения задач спортивной подготовки высокое значение имеет психологическое состояние спортсмена, которым можно управлять посредством идеомоторных упражнений, аутогенной тренировки, применением средств восстановления и гигиеническим режимом. Основу психологической подготовленности спортсменов составляют морально-волевые качества, такие как сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка, самообладание, решительность, мужество, смелость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность, инициативность.

Методом независимых выборок для исследования были подобраны две группы испытуемых: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В состав групп вошли спортсмены Пермского края, спортивной квалификации 1 разряд — КМС. Возраст участников тестирования 15–17 лет. Формирующий эксперимент проводился на базе клуба «Скала».

Для выявления эффективности выбранного подхода, в течение педагогического эксперимента было проведено три соревновательных тренировки (имитация стартов), спортсмены обеих групп приняли участие в открытых клубных соревнованиях.

Нами был проведен педагогический эксперимент в уравниваемых условиях, а именно обе группы испытуемых были подобраны однородно, условия исследования были одинаковы для всех, отношение тренера ко всем занимающимся было независимым.

Проведена апробация экспериментальной методики в группе, состоящей из спортсменов высокой квалификации (1 разряд — КМС), численностью семь человек, в период с января по ноябрь 2018 года, на базе клуба «Скала» г. Пермь. Тренировочные занятия проводились четыре раза в неделю по два часа каждое. Обе группы занимались на протяжении пяти месяцев (максимальное количество тренировочных занятий — 88).

В тренировочный процесс включались забеги, имитирующие соревнования или конкретный этап соревнований. Были созданы условия, позволяющие наиболее точно воссоздать соревновательную обстановку: жеребьевка, ограниченное время разминки, увеличенные интервалы отдыха между забегами на этапе квалификации и уменьшенные интер-

валы отдыха между забегами на этапе финальной части. Ближе к соревнованию увеличивается количество тренировок с имитацией стартов или с имитацией отдельных этапов выступления. Количество тренировок может составлять 2–3 в неделю.

Для эффективного применения методики тренеру необходимо выработать у спортсмена понимание, что бег в темпе своих текущих возможностей стоит в приоритете, любая жажда «рекорда», победы над соперником снижает правильный психологический настрой. Одно из упражнений, позволяющих снизить роль «желаний» — это забеги без озвучивания времени до конца отдельной тренировки. Так же эффективны беседы, на которых спортсменам разъясняются преимущества такого подхода к забегам.

Методы исследования. Уровень реактивной тревожности определялся с целью выявить эмоциональную реакцию спортсмена на предстоящую деятельность (тест Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина) (таблица 1).

Таблица 1

Показатели психологического состояния спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Показатели психического состояния	КГ ($M \pm m$), до эксп.	КГ ($M \pm m$), после эксп.	p	ЭГ ($M \pm m$), до эксп.	ЭГ ($M \pm m$), после эксп.	p
Настроение, мм	59,22 \pm 2,26	61,40 \pm 3,18	< 0.05	63,25 \pm 1,92	66,11 \pm 2,06	< 0.05
Желание соревноваться, мм	54,14 \pm 2,65	60,41 \pm 2,23	< 0.05	53,33 \pm 3,68	69,12 \pm 3,11	< 0.05
Значимость предстоящей деятельности, мм	61,47 \pm 2,34	63,68 \pm 2,26	> 0.05	63,40 \pm 2,04	70,20 \pm 2,23	< 0.05
Готовность к высшим достижениям, мм	61,29 \pm 1,52	61,32 \pm 3,52	> 0.05	55,46 \pm 2,12	64,04 \pm 1,32	< 0.05
Уверенность в себе, мм	66,53 \pm 2,89	67,10 \pm 2,19	> 0.05	67,24 \pm 2,05	72,01 \pm 3,17	< 0.05
Реактивная тревожность, баллы	41,98 \pm 3,02	40,17 \pm 3,28	> 0.05	45,31 \pm 2,92	30,01 \pm 1,02	< 0.05
Оценка короткого интервала времени, с	6,20 \pm 2,11	6,92 \pm 2,26	> 0.05	7,12 \pm 2,34	9,35 \pm 1,06	< 0.05

Спортсмены экспериментальной группы показали достоверный прирост по всем показателям шкалы реактивной тревожности Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина. Динамика результатов выше, чем у спортсменов из контрольной группы на 29 %.

Самооценка по тесту «градусник Рубинштейна» между контрольной и экспериментальной группами: в ЭГ прогресс просматривается в большей степени, из-за смены отношения к стартам посредством специальных соревновательных заданий-тренировок.

Выводы. 1. Результаты эксперимента позволяют сделать вывод, что данная методика имеет достаточную эффективность и ее можно рекомендовать к включению в тренировочные планы подготовки скалолазов-скоростников высокой спортивной квалификации.

2. Применяемая методика раскроет свой потенциал в полной мере на более длинном временном промежутке, это связано с ростом мастерства спортсменов. Чем выше достигнутые результаты, тем сложнее двигать временную планку максимальных результатов и на первый план выходит умение показывать стабильный соревновательный результат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Родионов А. В.* Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. проф. Г. Д. Бабушкина, проф. В. Н. Смоленцевой. — Омск: СибГУФК, 2007. — 270 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Федоров Валерий Иванович

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт
(технический университет)»
(Санкт-Петербург, Россия)
valeriy_fedorov_51@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается использование средств игрового метода на занятиях физической подготовки в период обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, метод, игра, мяч, быстрота, ловкость.

Игровой метод в физической культуре — это использование физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует восприятию нравственных качеств: чувств взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, позитивности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями [5].

Роль физической культуры в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолевать трудности заставляют человека проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления эти качества переносятся в неспортивную жизнь.

Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса используются различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания. Игровой метод широко применяется в вузе при занятиях физической культурой, используется для комплексного совершенствования движений и физических качеств. Игровой метод всегда привлекает и радует, а варьирование различных его форм даст возможность успешного решения задач физического воспитания.

Общефизическая подготовка — это процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека. Этот процесс невозможно представить без овладения новыми двигательными действиями. В процессе практических занятий происходит формирование необходимого уровня физической подготовленности, которая реализуется средствами физического воспитания. Для повышения эффективности учебного процесса содержание занятий по физическому воспитанию должно быть ориентировано на решение общеобразовательных задач, а также обязательно иметь оздоровительную направленность [3].

Образовательная направленность реализуется в процессе освоения материала по физическому воспитанию и предполагает: формирование двигательных умений, навыков в освоении основных движений (ходьба, бег, прыжки, подвижные игры); развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, координации и точности движений и выносливости).

Оздоровительная направленность реализуется средствами общефизической подготовки, оказывающими общий профилактический эффект на организм. Выполнение упражнений направлено на укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Коррекционная направленность реализуется средствами физического воспитания, направленными на коррекцию вторичных отклонений (ориентировки в пространстве, темпа и ритма внимания, эмоционально-волевой сферы) и предполагает индивидуальные задания повышенной трудности для формирования уверенности в себе и повышения самооценки.

Многофункциональность средств физического воспитания позволяет таким образом подобрать содержание занятий, чтобы оно оптимально подходило под решение задач каждой направленности [2].

Возможность комплексного воздействия применения игрового метода на занятиях по общефизической подготовке позволяет, не снижая эффективности образовательных задач, сформировать высокий уровень физической подготовленности, способствует усилению мотивации к здоровому образу жизни.

На наш взгляд, игровой метод необходимо в большей мере внедрять в учебный процесс по физическому воспитанию. В зависимости от задач урока игровой метод можно применять в любой части урока. Включение в программу по физическому воспитанию подвижных игр создает положительную динамику, повышается интерес к предмету, выявлена положительная динамика в развитии двигательных качеств и успеваемости, что свидетельствует о повышении результативности

учебного процесса [4]. Во время учебных занятий студентам 1 курса предлагается большой арсенал различных упражнений, с помощью которых на 2 курсе они могут осознанно выбирать необходимые для них виды упражнений и посещать по выбору виды занятий. Следует отметить, что подвижные и спортивные игры пользуются наибольшей популярностью среди студентов. Введение в учебный процесс подвижных и спортивных игр вносит новизну и вызывает ряд положительных эмоций. Результаты многочисленных исследований в последние годы настаивают на широком применении игровых видов спорта и соревновательно-игрового метода в процессе физического воспитания [1].

Игровая деятельность способствует формированию личности и черт характера, поиску оптимальных решений, активизирует интеллектуальную деятельность; особая эмоциональность способствует мотивации к занятиям, вызывает интерес к своему здоровью.

Спортивные игры являются одним из основных средств физического воспитания. Они включены в учебные программы как общеобразовательных школ, так и вузов. Применение игрового метода на занятиях по общефизической подготовке осуществляется на практических занятиях. Практический материал основан на выполнении двигательных действий с мячом и без мяча, что характерно для баскетбола, волейбола, футбола и других спортивных игр. Для обучения элементам спортивных игр без мяча в занятиях по общефизической подготовке необходимо включать бег и ходьбу. При этом беговые упражнения включают в себя передвижения по звуковым сигналам и ориентирам с изменением скорости и направления, в различных исходных положениях, в сочетании с прыжками, остановками и поворотами. Упражнения с мячом включают различные виды и способы бросков — передача, удар, ловля, ведение мяча на месте и в движении, в сочетании различных способов передвижения, а также во взаимодействии с партнером. Особенностью физических упражнений является стремление как можно быстрее и точнее выполнить задание.

Движение в жизни человека является фактором активной биологической стимуляции и повышает резервные возможности организма, оно благотворно влияет на психику, мышление, память. Снижение двигательного режима приводит к двигательному дисбалансу организма и, в конечном счете, приводит к стрессу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Выдрин В. М.* Деятельность специалистов в сфере физической культуры: учебное пособие. — Санкт-Петербург: [б.и.], 2011. — 74 с.

2. *Иванков Ч. Т.* Теория и методика физического воспитания. — Москва: [б.и.], 2012.
3. *Железняк Ю. Д.* Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. — Москва: [б.и.], 2012. — 48 с.
4. *Курамшин Ю. Ф.* Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств. — Ленинград: [б.и.], 2013. — 59 с.
5. Физическая культура студента: учебное пособие / Муллер А. Б. [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет. — 2011. — 172 с.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Фетисова Светлана Лаврентьевна

кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Фокин Александр Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Куликов Дмитрий Михайлович

студент 5 курса
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования методики технико-тактических действий при выполнении подачи в волейболе.

Ключевые слова: волейбол, подача, технико-тактическая подготовка, эффективность подачи, результативность, стабильность.

В современном волейболе эффективность технико-тактических действий напрямую зависит от количественных и качественных характеристик отдельных элементов игры, которые определяют результат в соревновательной деятельности. Не секрет, что в волейболе нападающие, обманные удары являются мощным и эффективным средством достижения победы над соперником. Растущая физическая и техническая подготовленность современных волейболистов, а также эволюционные изменения правил соревнований (разрешено касание мячом сетки при выполнении подачи) поставили подачу мяча в один ряд с нападающими и обманными ударами по эффективности в достижении конечного результата игры [3; 5, с. 308–312; 6].

Подача в волейболе относится к атакующим действиям и именно с нее начинаются наступательные действия. Во встречах равноценных соперников от эффективности подачи зависит исход поединка. При выполнении подачи, волейболист в первую очередь стремится выиграть очко прямой подачей, во вторую очередь затруднить прием соперника, тем самым достигнуть тактического эффекта в разрушении атакующих действий соперника, вынуждая его импровизировать. Эффективное выполнение подач, может не только затруднить приём мяча, но и нарушить

организацию его атакующих действий и привести к психологической разбалансировке команды соперника. Тактическая эффективность подачи достигается разнообразием, точностью и силой подач [1; 2; 8].

Технико-тактические приемы тесно взаимосвязаны с уровнем специальных физических качеств, в частности с прыгучестью и с высоким уровнем проявления специальных координационных способностей. Тактика подач строится с учётом особенностей игры команды противника. Выигрыш очков при подачах и количество ошибок на приеме при их выполнении составляет 5–8 % их общего числа.

Волейбол по своему характеру представляет преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Так, продолжительность игры доходит до 2-х часов, а интенсивность такова, что частота сердечных сокращений достигает 200 и более ударов в минуту, потери веса доходят до 2,5–3 кг [4, с. 293–300; 6; 7].

В среднем за игру из 5 партий волейболист выполняет 250–300 двигательных действий, из которых: 130–150 приходятся на подачу, чисто выигрывается от 5 до 16 %, проигрывается 8–16 %, что в среднем составляет эффективность 19–25 %.

По данным исследований, которые проводились, можно представить современную модель эффективности технико-тактической подготовленности при выполнении подач у волейболистов высокой квалификации. В целом игроки команд высшей квалификации за игру выполняют в среднем 77 подач. Из которых чисто выигранных подач 6 %, проигранных подач примерно 9,5 %, затруднено подач 19,2 %, на простые подачи из общего числа приходится 64,9 %. Средний показатель ошибки на подаче составляет 9,5 %. Это говорит о большом риске при выполнении подачи, что происходит вследствие того, что в современном волейболе делается большой упор на силовую подачу — подачу в прыжке. Из всех поданных подач, в прыжке выполняется 24,3 %, что составляет одну треть от 75,7 %, которые приходятся на подачу стоя.

Увеличился процент эффективности технико-тактических действий при подачах, он составил 32,46 %, что говорит об успешности подачи в 25,3 %. На выигранные очки с подачи приходится всего 6 %, а это меньше чем ошибок, из чего результативность подачи составляет 3,4 %. Так же отмечается увеличение стабильности подач в современном волейболе, она составила 90,1 %.

Для эффективного выполнения подач в волейболе, игроки должны обладать высоким уровнем физической подготовленности, отличной

техникой и незаурядным тактическим мышлением. При выполнении сложных подач, соперник испытывает нехватку времени для подготовки к приему мяча, связанную с перемещением, обработкой мяча, точностью выполнения технического приема. Поддачи в волейболе являются мощным оружием нападения и направлены, в первую очередь, на достижение максимального результата — выигрыш очка, во вторую очередь, на затруднение приема, разрушение тактических замыслов и срыв комбинационной игры соперника. Совершенствуя технико-тактические действия при выполнении подач, игроки должны уметь выполнять разнообразные подачи с варьированием высоты, скорости, дальности, точности попаданий и при многочисленных сбивающих факторах. Изменения, которые произошли в правилах игры и повлиявшие на содержание соревновательной деятельности, требуют внесения необходимых изменений в тренировочный процесс [4, с. 293–300; 6; 7].

Цель исследования: разработать методику совершенствования технико-тактических действий при выполнении подачи у волейболистов 13–14 лет.

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2018 по апрель 2019 года, на базе СДЮСШОР № 2 Невского района города Санкт-Петербурга. В эксперименте приняли участие 12 волейболистов в возрасте 13–14 лет.

Методика, введенная в тренировочный процесс, направлена на совершенствование технико-тактической подготовки, при этом был использован дифференцированный подход к игрокам команды, т. к. в этом возрасте скоростно-силовые качества зависят от физиологической зрелости подростков и не все игроки имеют достаточный прирост прыгучести, что затрудняет выполнение подачи в прыжке. Поэтому часть игроков выполняла подачу в прыжке с разбега, а часть с шага (с места), что позволило добиться большей эффективности от каждого игрока. Также было увеличено время на 10 %, отводимое на специальную физическую подготовку с целью развития прыгучести и координационных способностей. При этом использовались методы с применением малых отягощений, сопряженный, повторный. Особенно много применялось средств специально-подготовительной направленности, сочетающих одновременно выполнение прыжков из различных положений с координацией и точностью поражения цели с помощью мячей разного веса. Упражнения выполнялись как в подготовительной части, так и на фоне утомления, в конце тренировки. А в разделе технико-тактической подготовки увеличился объем средств, направленный на совершенствование подачи в соревновательных условиях.

Для оценки уровня физической и технической подготовленности волейболистов 13–14 лет в начале и в конце эксперимента использовались следующие упражнения: прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, подача на точность, чередование подач по зонам, подача в прыжке с попаданием в цель. Результаты соревновательной деятельности оценивались по показателям: эффективность подач в игре и потери подач в игре (таблица).

Показатели уровня физической подготовленности волейболистов 13–14 лет в упражнении прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, улучшились на 8 %, в метании набивного мяча сидя — на 8,8 %, стоя — на 6 %.

Показатели технической подготовленности в упражнении, подача на точность: верхняя прямая по зонам улучшилась на 20 %, подача в прыжке — на 25 %, чередование подач по зонам улучшились на 40 %, в прыжке в цель — на 50 %.

Показатели соревновательной деятельности улучшились, так эффективность подач выросла на 7,9 %, а потери подач в игре уменьшились на 4 %.

Таблица

Динамика показателей уровня физической подготовленности волейболистов 13–14 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат в начале эксперимента	Результат в конце эксперимента
Физическая подготовка			
1	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	66	72
2	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: — сидя, м — стоя, м	8,2 14,1	9,0 15,0
Техническая подготовка			
3	Подача на точность: — верхняя прямая по зонам — в прыжке	4 3	5 4
4	Чередование подач по зонам, (раз) В прыжке в цель, (раз)	3 2	5 4
Соревновательная деятельность			
5	Эффективность подач в игре, (%)	21,7	29,6
6	Потери подач в игре, (%)	21	17

Оценка соревновательной деятельности осуществлялась в процессе чемпионата г. Санкт-Петербурга по волейболу, среди команд юношей 2006–2007 гг. рождения. С этой целью проводилась видеосъемка игр и в дальнейшем проводился анализ соревновательной деятельности.

В процессе соревновательной деятельности волейболисты экспериментальной группы за игру выполняли в среднем 85 подач, из которых выигранных подач 9%, проигранных подач 18%, затруднённых подач 24% (рисунок 1).

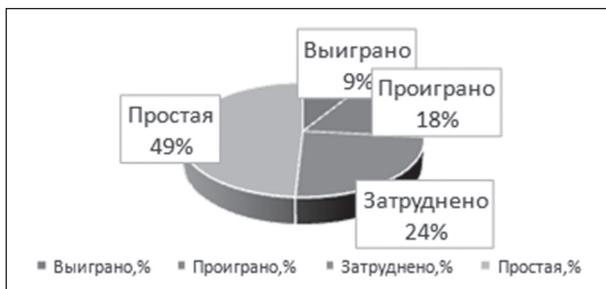


Рис. 1. Показатели выполнения подачи волейболистами экспериментальной группы в официальных играх

Из общего количества подач всеми командами, участвующими в чемпионате города, 30% приходится на подачу в прыжке и 70% на подачу стоя. У волейболистов экспериментальной группы на подачу в прыжке приходится в среднем 26,5% от всех подач, а на подачу стоя 73,5%, при этом процент эффективности подач составил 33%.

Так же сравнивались показатели стабильности подач, в современном волейболе она составила 84%, в то время как у команды «Невская», она составила 87,6%. Что подтверждает повышение эффективности технико-тактических действий при выполнении подач.

Игроки команд, участвующие в чемпионате города чаще всего подают подачу в пятую и шестую зоны 35,64% и 33,57%, в первую зону 28,72%. В зоны 2, 3, 4 подачу подают редко, на них приходится около 1%. Это связано в первую очередь с высоким риском допустить ошибку, во вторую очередь, с неуверенностью в своих возможностях юных волейболистов и слабой технической подготовленностью.

Игроки экспериментальной группы, чаще всего подавали подачу в пятую зону — 46,3%, в первую зону 29,7% и в шестую 20,7%. В зоны 2, 3, 4 подачу подавали редко, но больше чем другие команды (3,5%), участвующие в чемпионате города (рисунок 2).

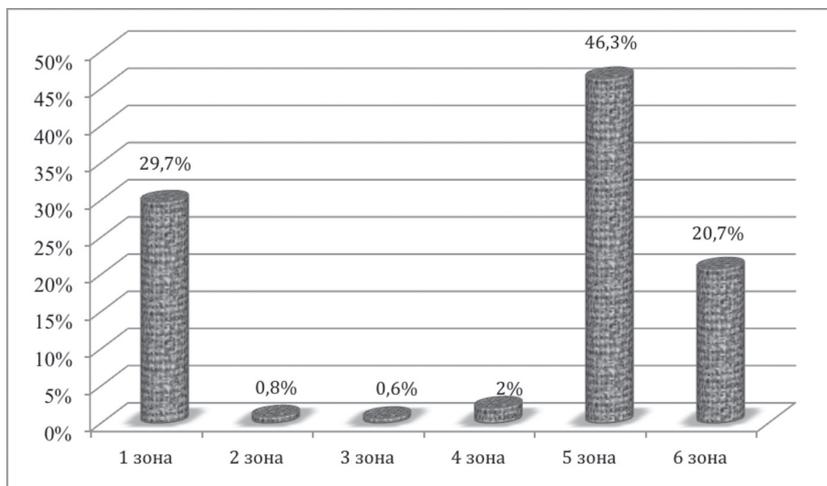


Рис. 2. Показатели выполнения подач по зонам

Подводя итоги, можно констатировать, что на данном этапе учебно-тренировочного процесса использование разработанной методики и применение дифференцированного подхода к выполнению подачи в прыжке или на месте, в зависимости от готовности игрока, позволило получить достоверный прирост её эффективности в условиях соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — Москва: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с.
2. Железняк Ю. Д., Клецев Ю. Н., Чехов О. С. Подготовка юных волейболистов. — Москва: Академия, 2005.
3. Фетисова С. Л. Теория и методика преподавания спортивных игр. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002.
4. Фетисова С. Л., Фокин А. М. Значение физической подготовленности при обучении школьников волейболу // Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту: сборник материалов VIII Всерос. науч.-практич. конф., посвященной 70-летию Института физической культуры и спорта Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2016. — С. 293–300.
5. Фетисова С. Л., Фокин А. М. Совершенствование методики преподавания тактико-технических действий в волейболе с использованием проблемного метода

обучения // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием, посвященной 80-летию созданию кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО СПбПУ. — Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, 2014. — С. 308–312.

6. *Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я.* Волейбол: учебное пособие. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с.

7. Формирование индивидуального профиля асимметрии средствами волейбола и использование их в профессиональной подготовке военнослужащих / Фетисова С. Л. [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. — 2016. — № 50–3. — С. 183–191.

8. *Шнейдер В. Ю.* Методика обучения игре в волейбол. — Москва: Олимпия, 2008.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Фокин Александр Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Богданова Мирослава Владимировна

лаборант учебно-методической лаборатории
оздоровительной физической культуры
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Никитина Елена Сергеевна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье представлены материалы исследования, рассматривающие вопросы физического воспитания детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности в рамках взаимодействия социальных институтов семьи и школы, а также выявления отношения родителей и детей к здоровому образу жизни, физической культуре и совместной деятельности в процессе физического воспитания [1; 2, с. 2–5; 8, с. 194–199; 9].

Ключевые слова: взаимодействие семьи и школы, физическая культура, дети младшего школьного возраста, двигательная активность.

Современное общество предъявляет высокие требования к начальному общему образованию, в основе которого лежат принципы единства образовательного пространства, реализуемые совместно с семьей и различными социальными институтами, целью которых является повышение качества образования [4, с. 219–223; 6, с. 293–300; 7, с. 137–140].

Семья с давних времен является объектом исследования многих ученых, которые выделяют различные ее стороны функционирования и многообразие социальных функций. Государство выделяет семью, как важнейший социальный институт общества, а родителей как равноправных участников образовательного процесса.

К сожалению, в связи с ухудшением здоровья детей младшего школьного возраста, назрела необходимость поиска системообразующих подходов к проектированию новых образовательных программ и систем

[1; 2, с. 2–5; 9]. По данным научного центра здоровья детей РАМН, с каждым годом двигательная активность детей младшего школьного возраста снижается с началом обучения в школе, что связано с большими психологическими нагрузками.

Рассматривая проблему снижения уровня физического развития и физической подготовленности, необходимо обратить внимание на роль семьи в физическом воспитании младших школьников. Поскольку семья является важнейшим социальным институтом в воспитании ребенка. Слабый уровень физкультурно-спортивной компетентности родителей является одной из причин снижения физического развития детей младшего школьного возраста [3, с. 95–102; 5]. В связи с чем все более очевидно становится выстраивание отношений родителей с детьми и педагогами, с учётом их активности и уровня компетентности, а также организованных исследований, направленных на разработку и внедрение новых мотивирующих физкультурно-оздоровительных программ.

Цель: разработать программу физического воспитания детей младшего школьного возраста в рамках взаимодействия семьи и школы.

В эксперименте приняли участие 40 учеников 4-х классов и их родители лицея № 329 Невского района, г. Санкт-Петербурга, который проводился в течение 2018–2019 учебного года.

На начальном этапе эксперимента было проведено анкетирование младших школьников и их родителей с целью выявления уровня взаимодействия семьи и школы. Полученные данные свидетельствовали о среднем уровне двигательной активности младших школьников, при этом контроль со стороны родителей за использованием различных форм двигательной активности был низким. В ходе анкетирования было выявлено положительное отношение у анкетированных детей к урокам физической культуры, при этом участие родителей в совместных физкультурно-спортивных мероприятиях — низкое. Также в ходе первичного анкетирования были выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются родители в процессе физического воспитания детей в семье: отсутствие знаний в области физической культуры, слабое представление о современных системах физических упражнений, нехватка времени на совместные занятия с детьми, в связи с высокой интенсивностью жизни, отсутствие желания заниматься физической культурой. Большинство родителей отметили, что им необходима помощь в организации физического воспитания детей в семье.

Полученные данные на начальном этапе эксперимента свидетельствуют о низком уровне взаимодействия социальных институтов семьи и школы в физическом воспитании младших школьников, что выше-

изложенная проблема требует новых педагогических подходов в организации физкультурно-спортивной работы в начальной школе.

С этой целью была разработана программа взаимодействия семьи и школы по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности. Особенностью программы являлись совместные физкультурно-спортивные мероприятия родителей и детей, направленные на достижение личностных и метапредметных результатов. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия проводились в следующих формах:

- по видам спорта и современным системам упражнений;
- спортивные праздники и фестивали;
- семейные выходные;
- спортивные интеллектуальные квесты и конкурсы.

Занятия проводились один раз в неделю продолжительностью 2 академических часа. При проведении физкультурно-спортивных мероприятий дети совместно с родителями осваивали различные физические упражнения. Особое внимание уделялось учащимся специальной медицинской группы. Целью занятий для данной категории учащихся являлось повышение двигательной активности через средства физической культуры и спорта, достижение устойчивого улучшения самочувствия. При проведении мероприятий использовались индивидуальный и дифференцированный подходы для определения нагрузки и подбора средств. Нагрузка регулировалась путем изменения количества упражнений, повторений, а также использованием различного оборудования и инвентаря.

На завершающем этапе эксперимента было проведено повторное анкетирование родителей и детей младшего школьного возраста.

Результатом сравнения данных опроса детей и родителей до и после педагогического эксперимента, послужила положительная динамика изменений.

Так, например, на 10 % увеличилось количество родителей, которые стали находить время для совместных занятий физической культурой и спортом с ребёнком (рисунок 1). До 6 % снизилось количество родителей, у которых не хватало времени для занятий физической культурой и спортом с ребёнком.

Более 80 % родителей стараются найти время для совместных занятий физической культурой с детьми. При этом 45 % из них сетуют на нехватку времени систематически заниматься физическими упражнениями, собственное здоровье, нехватку знаний и умений в области физической культуры и спорта, кроме этого бытует мнение у данной категории родителей, что совместные занятия — это привод ребенка

в спортивную секцию. Родители, которым не хватает знаний в области теории и методики физической культуры не считают нужным обращаться к учителям физической культуры по ряду причин: стеснение, учитель не сможет оказать квалифицированную помощь, ниже своего достоинства обращаться к учителю.

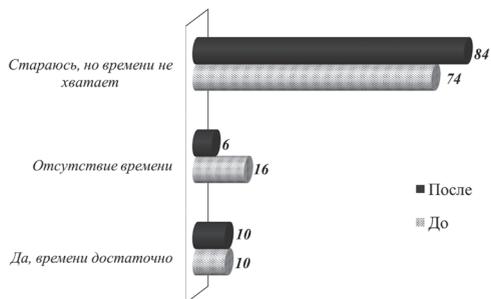


Рис. 1. Динамика изменения мнений респондентов по вопросу: «Располагаете ли Вы временем для занятий физической культурой с вашим ребенком?»

До эксперимента, по мнению родителей, главным фактором в физическом воспитании ребенка является личный пример (26%) и посещение спортивных мероприятий (24%) (рисунок 2). После эксперимента 36% родителей стали считать, что большее влияние на физическое развитие детей оказывают совместные занятия, при этом более 20% из них считает, что необходим личный пример, в частности приоритет в данном вопросе отдают отцам (18%).

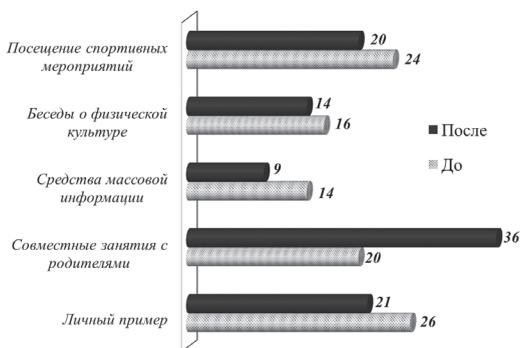


Рис. 2. Динамика изменения мнений респондентов по вопросу: «Какие факторы влияют на физическое воспитание детей?»

На вопрос: «Что необходимо сделать в первую очередь, чтобы повысить уровень физической подготовленности детей?», 26 % опрошенных родителей считают увеличение количества занятий в неделю по физической культуре и спорту и 28 % опрошенных родителей считают главным условием, это совершенствование материально-технической базы (рисунок 3). При этом на 9 % уменьшилось количество родителей негативно высказывающихся о методике преподавания физической культуры, после посещения уроков и совместных физкультурно-спортивных мероприятий.

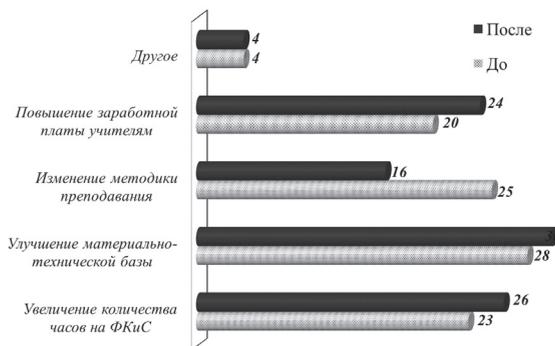


Рис. 3. Динамика изменения мнений респондентов по вопросу: «Какие условия необходимы для повышения уровня физической подготовленности младших школьников?»

После эксперимента количество родителей, которые хотели бы, чтобы их ребёнок в будущем занимался спортом увеличилось до 73 %. Количество родителей, которые против занятий спортом или считают, что занятий в школе ребёнку достаточно уменьшилось до 10 % и 17 % соответственно (рисунок 4).

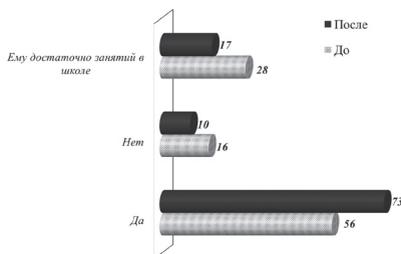


Рис. 4. Динамика изменения мнений респондентов по вопросу: «Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок в будущем занимался спортом?»

После эксперимента на вопрос: «Какую из форм физической активности Вашего ребенка вы предпочли», возросло количество родителей (30 %), которые выбрали совместные занятия в формате клубных форм (рисунок 5). При этом у родителей остаются популярными такие формы физической активности, как секционные занятия по видам спорта и активный отдых.

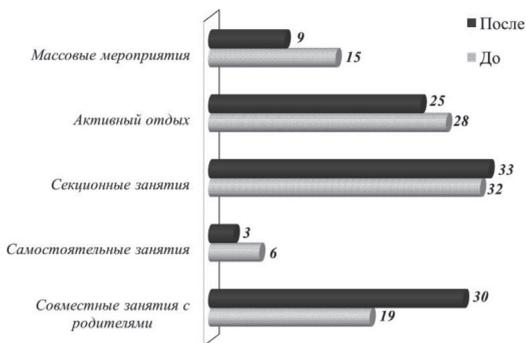


Рис. 5. Динамика изменения мнений респондентов по вопросу: «Какую из форм физической активности вашего ребенка Вы бы предпочли?»

Более 90 % опрошенных детей в возрасте от 10 до 11 лет с большим желанием посещают занятия физической культурой. Большинству из них нравятся уроки, которые проходят в игровой форме, с элементами эстафет или спортивных игр. Также дети не прочь заниматься в свободное время и на переменах различными подвижными играми. На вопрос: «Твои родители занимаются физической культурой?», утвердительно ответили 22 % детей, отрицательно 78 %.

Закключение. На основе анализа научно-методической литературы и опроса специалистов в области физической культуры и спорта выявлено, что у детей младшего школьного возраста слабая мотивация к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой, что требует поиска новых путей развития физкультурного образования школьников. Для эффективного решения данной проблемы необходима организация внеклассной деятельности по взаимодействию семьи и школы, обеспечивающей полноценное физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Опрос детей младшего школьного возраста дал положительные результаты. Так, опрошенные дети стали больше интересоваться спортом (до 61 %, после 76 %); смотреть телевизионные спортивные передачи (до 65 %, после 75 %); активно проводить время на свежем воздухе

(до 67 %, после 72 %); повысились знания о личной гигиене (до 50 %, после 66 %); посещать спортивные секции (до 24 %, после 33 %).

По мнению 32 % родителей, большая загруженность в школе мешает их детям заниматься физической культурой. Более 60 % родителей считают, что учителя должны мотивировать детей к занятиям физической культурой, 26 % из них считают, что это должна быть совместная работа с родителями, 12 % родителей ответили, что физическая культура мешает образовательному процессу. После эксперимента более 70 % родителей стали отводить большую роль совместным занятиям (ребенок — родитель — учитель) с учителями школы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васильев С. А.* Активация педагогического взаимодействия школы и семьи в физическом воспитании детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук / Васильев Станислав Андреевич. — Чебоксары, 2014. — 133 с.

2. *Лубышева Л. И., Шукаева А. В.* Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни детей младшего школьного возраста // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. — 2007. — № 3. — С.2–5.

3. *Несмеянов А. А., Фетисова С. Л., Фокин А. М.* «Питербаскет» и его применение в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Проблемы и перспективы инновационной деятельности в образовательных учреждениях. — 2015. — С. 95–102.

4. *Петренкина Н. Л., Соловьева Т. В., Фокин А. М.* Особенности реализации олимпийского образования в условиях дошкольного учреждения // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 60–1. — С. 219–223.

5. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях / под ред. С. Л. Фетисовой, А. М. Фокина. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. — 237 с.

6. *Фетисова С. Л., Фокин А. М.* Значение физической подготовленности при обучении школьников волейболу // Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2016. — С. 293–300.

7. *Фетисова С. Л., Фокин А. М.* Методология обучения игровой соревновательной деятельности // Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2014. — С. 137–140.

8. *Фетисова С. Л., Фокин А. М.* Пути спортивно-ориентированной системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей в современных условиях развития общества. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. — С. 194–199.

9. *Шукаева А. В.* Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни у детей младшего школьного возраста на основе деятельности семейного физкультурно-оздоровительного клуба: дис. ... канд. пед. наук / Шукаева Алла Викторовна. — Смоленск, 2006. — 213 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ 16–17 ЛЕТ

Фокин Александр Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Фетисова Светлана Лаврентьевна

кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Григорьев Алексей Владимирович

педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»
(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых способностей у мини-футболистов 16–17 лет в подготовительном этапе с использованием тренажеров и упражнений с отягощением.

Ключевые слова: мини-футболисты, подготовительный этап, скоростно-силовые способности.

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к результатам соревновательной деятельности и подготовке качественного резерва, которые в свою очередь взаимосвязаны с оптимальным подбором средств и методов тренировочного процесса [5, с. 168–176; 6, с. 246–250].

Особое место в качественной подготовке мини-футболистов занимает проблема соотношения и содержания средств скоростно-силовой подготовки. Успешное решение данной проблемы позволит поднять на качественно новый уровень содержание тренировочного процесса. Физическая подготовка является фундаментом для решения технико-тактических действий мини-футболистов на площадке. Чтобы поразить ворота, игрок должен перемещаться по площадке в зависимости от расположения соперника и партнеров и нередко в условиях жесткого единоборства. При этом мини-футболист проявляет индивидуальные способности и должен быть готов к внезапным изменениям ситуации: выполнить ускорение или технический прием, изменить направление движения на высокой скорости. Разносторонняя

физическая подготовка игрока позволяет решать на высоком уровне тактико-технические задачи в сложных игровых ситуациях и проявлять себя на площадке.

Основными факторами успеха любой команды в настоящее время является наличие в ней подготовленных в физическом, технико-тактическом и психологическом, морально-волевом плане игроков [2; 5, с. 168–176; 6, с. 246–250; 7, с. 175–183; 8, с. 183–188]. Каждое из этих составляемых играет особую роль в игровой деятельности мини-футболистов, при этом особую роль в этом занимает скоростно-силовая подготовка игроков.

Именно высокий уровень развития скоростно-силовых способностей у мини-футболистов способствует эффективной соревновательной деятельности.

Согласно проведенным исследованиям Андреева С. Н., Кузнецова А. А., Губы В. П., благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых способностей является 15–17 лет [1; 3; 4]. Однако, опираясь на эти исследования, необходимо отдельно рассмотреть некоторые вопросы методики развития скоростно-силовых способностей у мини-футболистов, а в частности применение в системе подготовки игроков тренажеров, вспомогательных средств и упражнений с отягощением, количество подходов, повторений, интенсивность выполнения, величину сопротивления и др.

В связи с вышеизложенным, видится актуальность и выбор направления нашего исследования.

Цель исследования: разработать методику развития скоростно-силовых способностей у мини-футболистов 16–17 лет в подготовительном периоде с использованием тренажеров и вспомогательных средств.

Исследование проводилось на базе ГБУДО «Взлет» Невского района Санкт-Петербурга. В эксперименте приняли участие 30 мини-футболистов в возрасте 16–17 лет, из которых были сформированы экспериментальная (ЭГ, $n = 15$) и контрольная группы (КГ, $n = 15$).

Тренировочный процесс в КГ и ЭГ состоял из пяти занятий, основными задачами которых были физическая и технико-тактическая подготовки. Всего было проведено 60 занятий. В контрольной группе применялись следующие средства развития скоростно-силовых способностей: различные беговые упражнения и ускорения, прыжки, упражнения с мячами. В экспериментальной группе применялись различные упражнения с отягощениями и сопротивлением, с использованием тренажеров и вспомогательных средств (таблица).

Для оценки уровня скоростно-силовых способностей мини-футболистов использовались следующие тесты: бег 30 м, прыжок в длину

**Программа скоростно-силовой подготовки
мини-футболистов 16–17 лет в подготовительном периоде**

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Методы	<ul style="list-style-type: none"> — повторный; — повторно-серийный; — интервальный; — круговой; — игровой 	<ul style="list-style-type: none"> — сопряженного воздействия; — вариативного воздействия; — кратковременных усилий и повторений; — игровой; — соревновательный
Средства	<p>Понедельник</p> <ul style="list-style-type: none"> — разминочный бег 800–1000 м; — беговые упражнения и ускорения 500 м; — упражнения с мячом; — ускорения с низкого старта на время: 3 × 30 м, 2 × 60 м, 1 × 100 м; — прыжковые упражнения 5 мин 	<p>1-й комплекс «Базовый» (4 недели)</p> <p>используется режим с акцентом на преодолевающий характер работы мышц, интенсивность выполнения упражнений — 95–100 %. Величина преодолеваемого сопротивления равна 70–80 %</p> <p>Понедельник</p> <ul style="list-style-type: none"> — жим ногами 3 × 12; — разгибание ног на тренажере 3 × 12; — сгибание ног на тренажере 3 × 12; — «Дусет»: <p>разведение и сведение ног на тренажере 3 × 12;</p> <ul style="list-style-type: none"> — подъем на носках со штангой 3 × 12; — сгибание рук в «скамье Скотта» 3 × 12; — разгибание рук в блоке (кроссовер) 3 × 12; — тяга штанги к поясу в наклоне 3 × 12; — упражнение на пресс (на «римском стуле») 3 × 25
	<p>Среда</p> <ul style="list-style-type: none"> — разминочный бег 800–1000 м; — беговые упражнения и ускорения 500 м; — упражнения с мячом 30 мин 	<p>2-й комплекс «Ударный» (4 недели)</p> <p>используется «Динамический» и «Статический» режимы с акцентом на преодолевающий характер работы мышц, интенсивность выполнения упражнений — 90–95 %. Величина преодолеваемого сопротивления равна 90–95 %.</p> <p>Понедельник</p> <ul style="list-style-type: none"> — присед со штангой 4 × 4; — выпады с гантелями; — «Дусет»: <p>разведение и сведение ног на тренажере 4 × 6–8;</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Мертвая тяга» со штангой в руках на заднюю поверхность бедра 4 × 6–8;

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
		<p>— подъем на носках «в Смите» $4 \times 6-8$;</p> <p>— сгибание рук с гантелями стоя на бицепс $3 \times 6-8$;</p> <p>— разгибание рук с гантелями из-за головы стоя $3 \times 6-8$;</p> <p>— сгибание, разгибание туловища на тренажере «Гиперэкстензия» $4 \times 6-8$;</p> <p>— упражнения для пресса: подъем ног в «шведской стенке» 4×15</p> <p>Среда и пятница (упражнения с резиновыми эспандерами)</p> <p>— имитация удара по мячу внутренней стороной стопы 5×20 с;</p> <p>— имитация удара по мячу подъемом 5×20 с;</p> <p>— бег на месте с «резиной»;</p> <p>— мах ногой вперед с утяжелителями 5×20 с;</p> <p>— мах ногой назад 5×20 с</p>
	<p>Пятница</p> <p>— разминочный бег 1000 м;</p> <p>— ускорения с низкого старта на время: 4×30 м, 4×60 м;</p> <p>— совершенствование тактики игры 30–40 мин</p>	<p>3-й комплекс «Завершающий» (4 недели)</p> <p>используется режим с акцентом на преодолеваемый характер работы мышц, интенсивность выполнения упражнений — 95–100 %. Величина преодолеваемого сопротивления равна 80–85 %</p> <p>Понедельник</p> <p>— фронтальный присед со штангой на плечах 3×10;</p> <p>— сгибание ног в тренажере 3×10;</p> <p>— «Дусет»:</p> <p>разведение и сведение ног на тренажере 3×10;</p> <p>— разгибание ног в тренажере 3×10;</p> <p>— подъем на носках со штангой 3×10;</p> <p>— дусет: «французский жим» штанги лежа, сгибание рук со штангой стоя 3×10;</p> <p>— тяга штанги к поясу в наклоне 3×10;</p> <p>— упражнения на пресс 3×25</p> <p>Четверг</p> <p>— бег с сопротивлением и без него 4–5 упражнений по 4 серии;</p> <p>— игровые упражнения с утяжелителями 20 мин</p>

с места, тройной прыжок, бег 30 м с ведением мяча, удары по мячу на дальность, вбрасывания мяча из-за головы на дальность.

В ходе эксперимента были получены данные, указывающие на улучшение скоростно-силовых способностей мини-футболистов в обеих группах, но наибольшие сдвиги в приросте показателей произошли в ЭГ (рисунок).

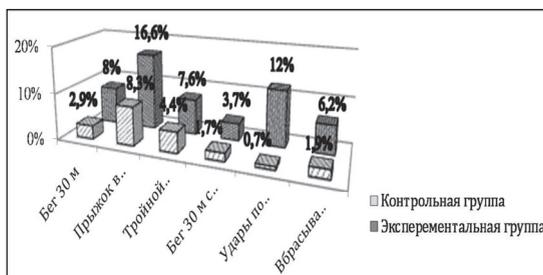


Рис. Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности в контрольной ($n = 15$) и экспериментальной ($n = 15$) группах до и после эксперимента

Прирост показателей в упражнении «Бег 30 м» в КГ составил 2,9 %, а в ЭГ — 8 %. Наибольший прирост показателей произошел в упражнении «Прыжок в длину с места» у ЭГ и составил 16,6 %, в КГ — 8,3 % и в упражнении «Удары по мячу на дальность», в ЭГ прирост составил 12 %, в КГ — 0,7 %. В упражнении «Тройной прыжок» также заметны существенные изменения в ЭГ — 7,6 %, по отношению к КГ — 4,4 %. Единственным техническим приемом в футболе, который выполняется руками, является вбрасывание мяча из-за головы, в котором показатели ЭГ также оказались выше (6,2 %), чем в КГ (1,9 %).

Динамика прироста показателей скоростно-силовых способностей мини-футболистов 16–17 лет в рамках реализации экспериментальной методики в ЭГ показала значительное преимущество по отношению к КГ. Использование в тренировочном процессе: тренажеров, упражнений с отягощением и вспомогательных средств позволяет говорить о качественных изменениях при подготовке мини-футболистов.

Таким образом, на наш взгляд, одним из приоритетных направлений развития скоростно-силовых способностей у мини-футболистов 16–17 лет в подготовительном периоде является активное использование в тренировочном процессе тренажеров и упражнений с отягощением, которые положительно взаимодействуют с двигательным навыком, спо-

собствующим сокращению времени выполнения технико-тактических действий с мячом. Тренировочный процесс должен носить направленный характер развития скоростно-силовых способностей мини-футболистов и иметь широкий арсенал средств, позволяющих создать «основу» для освоения тактико-технических действий. Мини-футболисты экспериментальной группы продемонстрировали достоверно более высокие результаты во всех представленных упражнениях ($P < 0,01$).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андреев С. Н.* Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография / С. Н. Андреев, В. С. Левин, Э. Г. Алиев; под общей ред. С. Н. Андреева. — Москва: Советский спорт, 2008. — 304 с.
2. *Фетисова С. Л., Фокин А. М., Портных Ю. И.* Гандбол: учебное пособие / под ред. С. Л. Фетисовой, А. М. Фокина. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2016. — 107 с.
3. *Губа В. П., Скрипко А., Стула А.* Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография. — Москва: Советский спорт, 2016. — 168 с.
4. *Кузнецов А. А.* Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16–17 лет). — Москва: Олимпия, Человек, 2010. — 168 с.
5. *Рыбаков Г. П., Егоров В. Ю., Фокин А. М.* Развитие скоростно-силовых способностей гандболистов 18–20 летнего возраста // Проблемы современного педагогического образования. — 2017. — № 56–3. — С. 168–176.
6. *Рыбаков Г. П., Егоров В. Ю., Фокин А. М.* Использование методики сопряженных воздействий в тренировочном процессе гандболистов // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — № 62–1. — С. 246–250.
7. *Фетисова С. Л., Фокин А. М., Егоров В. Ю.* Определение контрольного упражнения при изучении курса мини-футбола студентами педагогических вузов // Проблемы современного педагогического образования. — 2016. — № 50–3. — С. 175–183.
8. *Фетисова С. Л., Фокин А. М.* Возможности использования мини-футбола при подготовке студентов по курсу спортивных игр в Институте физической культуры и спорта // Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития: материалы межвуз. науч.-практич. конф. «Герценовские чтения», посвященной 70-летию факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2016. — С. 183–188.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ И ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ

Фролов Евгений Владимирович

кандидат педагогических наук доцент

ФГБ ПОУ «УФК»

(г. Ульяновск, Россия)

e_v_frolov@mail.ru

Аннотация. В статье описаны основополагающие направления, способствующие эффективному улучшению процесса учебных занятий по физической культуре у студентов, имеющих отклонения в здоровье.

Ключевые слова: занятия физической культурой, совершенствование, двигательная активность.

В настоящее время сфера физкультурного образования претерпевает значительные изменения, опосредованные глобальными перестройками в политической, экономической и социальной жизни общества. Существующая на протяжении ряда десятилетий образовательная система, отличавшаяся высокой идеологизацией, максимальной централизацией управления, жесткой регламентацией содержания, форм и методов воспитания, была признана принципиально ограниченной. Степень и запас здоровья в возрасте 15–18 лет прямым образом влияет на профессиональную ориентацию и подготовку, осуществление жизненных планов, мотивирует к социальному развитию, созданию семьи, эти же факторы обеспечивают развитие страны в целом.

Понимая значимость обозначенных задач, общество обеспокоено официальными статистическими данными, свидетельствующими, что, в сравнении с заболеваемостью детей в возрасте до 14 лет, которая за последние 10 лет увеличилась на 27%, её рост среди учащихся 15–18 лет составил 36%. Хронические патологии нарушения здоровья обнаружены у 32% школьников и студентов 15–18 лет. Хронический дефицит в биологически необходимых физических нагрузок организма, на фоне малоэффективного физического воспитания в средней школе, провоцирует рост и развитие различных заболеваний [2, с. 118].

В связи с этим резко возросла необходимость поиска новых моделей организации и совершенствования учебного процесса физкультурного

образования и модернизации её содержания, в том числе в области физического воспитания студентов среднего профессионального образования, имеющих различные отклонения в здоровье, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам.

Нами был проведен подробный анализ существующей системы оздоровительных направлений физкультурного образования студентов 15–18 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья. На основе изученных литературно-информационных источников, научно-педагогического опыта, психолого-социологических исследований, мы установили, что в совокупности основных причин сложившегося положения лежат такие факторы, как:

— узкая сфера занятий физической культурой, ограничивающая применение имеющегося запаса знаний, не дающая возможность проявления двигательного творчества, порождающая неуверенность и страх перед выполнением физических упражнений, боязнь травматизма и ухудшения своего физического состояния;

— крайне ограниченный багаж специальных физкультурно-спортивных средств, формирующих мотивационную основу занятий физической культурой, не создающий у занимающихся осознанного понимания и глубокой убежденности в благотворном влиянии физических упражнений на организм человека;

— недостаточная постановка во время занятий мотивационных установок на активную двигательную деятельность, как основополагающее условие физического и духовного совершенствования [3, с. 122].

Необходимость устранения вышеуказанных проблем послужила нам основанием для определения целевых ориентиров совершенствования учебного процесса студентов колледжа 15–18 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В качестве основополагающих направлений, способствующих эффективно улучшить образовательный процесс, мы выделяем следующее:

— *интеллектуальное направление*, предполагающее формирование знаний по физической культуре, развитие познавательных способностей, воспитание рефлексивной культуры студентов, способствующее развитию потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и внеклассным физкультурно-оздоровительным мероприятиям в колледже, воспитание ценностных ориентаций к осознанию смысла занятий физической культурой, способствующей переходу на новый, более качественный уровень теоретических знаний, а также повышения значимости ценностного мотивационного и деятельностного отношения к занятиям физической культурой [1, с. 38]. В данном направлении можно выделить ориентиры, нацеленные на:

1) применение опыта межпредметной интеграции и передачу в процессе занятий физической культурой студентам конкретных знаний о внешнем мире, требования к самостоятельному проведению занятий, духовно-нравственному потенциалу физической культуры и спорта;

2) активизацию познавательной деятельности и формирование психических процессов, лежащих в основе интеллектуальной деятельности (памяти, внимания, речи, мышления, восприятия), осознание занимающимися значимости развития этих качеств для формирования культуры жизнедеятельности;

3) формирование физического интеллекта (телесно-кинестетического), под которым понимается умение управлять своим телом с целью самовыражения и изображения различных предметов, при котором подчеркивается природное единство умственных и физических способностей, взаимосвязано проявляющихся при выполнении физических движений;

— *оздоровительное направление* включает разработку средств и методов оздоровительной, профилактической, коррекционной работы со студентами, применение объективной системы контроля за процессом физического воспитания, контроля за функциональным состоянием организма, а также овладением системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование личности;

— *тренирующее направление*, предполагающее конверсию высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и основывающееся на положении о том, что концепция тренировочной деятельности является наиболее перспективной системой управления развитием физического потенциала человека. Главными принципами этого направления являются:

1) адекватность содержания занятий физической культурой и ее условий состоянию занимающегося;

2) свобода выбора форм физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого студента;

3) гармонизация и оптимизация физической тренировки;

— *мотивационно-ценностное направление* предполагает достижение высокого уровня произвольности управления двигательными и умственно-познавательными процессами в зависимости от половой принадлежности, при котором приоритетными компонентами должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, необходимость регулярной двигательной активности, получение удовлетворения от ценностных аспектов личной успешности. основополагающими принципами в этом направлении являются:

1) формирование положительной мотивации студенческой молодежи, начиная с первых курсов обучения;

2) учёт специфики структуры мотивации, в которой в преобладающей степени должны являться ситуационные мотивы, требующие систематического наблюдения и целенаправленного управления в ходе педагогической деятельности;

3) учёт в процессе занятий физической культурой гендерных особенностей занимающихся и их мотивации.

В процессе определения содержания и педагогических условий реализации эффективного совершенствования учебного процесса у студентов с имеющимися отклонениями здоровья, мы ориентировались на следующие концептуальные принципы построения занятий:

— принцип индивидуально-дифференцированного подхода к организации занятий и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий;

— принцип оздоровительной тренировки;

— обязательный учет медико-педагогических показаний и противопоказаний в определении содержания учебного материала по физической культуре;

— единство физического, психического и интеллектуального развития занимающегося;

— принцип непрерывности и преемственности физического воспитания студентов;

— обеспечение осознанного интереса к двигательно-познавательной активности.

Положительный эффект обеспечения успешного совершенствования учебного процесса, а также определяющим компонентом являлся характер общения преподавателя со студентами, действия преподавателя в различных ситуациях, направленность заданий, побудительные мотивы — все эти факторы стимулировали нацеленность занимающихся не только на физическое и функциональное совершенствование своего организма, но и на его духовно-нравственный потенциал.

Таким образом, было установлено, что формирование положительной мотивации студенческой молодежи имеет большое значение, начиная с первых курсов обучения в колледже. Эффективная реализация вышеперечисленных концептуальных направлений и условий в своей совокупности призвана оптимизировать на совершенно новом уровне физкультурные занятия для студентов 15–18-летнего возраста и оказать положительное воздействие на их умственное, физическое, духовно-нравственное развитие и совершенствование. Содержательными предпосылками для такого заключения являются, прежде всего, положи-

тельная динамика отношения студентов к учебной и самостоятельной двигательной активности, возросший уровень теоретической информированности и мотивационно-ценностных ориентаций в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич В. К.* Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 7. — С. 37–41.

2. *Лукьяненко В. П.* Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. — Москва: Советский спорт, 2005. — 254 с.

3. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Инфа-М, 2018, — 320 с.

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ-ПИСТОЛЕТЧИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Чепаков Евгений Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
echepakov@yandex.ru

Онищук Анастасия Олеговна

студент 2 курса магистратуры
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
onishchuk-nastya@yandex.ru

Аннотация. В настоящее время юношеская программа по пулевой стрельбе нацелена на формирование фундамента общей и специальной физической подготовленности. Вопросы разработки и применения современных методик физической подготовки способствуют более качественной реализации потенциала стрелков.

Ключевые слова: пулевая стрельба, специальная физическая подготовка, спортивная специализация.

Фундаментом учебно-тренировочного процесса такого сложного вида спорта, как пулевая стрельба, считается техническая подготовка, которой уделяется значительное внимание, тем не менее, она определена и в первую очередь находится в зависимости от уровня физической подготовленности спортсмена [1, с. 28].

У пулевой стрельбы, как одного из направления спортивной стрельбы, существует определенная особенность. Существенная нагрузка формируется в период неподвижного положения всего тела спортсмена, когда нужно зафиксировать наилучшее положение тела для выполнения меткого выстрела. Во время стрельбы спортсмену-стрелку важно проявлять стабильность со способностью долгое время удерживать неподвижное состояние руки и оружия в сочетании с прицеливанием. Спортсмены должны обладать достаточным уровнем физической подготовленности (которая представляет собой разновидность физического воспитания), имеющей выраженную прикладную направленность. Этим и определяется актуальность выбранной нами темы научного исследования. [3, с. 54].

Цель исследования. Теоретически и экспериментально обосновать методику совершенствования специальной физической подготовки спортсменов-стрелков на этапе спортивной специализации с учетом их узкой направленности.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу, касающуюся общих и специальных физических качеств юных спортсменов-стрелков, выявить их предрасположенность к узкой специализации, а именно стрельбе из пневматического пистолета.

2. Исследовать структуру и содержание процесса подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации.

3. Разработать методику совершенствования специальной физической подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации.

4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики совершенствования специальной физической подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации.

С целью определения общей и специальной физической подготовки спортсменов отделения пулевой стрельбы были изучены нормативные документы и рабочие программы ведущих спортивных школ России и Санкт-Петербурга (ГОБУ ДОД СДЮСШОР № 3, КДЮСШ «Невские Звезды», ГБУ СШОР «КШВСМ», ДОСААФ УОР-1, ГБУ СШ «Лидер» и др.). Также нами рассмотрен Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Анализ документов показал, что в отношении развития общей и специальной физической подготовки нет подробных указаний об условиях её реализации, месте проведения, специфике и дозировке нагрузки, есть лишь общее распределение объёма на год для каждой группы подготовки. В то же время общей и специальной физической подготовке среди остальных видов (тактическая, техническая, психологическая, соревновательная) выделено достаточно большое количество времени (35 % от общего объёма) на учебно-тренировочном этапе [2, с. 57].

Для изучения вопросов использования СФП в тренировочном процессе групп начальной специализации нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 58 спортсменов. Среди них 6 человек имеют звание мастера спорта, 11 — кандидата в мастера спорта, 10 — первый спортивный разряд, 22 — второй спортивный разряд, 9 — третий спортивный разряд, и 18 тренеров по пулевой стрельбе ведущих отделений спортивных школ Санкт-Петербурга, Кронштадта,

Выборга, Гатчины, Снежинска. Среди них 4 тренера высшей категории, 5 — первой категории, 6 — второй категории, 3 — не имеют категории.

В результате исследования было отмечено, что все респонденты (100 % спортсменов) считают необходимым и обязательным условием регулярное использование СФП в их тренировочном процессе. Однако из них только 75 % регулярно используют специальные упражнения на рубеже с оружием.

30 % опрошенных спортсменов отметили, что посещают спортивный зал с целью совершенствования силовых показателей и общей выносливости, и только 24 % указали, что используют в качестве дополнительной подготовки специальные упражнения без оружия.

На вопрос, «Сколько уделяется времени специальным физическим упражнениям?» тренеры ответили, что процент резко падает и меняется в зависимости от уровня подготовленности. Так, спортсмены высокого класса, обладающие опытом, сознательностью и ответственностью к учебно-тренировочному процессу, высоко оценивают пользу СФП. Спортсмены младших разрядов не всегда готовы кропотливо трудиться над деталями в силу возраста и неопытности, желая делать больше выстрелов с пулькой, забывая про отработку специальных элементов, на которых строится результат.

Таким образом, важность СФП подчеркивают и спортсмены, и тренеры, однако следует констатировать, что для правильного планирования и организации тренировочного процесса в настоящее время недостаточно соответствующих научно-методических работ, методических пособий, подходящих спортивной группе по возрасту и специализации.

Нами была разработана методика, направленная на специальную физическую подготовленность стрелка-пистолетчика, в основе которой использовались комплексы с применением групп упражнений в спортивном зале и на огневом рубеже с оружием. Упражнения в спортивном зале были направлены на развитие силовой выносливости, координации, развитие правильной симметричной осанки. В процессе занятий использовалось специальное оборудование (эспандер кистевой, эластичный амортизатор, босу и др.), позволяющее воздействовать как комплексно, так и отдельно на основные стрелковые качества. Комплекс упражнений на огневом рубеже состоял из 25 упражнений, которые включали в себя задания на разделение элементов техники выстрела и его отработку в целом. Данные упражнения позволили развивать такие стрелковые качества, как: выносливость к статическим нагрузкам, способность точно дозировать мышечные усилия в положении изготовления, умение длительно сохранять внимание на системе «Стрелок —

оружие». Специализированные комплексы были разработаны в соответствии с годовым планированием на 2018–2019 годы для каждой группы подготовки (стрелки второго года обучения и старше), возраста и с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. В экспериментальной группе дозировка упражнений варьировалась, исходя из тренировочного опыта и уровня подготовленности. Методика составлена, исходя из календарного плана соревнований, в отличие от контрольной. Использовался метод повторных непредельных усилий, метод динамических усилий и изометрических усилий, также преодолевающий, уступающий, статический, стато-динамический режимы мышечной деятельности.

Отличительной особенностью экспериментальной методики также является и то, что нами разработан и используется блок заданий, направленный на отработку техники новых олимпийских упражнений, введенных с 2017 года, представляющий собой стрельбу в паре и за укороченное время, под громкое музыкальное сопровождение. Данные упражнения имели задачу моделирования соревновательной обстановки на тренировках.

С целью проверки гипотезы исследования и определения эффективности разработанной методики СФП для стрелков на учебно-тренировочном этапе, был проведен педагогический эксперимент в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении Спортивная школа олимпийского резерва «Комплексная школа высшего спортивного мастерства», отделение пулевой стрельбы.

Спортсмены методом случайной выборки были разделены на экспериментальную и контрольную группы (по 18 человек), которые были сопоставимы по возрасту (13–17 лет), полу и уровню спортивных показателей — спортсмены 1 и 2 спортивных разрядов. Однородность групп была определена по результатам соревнований Первенства города Санкт-Петербурга — сентябрь 2018 года (по Т-критерию Стьюдента). Спортсмены принимали участие в первом этапе — тестирование навыков СФП. В результате проведенных до эксперимента контрольных испытаний было выявлено, что в группах достоверных различий по уровню специальной физической подготовленности не было. Далее экспериментальная группа выполняла упражнения по разработанной нами методике, а контрольная занималась по общепринятой методике для данной спортивной школы. Эксперимент длился 8 месяцев (с 1 октября по 30 мая 2019 года). Обе группы занимались 3 раза в неделю по 2,5 ч. В конце эксперимента стрелкам было предложено повторно выполнить те же контрольные упражнения, что и в начале эксперимента — второй этап тестирования.

В качестве оценки физической подготовленности спортсменов и проверки эффективности разработанных комплексов, нами были использованы тесты, соответствующие специальным качествам стрелка:

— высокая точность, скорость воспроизведения движений и стабильность сенсомоторной реакции (пальцевой теппинг-тест);

— тонкая координация мелких движений системы «стрелок — оружие», обеспечивающая достаточно длительную ее устойчивость при производстве выстрелов — стабилотренажер (специальная платформа для определения устойчивости);

— способность тонко дозировать усилие нажима пальца на спусковой крючок и хват рукояти пистолета (кистевая динамометрия);

— выносливость к длительным статическим нагрузкам (удержание пистолета в позе-изготовке и вис на согнутых руках на перекладине гимнастической стенки).

Данные, полученные в ходе тестирования, показали, что у пистолетчиков, занимающихся по экспериментальной методике, произошли существенные изменения в развитии таких специальных физических качеств, как: вис на перекладине; удержание пистолета в позе изготовки; устойчивость на стабилоплатформе; в пальцевом теппинг-тесте и кистевой динамометрии (при уровне значимости, $P < 0,05$). У стрелков, занимающихся по традиционной методике произошло улучшение показателей (удержание пистолета в позе изготовки, кистевая динамометрия, теппинг-тест), но результаты не являются достоверными $P > 0,05$.

Таким образом, исследование показало эффективность экспериментальной методики развития специальной физической подготовки в годичном цикле тренировок юных стрелков на этапе спортивной специализации с позиций новизны и оригинальности их решения. Методика специальной физической подготовки юных стрелков-пистолетчиков на этапе спортивной специализации была внедрена в практику учебно-тренировочного процесса спортивной школы «КШВСМ».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бозержан Ж.* Справочник по спортивной стрельбе. — Москва: Феникс, 2006. — С. 18–30.

2. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утверждённый Министерством спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 146 (ред. от 16.02.2015): приказ М-ва спорта Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 // Зарегистрировано в Минюсте России 19.06.2013 № 28845.

3. *Peljha Z., Gut V.* Общефизическая подготовка стрелков: методическое пособие. — Стрелковый Союз России, 2014. — С. 45–60.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВЫСШЕГО УЧРЕЖДЕНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Чернышева Елена Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ВГСХА» (г. Великие Луки, Россия)
elena.chernishowa@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам, связанным с освоением здоровьесберегающих компетенций в рамках базовой дисциплины и элективных курсов «Физическая культура и спорт». Адаптационные возможности организма происходят за счет использования в образовательном пространстве индивидуальных здоровьесберегающих программ обучения, которые составляют основной фундамент, способствующий повышению физической работоспособности и функционального состояния обучающегося контингента.

Ключевые слова: физическая культура, деятельность, индивидуальные программы, образовательный процесс, здоровьесбережение.

Современные условия труда в сфере агропромышленного производства должны учитываться в процессе подготовки обучающихся вуза аграрного профиля к дальнейшей профессиональной деятельности. На первый план по актуальности выходит проблема, связанная с поиском наиболее эффективных здоровьесберегающих средств физической культуры, которые, в условиях интенсивного типа развития производства, приобретают роль неотъемлемого фактора профессионального роста. Особенность феномена физической культуры, в отличие от других сфер деятельности, состоит, прежде всего, в том, что естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс индивидуального развития обучающегося выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физического потенциала.

Специалисты в области физической культуры [1; 2, с. 50; 3, с. 62; 5] говорят о том, что этап формирования личности обучающегося в системе высшего образования, происходит в противоречивых условиях: с одной стороны, информационные технологии оказывают положительное воздействие на интеллектуальный потенциал; с другой — способствуют усилению действия ряда факторов, противодействующих полноценной психофизической адаптации организма к двигательной деятельности. В результате таких воздействий снижается уровень физиологических резервов организма, что, в конечном итоге, неблагоприятно влияет на

состояние здоровья и физической работоспособности обучающегося контингента. Деятельность современного студента специалиста [3, с. 61; 4, с. 373–375] характеризуют как типичные особенности гипокинезии (ограничение двигательной активности) и, как следствие, гиподинамии (ослабление мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок). Между тем, научными исследованиями установлено, что ограничение двигательной активности оказывает неблагоприятное влияние на психофизическое развитие и состояние здоровья человека на всех этапах онтогенеза [3, с. 62–64; 4, с. 374]. Двигательный дефицит, в котором вынужденно существует большинство студенческой молодежи, значительно усугубляет возникновение различного рода заболеваний, способствует распространению вредных привычек и разрушению здорового образа жизни.

По мнению Е. Н. Чернышевой и Е. Н. Карасевой [2, с. 50; 4, с. 375], проектирование образовательного процесса с педагогических позиций базируется, на основе компетентного подхода и является интегральной составляющей для физкультурно-оздоровительной деятельности в системе высшего аграрного образования с учетом: компонентов образовательной компетентности будущих бакалавров в соответствии с профильным направлением подготовки, необходимых для повышения конкурентоспособности на современном рынке аграрного труда; указаний/рекомендаций, представленных в регламентирующих документах высшего образования о необходимости интеграции личности в общую культуру; анализа информационных источников, позволяющих реализовывать интересы и потребности, характерные для конкретного вида культуры физической; проблемной ситуации, требующей осмысления, поиска новой теоретической и эмпирической информации для эффективного решения возникшей практической проблемы, где практика выступает стимулирующим фактором самообразования, саморазвития и самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; активизации мониторинга личностного развития, позволяющего корректировать процесс формирования компетенций у обучающихся в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»/спортивных секций.

Разработанный в нашем случае методологический подход [2, с. 50; 4, с. 375] реализует деятельностную образовательную парадигму на практике, в результате которой содержание совершаемой деятельности при формировании компетенций определяет личностное и социальное развитие обучаемых. В рамках данного подхода обосновывается вариант перехода с теоретического уровня научного анализа на эмпириче-

ский, имеющий большое значение при разработке проектов и рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с направлением /профилем подготовки обучающихся.

Предварительный анализ настоящего исследования позволил спроектировать процесс физического образования/воспитания обучающихся аграрного вуза на основе использования физкультурно-оздоровительных технологий. Эффективность освоения образовательных компетенций выступает мерилем качества образования.

В исследованиях, апробированных Е. Н. Чернышевой и Е. Н. Карасевой [3, с. 62; 4, с. 377], указывается, что содержательный аспект физкультурно-оздоровительной технологии характеризует ее социокультурную значимость, которая раскрывается в принципах реализации технологий, определяющих направленность физкультурно-оздоровительной деятельности, а именно: свободный выбор вида двигательной активности/вида спорта, культивирующегося в высшем образовательном учреждении; моделирование комплекса знаний, умений и навыков, определяющих набор профессиональных ключевых компетенций и их содержательное наполнение, обеспечивающее готовность выпускника сельскохозяйственного вуза к продуктивной деятельности; педагогическое управление и организация тренирующих воздействий; оптимальность физических нагрузок индивидуальной направленности (в том числе с учетом нозологических форм); формирование учебно-тренировочных групп с учетом двигательной подготовленности, мотиваций и интересов каждого обучающегося в сельскохозяйственном вузе; интегративность содержания (динамическое сочетание теории, методики и практики) физкультурно-оздоровительной деятельности; преемственность регламентированных и самостоятельных форм занятий по физической культуре и спорту; моделирование физкультурно-образовательного процесса, основанного на диагностических показателях физического и функционального состояния, двигательной подготовленности; выбор объема физической нагрузки следует осуществлять с учетом индивидуальных особенностей обучающегося (в том числе нозологических форм) и интенсивности двигательной активности в качестве нового критерия эффективности педагогического процесса; успех как стимул формирования мотивов познавательной и двигательной деятельности обучающихся.

Автор исследования Е. Н.Чернышева [5] рассматривает образовательный процесс как многоструктурную систему, включающую в себя такие компоненты, как:

а) управленческий: анализ ↔ прогнозирование ↔ планирование ↔ организация ↔ контроль ↔ стимулирование ↔ коррекция ↔ анализ;

б) деятельностно-результативный: мотивы ↔ ресурсы образовательного процесса ↔ цель ↔ выделение набора компетенций, соответствующих модели бакалавра/специалиста ↔ содержание с учетом материально-технического обеспечения ↔ доступные формы проведения занятий ↔ методы ↔ результаты качественных показателей системы контроля по конкретному виду деятельности/спорта (теоретические вопросы/контрольные испытания);

в) субъективно-функциональный: деятельность профессорско-преподавательского состава ↔ обучающегося [5].

С позиций педагогического воздействия в нашем исследовании критериями контроля показателей функционального состояния и двигательной подготовки, обучающихся Великолукской ГСХА выступают [3, с. 63; 4, с. 374]:

а) социологический аспект: теоретический анализ, опрос (таблица 1);

б) медико-биологический аспект: методы оценки функционального состояния организма (таблица 2);

в) педагогический аспект: контрольные упражнения, определяющие показатели двигательной подготовленности (таблица 3);

г) уровень отдельных компонентов (таблица 4): когнитивный (средний балл успеваемости); деятельностно-результативный (экспертная оценка); рефлексивный (тест-опросника самооценки личности).

Таблица 1

Показатели эмоционального состояния обучающихся

Показатели	Инженерный факультет		Экономический факультет		Дост. различий
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	<i>p</i>
<i>M ± O</i>	<i>эмоциональное состояние</i>				
Самочувствие (баллы)	5,44 ± 0,34	6,78 ± 0,21	4,59 ± 0,15	5,01 ± 0,18	< 0,05
Активность (баллы)	6,06 ± 0,30	6,95 ± 0,29	4,91 ± 0,28	5,01 ± 0,24	< 0,05
Настроение (баллы)	5,43 ± 0,35	6,85 ± 0,27	5,09 ± 0,27	5,43 ± 0,28	< 0,05

Собственные исследования Е. Н. Чернышевой [2, с. 51; 3, с. 65] указывают на то, что интенсивность нагрузки на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» в рамках базовой и вариативной части следует контролировать по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) и интенсивности активации мышечных групп, задействованных в двигательных действиях.

Показатели функционального состояния обучающихся ($M \pm \sigma$)

Показатели	Экономический факультет				Инженерный факультет			
	1	2	3	<i>p</i>	1	2	3	<i>p</i>
ЧСС в покое, уд/мин	90,76 ± 18,66	86,0 ± 16,43	75,18 ± 10,11	< 0,05	90,72 ± 11,07	91,22 ± 14,90	88,53 ± 19,47	> 0,05
САД в покое, мм рт. ст.	122,23 ± 12,14	123,90 ± 9,91	116,23 ± 10,08	< 0,05	123,45 ± 5,59	123,7 7 ± 7,87	127,2 ± 18,61	> 0,05
ДАД в покое, мм рт. ст.	79,53 ± 6,53	78,54 ± 7,55	75,61 ± 7,03	> 0,05	82,36 ± 7,44	81,44 ± 6,96	79,84 ± 7,31	> 0,05
ЖЕЛ факт, мл	2284,6 ± 293,9	2404,5 ± 390,1	2607,6 ± 435,8	< 0,05	2854,5 ± 1152,1	2777,7 ± 560,7	2588,4 ± 708,9	< 0,05
Жизненный индекс	44,77 ± 9,65	43,15 ± 9,8	42,23 ± 10,63	> 0,05	50,81 ± 17,9	37,84 ± 11,37	41,27 ± 8,55	< 0,05
Силовой индекс	39,18 ± 8,91	39,15 ± 9,48	42,0 ± 8,07	> 0,05	41,55 ± 8,76	44,15 ± 7,81	46,23 ± 7,84	> 0,05

При этом в аэробной части занятий значения ЧСС должны находиться в пределах 110–150 уд/мин, при пиковых нагрузках 80–95 % от максимальной нагрузки. При выполнении нагрузки силового характера показатели ЧСС следует контролировать в диапазоне 130–140 уд/мин.

Результаты сравнительного анализа количественных показателей двигательной подготовленности указывают на положительную динамику в развитии. Так, в процессе исследования у обучающихся инженерного (ИНФ) и экономического (ЭКФ) факультетов установлен наибольший прирост в показателях, направленных на проявление: силы мышц брюшного пресса (ИНФ — 31,07 %; ЭКФ — 23,49 %, $p < 0,05$); силы мышц верхнего плечевого пояса (ИНФ — 66,71 %; ЭКФ — 57,58 %, $p < 0,05$); гибкости (соответственно 58,6 %; 48,7 %, $p < 0,05$); скоростно-силовой выносливости (17,85 %; 13,35 %, $p < 0,05$).

Таблица 3

Уровень двигательной подготовленности обучающихся (баллы)

Показатели	Экономический факультет			Инженерный факультет		
	1	2	3	1	2	3
Аэробная выносливость	4,20 ± 0,34	4,30 ± 0,21	4,80 ± 0,26	4,25 ± 0,15	4,45 ± 0,18	8,62 ± 0,34
Скоростно-силовые	4,60 ± 0,30	5,50 ± 0,29	5,75 ± 0,50	4,40 ± 0,28	6,60 ± 0,24	8,78 ± 0,30
Мышечная выносливость	4,62 ± 0,35	4,55 ± 0,27	4,40 ± 0,39	4,50 ± 0,27	7,50 ± 0,28	9,10 ± 0,20
Скоростные качества	5,35 ± 0,25	5,30 ± 0,26	5,00 ± 0,18	5,31 ± 0,30	5,40 ± 0,24	5,65 ± 0,34
Гибкость	5,47 ± 0,20	5,32 ± 0,28	5,50 ± 0,34	5,56 ± 0,31	5,60 ± 0,31	6,32 ± 0,27
Интегральная оценка	24,27 ± 1,09	24,95 ± 1,11	25,25 ± 2,02	24,12 ± 1,07	29,35 ± 2,21	38,27 ± 1,10
Уровень подготовленности	низкий	ниже среднего	средний	низкий	средний	выше среднего

Уровень двигательной подготовленности обучающихся факультетов на завершающем этапе исследования (3 курсе) составил: выше среднего (ИНФ –38,27 балла; средний ЭКФ – 25,25 балла).

Таблица 4

Сформированность компетенций обучающихся ВГСХА (%)

Группы обучающихся	Когнитивный компонент			Деятельностно-результативный компонент			Рефлексивный компонент		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Инженерный факультет	20,2	64,2	15,6	58,4	28,8	12,8	39,1	25,5	35,4
Экономический факультет	26,5	63,6	9,8	49,1	35,1	15,8	36,4	40,2	23,4

Модель подобного плана предполагает в образовательном процессе переход к элективности и ориентирована на саморазвитие/самоадаптацию личности в различных жизненных ситуациях. Введение компетентностного подхода в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» требует серьезных изменений в содержательном компоненте образования и носит деятельностно-результативный характер (акцент делается на обучение через практическую деятельность, выстраивание индивидуальных образовательных траекторий, развитие самостоятельности обучающихся и личной ответственности за принятие решений). Формирование универсальных компетенций обучающихся имеет направленность на постоянное саморазвитие/самоорганизацию личности, поддержание показателей психофизического состояния и двигательной подготовленности, удовлетворение потребностей в выборе доступных/эффективных форм двигательной активности в зависимости от их мотивационных запросов и социальных предпосылок.

В заключение можно отметить, что здоровьесбережение — это естественная необходимость/потребность, на базе которой формируется психофизически развитая личность, способная постоянно совершенствовать свой потенциал. И если ставить кардинально вопрос о перспективах повышения эффективности образовательного процесса, то приоритет должен направляться на развитие доступных/эффективных физкультурно-оздоровительных форм занятий и видов двигательной активности, которые позволяют поддерживать оптимальный уровень психофизического состояния/двигательной подготовленности и удовлетворять потребности обучающихся в зависимости от их мотивационных запросов и социальных предпосылок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кобзев М. В., Гаврилова Г. Т., Суханова М. А. Здоровьесбережение — как важная составляющая в современном образовательном пространстве // Личность, семья и общество: материалы международной науч.-практич. конференции. — № 1(48). — Новосибирск: СибАК, 2015. — С. 4–7.
2. Чернышева Е. Н. Моделирование учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в условиях сельскохозяйственного вуза // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: материалы национальной науч.-практ. конференции. — Волгоград, 2019. — С. 48–54.
3. Чернышева Е. Н., Стрелецкая Ю. В., Калинина Т. В. Педагогический инструментарий распределения оптимального двигательного режима и контроля физического состояния студенческой молодежи ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА // Из-

вестия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии. — 2018. — № 1. — С. 61–71.

4. Чернышева Е. Н., Карасева Е. Н. Управление учебно-тренировочным процессом по легкой атлетике в условиях непрофильного высшего образования // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — № 3 (169). — 2019. — С. 373–378.

5. Реализация компетентностного подхода в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях высшего образования / Е. Н. Чернышева, Е. Н. Карасева, Д. К. Василевский, А. Е. Эрастов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — 1 (179). — С. 324–329.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЛЕНОВ ПАРАЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО БИАТЛОНУ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Шелкова Людмила Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Белодедова Мария Дмитриевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
gavrilovamd@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается связь спортивного результата и функционального состояния биатлонистов паралимпийской сборной России с нарушением зрения.

Ключевые слова: паралимпийцы, биатлон, функциональное состояние спортсменов, спортсмены с нарушением зрения.

Целью проведения исследования явилась оценка взаимосвязи спортивного результата и функционального состояния биатлонистов паралимпийской сборной команды России (с поражением зрения) в период этапного комплексного обследования.

Материалы и методы: обследовано 11 биатлонистов на тренировочном сборе — освоение и реализация принципа моделирования соревновательных (контрольных) нагрузок. Измерялись артериальное давление, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), проводилась электрокардиография (ЭКГ). Исследование осуществлялось при помощи компьютерного анализатора «Кардиометр МТ» ЗАО «Микард-Лана». При вынесении заключений о функциональном состоянии использовались алгоритмы прибора с последующим врачебным анализом, проводимым на этапном обследовании.

Обследование проводилось в состоянии относительного покоя утром и после кросс-биатлона со стрельбой на двух огневых рубежах [3, с. 36; 6, с. 16]. Проводился корреляционный статистический анализ полученных данных с результатом кросс-биатлона каждого спортсмена.

Результаты и обсуждение: результаты данных электрокардиографии представлены в таблице 1. Как видно из таблицы, процент перегрузки

желудочков и нарушений процессов реполяризации (НПР) на ЭКГ у паралимпийцев значительный 27–45 %.

Таблица 1

Частота патологических изменений на ЭКГ спортсменов

Патология ЭКГ	Количество лиц	Доля лиц
Миграция водителя ритма	2	18,2 %
ЭКГ — критерии перегрузки правого желудочка	3	27,3 %
ЭКГ — критерии перегрузки левого желудочка	5	45,5 %
Нарушение процессов реполяризации на ЭКГ	4	36,4 %

Доказано, что нарушения процессов реполяризации на ЭКГ покоя у спортсменов встречаются достоверно чаще, чем в популяции здоровых сверстников [1, с. 33; 10, с. 100; 11, с. 413]. По мнению И. В. Елфимовой [4, с.108], снижение зубца Т отражает стрессорные влияния на миокард.

На втором этапе исследования был проведён корреляционный анализ функциональных показателей с результатом гонки. Данные коэффициента корреляции между временем гонки и функциональными показателями, полученными в результате исследования, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Данные коэффициента корреляции функциональных показателей и результата в мин

Показатель	Коэффициент корреляции
ЧСС в покое	0,49
ЧСС после гонки	0,31
ЖЕЛ	-0,68*
АД сист. в покое	0,40
АД диаст. в покое	0,58*
АД сист. после гонки	0,27
АД диаст. после гонки	0,08
НПР (по рангу)	0,59*

* — $< 0,05$

Как видно из таблицы, с результатом гонки достоверно коррелировали отрицательно ЖЕЛ, и положительно — диастолическое давление в покое, а также и наличие НПР на ЭКГ спортсменов. Диастолическое

давление в покое отражает общий сосудистый тонус и адекватность кровотока, готовность гемодинамики спортсменов [11, с. 413].

Слаженность и инвертированность зубцов Т на ЭКГ у атлетов может быть самостоятельным проявлением патологии миокарда и часто сопровождается нарушением сократительной способности миокарда [8, с. 1927; 9, с. 470; 10, с. 100], а также снижением variability ритма сердца [2 с. 52; 7 с. 17], что и отражается на результате биатлонистов.

Таким образом, снижение ЖЕЛ, нарушения реполяризации на ЭКГ и рост диастолического давления в покое — важная информация не только для оценки функционального состояния спортсмена-паралимпийца, но и для прогноза его спортивного результата. Кроме того, не следует забывать, что НПР могут предшествовать внезапной смерти спортсменов [5, с. 48].

Вывод: снижение жизненной емкости легких, повышение диастолического артериального давления в покое и наличие нарушений процессов реполяризации на ЭКГ покоя ведут к снижению спортивного результата у биатлонистов-паралимпийцев с нарушением зрения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Безуглая В.* Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов: причины, проявления, профилактика // Наука в олимпийском спорте. — 2016. — № 1. — С. 33–39.

2. *Гаврилова Е. А.* Использование variability ритма сердца в оценке успешности спортивной деятельности // Практическая медицина. — 2015. — Том 88. — № 3–1. — С. 52–58.

3. *Гарганеева Н. П., Таминова И. Ф., Ворожцова И. Н.* Электрокардиографический контроль сердечно-сосудистой системы у спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям // Российский кардиологический журнал. — 2017. — Том 22. — № 12. — С. 36–40.

4. *Елфимова И. В., Елфимов Д. А., Белова А. А.* Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у биатлонистов // Медицинская наука и образование Урала. — 2018. — Том 19. — № 2. — С. 108–113.

5. *Игошев М. В.* К вопросу об изучении заболеваемости (на примере исследования о частоте ЭКГ признаков дистрофии миокарда у спортсменов, подлежащих диспансерному наблюдению) // Вестник научных конференций. 2016. — Том 7. — № 3–6. — С. 48–50.

6. *Чурганов О. А., Шелков О. М.* Система спортивной подготовки в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. — 2013. — Том 53. — № 1. — С. 16–19.

7. *Шлык Н. И., Гаврилова Е. А.* Анализ variability сердечного ритма в контроле за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов на примере лыжных видов спорта // Лечебная физкультура и спортивная медицина. — 2016. — Том 133. — № 1. — С. 17–23.

8. *Bohm P., Schneider G., Linneweber L.* Right and left ventricular function and mass in male elite master athletes: a controlled contrast-enhanced cardiovascular magnetic resonance study // *Circulation*. — 2016. — № 133. — P. 1927–1935.

9. *Carbone A., D'Andrea A., Riegler L.* Cardiac damage in athlete's heart: When the «supernormal» heart fails! // *World J Cardiol*. — 2017. — V.9. — № 6. — P.470–480.

10. *D'Ascenzi F., Anselmi F., Berti B., Capitani E.* Prevalence and significance of T-wave inversion in children practicing sport: A prospective, 4-year follow-up study / F. D'Ascenzi, // *Int J Cardiol*. — 2019. — № 279. — P.100–104.

11. *Lovic D., Narayan P., Pittaras A., Faselis C.* Left ventricular hypertrophy in athletes and hypertensive patients // *J Clin Hypertens (Greenwich)*. — 2017. — V.19. — № 4. — P. 413–417.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ СИСТЕМЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Шелкова Людмила Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
shelkova.mila@yandex.ru

Васютина Ирина Павловна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
vasjutinai@herzen.spb.ru

Жукова Татьяна Викторовна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
tatiana-6184@yandex.ru

Аннотация. Совершенствование процесса спортивной подготовки в игровых видах спорта во многом определяется конкретизацией и современной интерпретацией основных смысловых понятий, объективно характеризующих структурные компоненты данной системы.

Ключевые слова: баскетбол, физическая подготовка, физические качества.

В игровых видах спорта, в частности в баскетболе, физическая подготовка является важнейшим базовым условием технико-тактического мастерства спортсмена. Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на формирование жизненно необходимых умений и навыков, развитие и воспитание физических качеств, совершенствование функциональных возможностей, создающих благоприятные базовые условия для физического совершенствования.

Физическими качествами принято называть врождённые морфо-функциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [1, с. 36]. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств, употребляют термины развитие и воспитание. Термин «развитие» характеризует естественный ход изменения физических качеств, термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физических качеств.

В спортивной литературе используют термины «физические качества и физические (двигательные) способности». Однако они не тождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать, как индивидуальные способности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а формы проявления — это двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общая и специальная выносливость.

Необходимо помнить, что когда говорят о развитии силы мышц или быстроты, то под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых и скоростных способностей.

Физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих комплексных задач:

- повышение уровня и расширение функциональных возможностей организма;

- развитие и воспитание физических качеств, а также совершенствование связанных с ними комплексов двигательных способностей, обеспечивающих эффективность и результативность игровой деятельности.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка способствуют разностороннему развитию физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсменов, слаженности их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенствованием, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения, эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсменов.

Общая физическая подготовка проводится в течение всего годового цикла тренировки и способствует переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные технико-тактические действия. При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков [7, с. 48].

Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

Целью ОФП является создание необходимых условий и результатов в качестве фундамента специальной подготовки.

В процессе общей физической подготовки решаются следующие задачи:

- воспитание, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- повышение и поддержание уровня функциональных возможностей спортсмена;
- распределение объема двигательных умений и навыков;
- устранение недостатков физического развития.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью тренировки на всех периодах подготовки спортсменов, не теряет свое значение при достижении высокого мастерства, когда возрастает её роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие переключения в процессе тренировочных занятий и оздоровления занимающихся.

Воспитание физических качеств и овладение разнообразными навыками оказывает непосредственное влияние на все стороны подготовленности спортсменов, но и более всего на технико-тактическую подготовку.

Важным физическим качеством для баскетболистов является сила. Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечного напряжения. Мерой проявления силы принята величина максимального напряжения, которую мышца может развить при возбуждении. В зависимости от режима работы мышц различают: взрывную, динамическую, изометрическую, абсолютную, относительную.

Следующее важное качество баскетболиста — это быстрота. Под быстротой, как физическим качеством понимают способность баскетболиста выполнять движение в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время простой и сложной двигательной реакции, время одиночного движения, частота движений по малой амплитуде и др. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Высокая скорость движения может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией работы мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц [2, с. 39–43].

Простая двигательная реакция спортсмена — это ответ определенным движением на заранее известный, хотя и внезапно проявляющийся сигнал. В баскетболе характерно проявление сложных реакций, таких как реакция на движущий объект и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее адекватное в данной ситуации [3, с. 88–92].

Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты, как простой, так и сложной реакции, благодаря развитию умения предвидеть ситуацию и реагировать не на само движение, а на подготовительные действия к нему.

Следующим важным физическим качеством баскетболиста является выносливость — способность спортсмена проявлять большую работоспособность в специфической деятельности, т. е. преодолевать утомление в течение длительного времени, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту двигательных действий до конца состязания. Определяется состоянием центральной нервной системы, функциональной подготовленностью, устойчивостью физических качеств и двигательных навыков к сбивающему влиянию утомления, а также психологической стабильностью. Выносливость может быть общей и специальной [5, с. 293–295].

В общей структуре она подразделяется на скоростную, анаэробную, аэробную, статическую и психологическую. Специалисты считают, что для сохранения как в одном матче, так на протяжении соревновательного периода стабильной и эффективной техники, быстроты тактического мышления необходимо развивать как общую, так и специальную выносливость в соответствии с этапом тренировочного процесса.

Следующим важным физическим качеством рассматривается гибкость — характеризующая морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющая степень подвижности его звеньев. Способность баскетболиста выполнять движение с большой амплитудой, в определенной степени определяет свободу и качество выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Свобода движений, гибкость, умение расслабляться создают базу для освоения сложных координационных приемов баскетбола. Уровнем развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы. Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость характеризуется степенью подвижности, возникающих в результате мышечных усилий спортсмена и имеет наибольшее практическое значение, так как в основном реализуется при выполнении

физических упражнений. Пассивная гибкость — это гибкость, которая появляется вследствие воздействия внешних сил на движущую часть тела, она является резервом для увеличения активной подвижности сустава.

Ловкость, как физическое качество имеет большое значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями соревновательной деятельности. Определение ловкости представляет для специалистов значительные трудности. Это связано с тем, что не совсем ясно, как измерить ловкость. Основным измерением ловкости считается координационная сложность, точность и время выполнения двигательного действия [6, с. 154–156].

Под координацией понимается способность игрока управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, времени и пространству для достижения поставленной цели. Ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся игровой обстановки. Различают три степени ловкости: первая характеризуется пространственной точностью движений, вторая характеризуется пространственной точностью и координацией движений в сжатые сроки, третья — высшая степень ловкости, проявление быстроты и ловкости в специфических условиях баскетбола. Для баскетбола характерно проявление всех степеней ловкости, но особенно важна третья степень ловкости, которая помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия.

Современный баскетбол характеризуется высокой напряженностью игровых действий, включающих интенсивность передвижений в игре, скоростной выносливостью, быстротой выполнения отдельных приемов и их своевременностей, результативность технико-тактических действий на максимальных скоростных возможностях, при дефиците времени на принятие оптимальных решений, что в свою очередь требует максимальной мобилизации физического и психического потенциала баскетболиста. Поэтому современные методологические и методические подходы к системе физической подготовки баскетболистов требуют постоянного внимания специалистов в области теории и практики спортивной деятельности [4, с. 208–223].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол / под редакцией Ю. М. Портного. — Москва: АО «Астра семь», 1997 г. — С. 36.

2. Головки А. А. Баскетбол как средство физического воспитания спортсменов-сурдлимпийцев в высшем учебном заведении // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы V науч.-практич. конф. — Санкт-Петербург: [б.и.], 2019. — С. 39–43.

3. Головки А. А. Средства и методы развития скоростных качеств и быстроты движений у баскетболистов с нарушением слуха // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы: сборник материалов межвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения» / под общ. ред. А. В. Зюкина, В. С. Кунарёва, М. В. Габова, Л. Н. Шелковой. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. — С. 88–92.

4. Овчинников В. П., Егоров В. Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка // Физическая культура и спорт: учебное пособие. — Санкт-Петербург: [б.и.], 2019. — С. 208–223.

5. Овчинников В. П., Соколов Н. Г. Социологический анализ отношения студентов к участию в соревнованиях Ассоциации студенческого баскетбола Санкт-Петербурга // Проблемы современного педагогического образования: сборник научных трудов. — Ялта: Изд-во Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского». — Выпуск 59, часть II. — С. 293–295.

6. Овчинников В. П., Фарберов М. Б. Влияние тактической подготовки баскетболистов на успешность соревновательной деятельности // Научная сессия ГУАП: сборник докладов. — Санкт-Петербург: [б.и.], 2016. — Часть III: Гуманитарные науки. — С. 154–156.

7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портного. — Москва: Академия, 2004. — С. 48.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЦИКЛИЧНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ОБЪЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Шамагин Дмитрий Анатольевич

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «СПбГУ»
(Санкт-Петербург, Россия)
dimitray@mail.ru

Аннотация. Рассмотрено влияние цикличности изменения объема физической нагрузки на процессы восстановления организма человека. Выдвинуто предположение, что на создание условий для адекватного вегетативного обеспечения процессов восстановления после физической нагрузки со значительным сокращением сроков восстановления может влиять не только содействие направлению «биологического прилива», но и цикличность изменения объема физической нагрузки в зависимости от четверти Луны.

Ключевые слова: объем нагрузки, восстановление организма, «биологический прилив».

Физическая нагрузка и восстановление после нее — две стороны тренировочного процесса. Рациональная организация тренировочного процесса должна способствовать не только нарастанию тренированности, но и скорейшему возвращению физических параметров организма, измененных во время тренировки, к дорабочему уровню.

Восстановительные процессы — важнейшее звено работоспособности спортсмена. Способность к восстановлению при мышечной деятельности является естественным свойством организма, существенно определяющим его тренируемость. Поэтому скорость и характер восстановления различных функций после физических нагрузок являются одним из критериев оценки функциональной подготовленности спортсменов [3, с. 243].

Ускоренная перестройка регуляции в трофотропном направлении свидетельствует о наиболее быстром и полном восстановлении.

На обширном материале современной литературы показано влияние смены лунных фаз и приливных явлений на функционирование организма человека в норме и при патологии [1, с. 2].

Комплексная ответная реакция человека на гравитационное воздействие включает в себя, в том числе, реакции мышечной системы [1, с. 49].

А. Либером была выдвинута гипотеза «биологического прилива». В ее основе лежит предположение о том, что человеческий организм подвергается такому же влиянию гравитационных сил, как и вся Земля. В нем происходят приливы и отливы, подобные тем, что наблюдаются в океанах и морях [1, с. 17]. В системе Солнце — Земля — Луна действуют две постоянно действующие силы — гравитация Солнца и гравитация Земли; и одна переменная — гравитация Луны — основная приливообразующая сила. Наличие «биологического прилива» обусловлено движением Луны по орбите вокруг Земли. Направление «биологического прилива» обусловлено положением Луны на орбите Земли относительно Солнца. Содействие «биологическому приливу» осуществляется перераспределением кровотока в сосудистом русле в пользу активно работающих мышц.

Как отмечается в научной литературе: «Значения V. I. (индекс Кердо), измененные во время физической нагрузки, учитывающей приливообразующие силы, создаваемые Луной, за общий период тренировок возвращаются к уровню дорабочих в период ночного отдыха: утром в день тренировки и утром следующего дня достоверно не различались с уровнем значимости меньшим (или равным) 0,05 ($p \leq 0,05$)» [4, с. 263].

Небольшие различия значений индекса Кердо наблюдались в разные четверти Луны при одинаковом объеме физической нагрузки.

Таблица 1

Средние значения индекса Кердо [4, с. 263]

Периоды	Индекс Кердо (V. I.), средние значения	
	День тренировки	Следующий день
Общие данные	$-49,7 \pm 0,9$ ($p \leq 0,05$)	$-49,5 \pm 0,88$ ($p \leq 0,05$)
Первая четверть Луны	$-49,8 \pm 1,74$ ($p \leq 0,05$)	$-48,5 \pm 1,75$ ($p \leq 0,05$)
Вторая четверть Луны	$-49,1 \pm 1,9$ ($p \leq 0,05$)	$-46,4 \pm 1,25$ ($p \leq 0,05$)
Третья четверть Луны	$-50,7 \pm 1,85$ ($p \leq 0,05$)	$-53,9 \pm 1,75$ ($p \leq 0,05$)
Четвертая четверть Луны	$-49,2 \pm 1,78$ ($p \leq 0,05$)	$-48,6 \pm 1,92$ ($p \leq 0,05$)

Исходя из этого, было выдвинуто предположение, что на создание условий для адекватного вегетативного обеспечения процессов восстановления после физической нагрузки со значительным сокращением сроков восстановления может влиять не только содействие направлению «биологического прилива», но и цикличность изменения объема физической нагрузки в зависимости от четверти Луны.

Объектом исследования является объем физической нагрузки.

Предметом исследования — цикличность изменения объема физической нагрузки.

Цель работы заключалась в следующем: учитывая направление «биологического прилива», оценить влияние цикличности изменения объема физической нагрузки на процессы восстановления организма человека.

Предположительно цикличность изменения объема физической нагрузки в зависимости от четверти Луны должна оказать следующее положительное влияние: перестроить вегетативную регуляцию в трофотропном направлении в более короткий срок, обеспечив глубокое восстановление организма после физической нагрузки.

Организация исследования. В исследовании принимали участие трое мужчин в возрасте 32, 36, 50 лет и две женщины в возрасте 37 и 46 лет.

О возможности использования статистических методов на малых совокупностях в учебнике «Спортивная метрология» написано: «Статистические совокупности предполагают большие массивы чисел. Однако в практике спорта есть свои особенности. Во-первых, на практике по определенному виду спорта чемпионов бывает ограниченное количество (8–10 человек). В этом случае используют статистические методы на малых совокупностях, справедливо полагая, что лучше установить закономерность на малой совокупности, чем вообще ее не иметь. Во-вторых, в практике спорта не только спортсмены, но и сами явления бывают уникальны, поэтому совокупности могут быть малыми. Как бы там ни было, но принцип действия метода средних величин остается одинаковым и для больших, и для малых совокупностей» [2, с. 21].

100 % нагрузка определялась как выполнение упражнения в три подхода по 8–10 повторений в подходе с «рабочим весом». Рабочий вес определялся индивидуально в зависимости от упражнения и в соответствии с уровнем физической подготовки атлета и его весом. Так, например, для жима штанги лежа на горизонтальной скамье, рабочий вес штанги для подготовленного атлета был равен его собственному весу.

Исходя из имеющихся данных [4, с. 263], объем нагрузки дозировался следующим образом. В первую четверть Луны объем нагрузки составлял 90 %, во вторую четверть Луны — 80 %, в третью четверть Луны — 110 %, в четвертую четверть Луны — 100 %.

Программа тренировок была составлена с учетом приливообразующих сил, создаваемых Луной в четыре ее четверти. В тренировочных комплексах использовались известные упражнения атлетической гимнастики. Тренировочные комплексы различались объемом физической

нагрузки. Данные различия определялись сменой лунных фаз. Также тренировочные комплексы различались последовательностью упражнений в каждую из четвертей Луны. Тренировки проводились в вечернее время после рабочего дня.

Методы исследования. Измерения проводились утром после ночного сна в день тренировки и утром следующего дня, а также перед сном в день тренировки при помощи запястного автоматического тонометра OMRONR2. Оценивались систолическое и диастолическое артериальное давление (D) и частота сердечных сокращений (R). Индекс Кердо (V. I.) — показатель, использующийся для оценки деятельности вегетативной нервной системы — вычислялся из параметров кровообращения (диастолического давления и сердечного ритма) по следующей формуле:

$$V.I. = \left(1 - \frac{D}{R}\right) \cdot 100, \text{ где:}$$

D — диастолическое давление; *R* — сердечный ритм.

Значение V. I. свидетельствует о соотношении влияний симпатической и парасимпатической системы на вегетативное обеспечение деятельности. Считается, что сдвиг в сторону парасимпатических влияний (уменьшение численного значения V. I.) означает улучшение восстановительных процессов в организме человека.

Результаты исследования.

Таблица 2

Средние значения индекса Кердо

Показатель	Индекс Кердо (V. I.)		
	Утро, день тренировки	Вечер, день тренировки	Утро, следующий день
Средние значения	$-36,5 \pm 0,79$ ($p \leq 0,05$)	$0,4 \pm 7,7$ ($p \leq 0,05$)	$-46,3 \pm 5,4$ ($p \leq 0,05$)

Применением парного двухвыборочного критерия Стьюдента доказано, что после тренировочного занятия, с учетом приливообразующих сил и цикличного изменения объема физической нагрузки в зависимости от четверти Луны, вегетативный индекс Кердо значимо (с вероятностью ошибки первого рода 0,05) снижался: с $-36,5 \pm 0,79$ (утро дня тренировки) до $-46,3 \pm 5,4$ (утро следующего дня).

Обсуждение результатов. Значения индекса Кердо в день тренировки изменялись со значительным преобладанием симпатических влияний $-36,5 \pm 0,79$ до $0,4 \pm 7,7$. Было показано, что за период ночного отдыха измененные значения индекса Кердо не только возвра-

щаются к уровню дорабочих, но и достоверно ($p \leq 0,05$) его превышают: $-46,3 \pm 5,4$. Это дает основание полагать, что учитывая направление «биологического прилива» в совокупности с цикличностью изменения объема физической нагрузки в зависимости от четверти Луны, можно создать условия для адекватного вегетативного обеспечения процессов восстановления после физической нагрузки, значительно сократив сроки восстановления.

ВЫВОДЫ.

1. Тренировки с содействием направлению «биологического прилива» и цикличностью изменения объема физической нагрузки в зависимости от четверти Луны создают условия для адекватного вегетативного обеспечения процессов восстановления после физической нагрузки, перестраивая регуляцию организма в тропотропном направлении за более короткий срок.

2. Перестройка регуляции в тропотропном направлении и усиление парасимпатических влияний являются предпосылкой для глубокого восстановления организма после физической нагрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дубров А. П.* Лунные ритмы у человека (Краткий очерк по селеномедицине). — Москва: Медицина, 1990. — 160 с.
2. *Начинская С. В.* Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. — 4-е изд., стер. — Москва: Издательский центр «Академия», 2012. — 240 с.
3. *Солодков А. С., Сологуб Е. Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.
4. *Шмагун Д. А.* Оценка лунных влияний на процессы восстановления организма после физической нагрузки // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. — Санкт-Петербург: [б.и.], 2014. — С. 260–264.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Энс Ирина Сергеевна

студентка

Таганрогский институт имени А. П. Чехова
«Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)»
(г. Таганрог, Россия)

Лебединская Ирина Герардовна

доцент

Таганрогский институт имени А. П. Чехова
«Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)»
(г. Таганрог, Россия)
lebedinskaja1960@mail.ru

Наумов Сергей Борисович

доцент

Таганрогский институт имени А. П. Чехова
«Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)»
(г. Таганрог, Россия)

Аннотация. В данной статье определяются пути повышения физической подготовленности студентов высшего учебного заведения. Приводятся результаты педагогического исследования, делаются выводы по эффективности использования скоростно-силовых упражнений на физическую подготовку студентов.

Ключевые слова: образовательный процесс, физическое воспитание, физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, студент.

Жизнь и учебная деятельность современной студенческой молодежи с каждым годом становится интенсивнее, требуя рационального расходования времени и сил. В этих условиях одним из действенных средств повышения умственной и физической работоспособности может стать физическое воспитание. Программа по физическому воспитанию студентов предусматривает обязательный для всех учебных отделений курс теории и практики, который имеет целью ознакомить студентов с организационными, естественнонаучными основами физического воспитания, вооружить их знаниями, умениями и навыками, необходимыми для грамотного использования средств физической культуры и спорта в режиме учебного дня [2, с. 104].

Проблемы гармонического развития и совершенствования духовных и физических способностей человека всегда привлекали внимание многих исследователей, ученых, которые рассматривали физическую культуру и спорт как важное средство воспитания, укрепления здоровья и повышения трудоспособности людей. Система физического воспитания основывается на научно-методических исследованиях, которые составляют общественные и естественные науки, единые обоснованные программы по физическому воспитанию.

В целостном учебно-воспитательном процессе подготовки бакалавра физическое воспитание занимает важное место и направлено на всестороннее развитие личности. Чтобы эффективно воздействовать на процессы гармонического развития будущего специалиста с помощью средств и методов физического воспитания, необходимо иметь достоверные данные об уровне его физического развития и физической подготовленности.

Цели и задачи физического воспитания заключаются в обеспечении всестороннего гармонического развития молодого человека, подготовке его к производительно-творческому труду. Эти задачи осуществляются путем:

- 1) высоких морально-волевых качеств;
- 2) всестороннего физического развития и физической подготовленности;
- 3) приобретения знаний и двигательных навыков;
- 4) обеспечения здоровья.

Анализ научно-методической литературы показывает, что при выполнении физических упражнений человек проявляет максимальную активность, тем самым наиболее полно раскрывает свои способности. Проведенные специальные исследования по проблеме совершенствования физических качеств и способностей у студенческой молодежи определяют пути решения в обеспечении всесторонней физической подготовленности, повышении специальной тренированности, создании необходимой базы для дальнейшего спортивного совершенствования обучающихся.

Практический опыт показывает, что во многом скоростно-силовая подготовка предопределяет рост физической подготовленности. При умелом применении на занятиях методических разработок специальных комплексов физических упражнений можно изучать общее физическое состояние, а при индивидуальном подходе — потенциальные возможности дальнейшего их развития.

В связи с этим актуальной задачей настоящего времени является проведение регулярных исследований физического состояния студентов

с целью своевременного выявления физической подготовленности студентов, двигательных свойств личности занимающихся [4, с. 162].

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование влияния методики занятий расширенного применения упражнений скоростно-силового характера на физическую подготовленность студентов.

Анализ динамики состояния физической подготовленности необходим для совершенствования учебно-педагогического процесса и более рациональной организации непрерывного физического совершенствования.

В процессе занятий проводилась оценка физической подготовленности студентов: с помощью контрольных физических упражнений — тестов; путем наблюдений за занимающимися в процессе педагогического эксперимента.

Одной из инвариантных составляющих технологии учебно-воспитательного процесса является оценочно-аналитический компонент. По средством данного компонента проводился:

- 1) непосредственный контроль за результатами дидактического взаимодействия с обучающимися;
- 2) получение и оценка полученной конкретной информации по итогам педагогического исследования;
- 3) анализ и разработка практических рекомендаций для дальнейшего применения в практической деятельности [1, с. 321].

Педагогическое исследование проводилось на базе Таганрогского института имени А. П. Чехова. В обследовании приняло участие 30 студентов дневного отделения 17–18 лет, составивших 2 группы: факультета физики, математики и информатики (ФФМИ) и факультета психологии социальной педагогики (ФПСП).

На начальном и конечном этапе формирующего эксперимента было проведено тестирование. Статистическая обработка результатов осуществлялась с помощью t -критерия Стьюдента. Контрольная группа (15 человек) и экспериментальная группа (15 человек) занимались физической культурой в рамках учебного процесса 2 раза в неделю.

Определение уровня физической подготовленности было проведено по контрольным упражнениям: бег 60 м, (с); челночный бег 3x10, (с); прыжок в длину с места, (см); бросок метбольного мяча стоя, двумя руками из-за головы — 2 кг, (см); прыжки на скакалке за 30 с, (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

В работе с экспериментальной группой на каждом занятии применялись специальные скоростно-силовые упражнения и соответствующие задания в основной части в течение 12–15 минут.

Подбирались средства скоростно-силового характера с учетом физической подготовленности и особенностей физического развития

занимающихся, при этом уделялось особое внимание целенаправленному улучшению подвижности опорно-двигательного аппарата, развитию силы отдельных и комплексных мышечных групп [3, с. 266].

В течение всего годичного цикла составлялись и использовались упражнения, которые имели определенную структуру и включали в себя комплекс упражнений:

- Приседания с отягощением.
- Выпрыгивания вверх с места.
- Ускорения беговыми шагами.
- Прыжки в длину с места, тройной, пятерной прыжок.
- Запрыгивание на лавку двумя ногами, со сменой ног.
- Прыжки вверх на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.
- Выпрыгивания вверх на двух ногах с мячом 2 кг.
- Скачки на каждый шаг.
- Броски набивного мяча 1–3 кг.
- Специальные упражнения: беговые шаги, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге, бег на месте в упоре и т. п.

Разработанные упражнения комбинировались в отдельные серии и выполнялись многократно с различным количеством повторений.

Рациональное планирование является одним из условий, направленным на повышение эффективности всего учебно-воспитательного процесса. Правильно спланированные занятия, с включением в них средств скоростно-силовой подготовки, могут способствовать развитию и совершенствованию основных двигательных действий, повышению физической подготовленности. Все это может быть обеспечено, если методика разработанных комплексов физических упражнений определяется соотношением:

1) применяемых средств обучающего учебного процесса специфическим требованиям скоростно-силовой подготовки;

2) применяемых учебно-тренировочных воздействий скоростно-силовых упражнений уровню физической подготовленности занимающихся;

3) оптимального сочетания средств скоростно-силовой подготовки в системе учебно-тренировочного процесса;

4) соответствия применяемых разных скоростно-силовых упражнений индивидуальным и морфологическим особенностям обучающихся.

Для оценки эффективности результатов педагогического воздействия на конечном этапе эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование, направленное на выявление физической подготовленности обучающихся.

Сравнительный анализ исследуемых физических кондиций студентов экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о положительной динамике, но наибольшие положительные сдвиги по всем контрольным тестам наблюдались у студентов экспериментальной группы.

Полученные сравнительные результаты подтверждают эффективность предложенной методики, степень воздействия которой зависела от исходных показателей. В результате проведенного обследования было выявлено, что сравнительные данные находятся на достоверном уровне значимости во всех тестах при принятом уровне $\alpha < 0.05$.

Определение уровня физической подготовленности было проведено по контрольным упражнениям: бег 60 м – $t_{\text{эмп}} = 2,3 > t_{\text{кр}}$; челночный бег 3×10 – $t_{\text{эмп}} = 2,4 > t_{\text{кр}}$; прыжок в длину с места – $t_{\text{эмп}} = 3,6 > t_{\text{кр}}$; бросок метбольшого мяча стоя, двумя руками из-за головы – $2 \text{ кг} - t_{\text{эмп}} = 3,3 > t_{\text{кр}}$; прыжки на скакалке за 30 с – $t_{\text{эмп}} = 2,5 > t_{\text{кр}}$; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – $t_{\text{эмп}} = 3,1 > t_{\text{кр}}$.

Выводы. Развитие двигательных качеств, навыков повышения уровня физической подготовленности, создание предпосылок для улучшения работоспособности студентов являются одними из основных задач физического воспитания в высшем учебном заведении. Основное направление в решении этой задачи должно быть нацелено на преемственность учебного материала с последовательностью занятий с использованием экспериментальной методики, которая может быть дополнена не менее интересными средствами скоростно-силового характера.

На основании полученных результатов проведенного педагогического эксперимента можно сделать вывод о влиянии методики с использованием комплексов скоростно-силовых упражнений. Данная методика показала эффективность применения средств скоростно-силовой направленности на физическую подготовленность студентов. Сравнительные рассчитанные значения различий между полученными результатами контрольной и экспериментальной групп статистически достоверны ($t_{\text{эмп}} > t_{\text{кр}}$).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков Н. Д., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г. Взгляд на современные технологические подходы и их компоненты в преподавании предмета «Физическая культура» // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы XIV-й между. нау.-практич. конф. — Ростов-на-Дону, п. Михайловский: [б.и.]. — 2011. —Том II. — С. 316–321.
2. Кибенко Е. И. Физическое воспитание студентов Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова // Вестник Таганрогского

государственного педагогического института имени А. П. Чехова. — 2014. — № 2. — С. 104–106.

3. *Лебединская И. Г.* Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. — 2017. — № 2. — С. 262–267.

3. *Хало П. В., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г.* Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. Гуманитарные науки. — 2013. — № 1. — С. 161–166.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Эйдельман Любовь Николаевна

кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
info@Natali-fitness.spb.ru

Потапчук Алла Аскольдовна

доктор медицинских наук, профессор
ФГБОУ ВО «ПСПБГМУ им. И. П. Павлова»
(Санкт-Петербург, Россия)
apotapchuk@mail.ru

Аннотация. Разработка рекомендаций по развитию физических качеств с учётом степени тяжести нарушений зрения при выполнении физических упражнений детьми 6–7 лет, позволяет создать эффективные условия, способствующие улучшению их физической подготовленности.

Ключевые слова: дошкольники, нарушения зрения, физические качества.

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что нарушения зрения у дошкольников являются актуальной педагогической проблемой. Нарушение зрения затрудняет развитие физических качеств, формирование двигательных навыков, ведёт к снижению двигательной и познавательной активности, что приводит к нарушению системы взаимодействия анализаторов и отрицательно влияет на психофизическое развитие детей. О необходимости коррекционной работы с детьми, имеющими зрительные нарушения, свидетельствуют научные работы в области адаптивного физического воспитания, офтальмологии, нейрофизиологии, психофизиологии, тифлопедагогике (Ростомашвили Л. Н., Земцова М. И., Новикова Л. А., Кулагин Ю. А., Кувшинова И. А., Плаксина Л. И., Сековец Л. С. и др.). Тем не менее, проблема эффективности коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, остаётся актуальной.

Особенность физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми, имеющими нарушения зрения, в значительной мере определяется коррекционными задачами, методами и средствами физического воспитания, позволяя качественно изменять состояние их физического и психического развития. В то же время, в комплексе мер по профилактике зрения малоизученными остаются вопросы, касающиеся использования средств и методов ФВ детей 6–7 лет с учётом степени тяжести нару-

шений зрения, ориентированных на целенаправленное оказание помощи в коррекции физической подготовленности дошкольников. В связи с этим, необходим индивидуальный и дифференцированный подход к коррекционной работе по развитию физических качеств детей дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Анализ научно-методического материала [2; 3; 4; 5; 6; 7; 9 и др.] позволил разработать рекомендации по применению средств и методов физического воспитания детей 6–7 лет с учётом степени тяжести нарушений зрения. Данные рекомендации включают в себя:

— *системность педагогического воздействия*, заключающегося в последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их физического развития;

— *взаимосвязь коррекционных задач и специально созданных условий обучения*, включающих осязательные, звуковые, визуальные ориентиры, специальные методы обучения двигательным действиям, что является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности у детей, имеющих зрительную патологию;

— *индивидуализация и вариативность в регулировании психофизической нагрузки* с учётом степени и характера зрительных нарушений, позволяющие создать условия для наилучшего развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся;

— *противопоказания к выполнению некоторых физических упражнений*.

Разработанные рекомендации содержат шесть основных разделов, включающих физкультурные упражнения для детей с диагнозом: 1 — сходящее косоглазие, 2 — миопия высокой степени, 3 — тяжелая патология органа зрения, 4 — дистрофия, 5 — нистагм. Шестой раздел включает в себя физкультурные упражнения для слабовидящих детей (с остротой зрения 0,2 на оба глаза, дети с окклюзией с остротой зрения менее 0,05). Количество повторений упражнений детьми варьируется от 4–6 до 10–12 раз, что соответствует рекомендациям специалистов в области АФК [1; 8].

Дополнительно к основным разделам рекомендуется использовать суставную гимнастику; пальчиковый игротренинг; игровые дыхательные упражнения; игры с броском мяча, подобранные с учётом зрительного диагноза, противопоказаний и показаний к физическим нагрузкам; творческие задания, направленные на повышение эмоционального фона занятий; музыкально-ритмический материал [10, с. 309–314] для преодоления трудности зрительно-пространственной ориентировки, не-

скоординированности двигательных актов, ритмичности и гиподинамии занимающихся детей.

В физкультурно-оздоровительной деятельности с дошкольниками, имеющими глазную патологию, используется оборудование и наглядный материал, отвечающий педагогическим и лечебно-коррекционным требованиям. Физкультурное оборудование для основных движений и ОРУ должны иметь специальные метки в виде ярко окрашенных точек диаметром от 3 до 5 мм. Для детей с разной степенью остроты зрения применяются разные по размеру предметы и снаряды: 1) для детей с высокой степенью амблиопии — цели диаметром 500 — 600 мм, 2) для детей со средней степенью амблиопии — 250 — 400 мм, 3) для детей со слабой степенью амблиопии — 250 — 300 мм. При метании в цель для детей с высокой степенью амблиопии цель полностью окрашена, для детей со средней степенью амблиопии цель обведена контуром. Использование различных ориентиров в процессе выполнения упражнений позволяет ребёнку сконцентрировать взгляд на неподвижном или движущемся предмете.

В физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми, имеющими зрительные нарушения, рекомендуется использовать методы: совместного выполнения движений, моделирования упражнений на кукле, воспроизведения на ребенке, показа схемы передвижения в физкультурном зале.

Целью исследования являлось определение эффективности занятий по физическому воспитанию, учитывающих разработанные рекомендации по применению средств и методов физического воспитания детей 6–7 лет с учётом степени тяжести нарушений зрения. Педагогическое исследование проводилось на базе ГБДОУ детский сад № 133 компенсирующего вида г. Санкт-Петербурга с детьми дошкольного возраста (6–7 лет). В исследовании принимала участие студентка кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта О. А. Тимохина. Исследования проводились в рамках обычного физкультурного занятия. В экспериментальной и контрольной группе было проведено 21 занятие. В ходе эксперимента были сформированы экспериментальная ($n = 15$) и контрольная ($n = 15$) группы. Группы были идентичны по всем исследуемым показателям. Проведённое в начале педагогического эксперимента исследование не выявило достоверных различий между группами испытуемых ($p > 0,05$). ЭГ занималась по «Программе физического воспитания для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения)», предусматривающей использование разработанных рекомендаций по применению средств и методов физи-

ческого воспитания детей 6–7 лет в процессе физкультурных занятий с учётом степени тяжести нарушений. Специально разработанные рекомендации включали в себя: учёт степени тяжести зрительных нарушений для корректировки физической нагрузки, коррекционную гимнастику для развития зрительных функций, игровые упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для развития физических качеств, подвижные игры для повышения мотивации к двигательной деятельности, творческие задания, направленные «на повышение эмоционального фона занятий, музыкально-ритмический материал, служащий основой для развития чувства ритма детей». В КГ в занятиях с детьми использовались упражнения, представленные в «Программе физического воспитания для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения)», при этом не применялись специально разработанные рекомендации.

В ходе эксперимента была проведена оценка показателей физической подготовленности у дошкольников, участвующих в педагогическом эксперименте. Диагностика физической подготовленности включала в себя: челночный бег 5 × 6 (м), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз), метание малого мяча в горизонтальную цель, отбивание мяча от пола (раз). Фиксация всех указанных показателей осуществлялась в специально разработанных протоколах.

Для статистической обработки экспериментальных данных применялся статистический пакет Statgraphics Centurion.

Педагогический эксперимент подтвердил эффективность занятий по физическому воспитанию, учитывающих разработанные рекомендации по применению средств и методов физического воспитания детей 6–7 лет с учётом степени тяжести нарушений зрения. В результате педагогического эксперимента произошли улучшения в показателях детей в экспериментальной и контрольных группах. Комплексное и целенаправленное использование различных компонентов разработанных рекомендаций оказало достоверное влияние на показатели координационных способностей ($t = 0,33, p < 0,05$), скоростно-силовых способностей ($t = 0,97, p < 0,05$), силовой способности мышц брюшного пресса ($t = 2,59, p < 0,05$), точности метания малого мяча ($t = 0,35, p < 0,05$) у детей в ЭГ. В развитии ловкости (тест отбивание мяча от пола удобной рукой) результаты практически одинаковы. Прирост в ЭГ составил 15,0 %, а в контрольной — 4,0 %, однако различия их по сравнению с экспериментальной были не достоверны ($p > 0,05$).

Результаты проведённых исследований позволяют сделать вывод, что благодаря разработанным рекомендациям по развитию физических

качеств с учётом степени тяжести нарушений зрения при выполнении физических упражнений детьми 6–7 лет, происходит развитие основных физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Азарян Н. М.* Обучение слепых и слабовидящих правильной ходьбе: учебное пособие. — Москва: ВОС, 1989. — 99 с.

2. *Бастрон О. В., Сафронова И. Н.* Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. — Томск: Изд-во ТГПУ, 2007. — 242 с.

3. *Дружинина Л. А.* Индивидуальный и дифференцированный подходы при организации коррекционной помощи детям с косоглазием и амблиопией: дис. ... канд. пед. наук / Дружинина Лилия Александровна. — Москва, 2000. — 160 с.

4. *Литвак А. Г.* Практикум по тифлопсихологии: учебное пособие. — Москва: КАРО, 2008. — 295 с.

5. *Плаксина Л. И.* Теоретические основы коррекционной работы в детском саду для детей с нарушениями зрения. — Москва: Город, 2009. — 262 с.

6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду / под ред. Л. И. Плаксиной. — Москва: Изд-во «Экзамен», 2003. — 173 с.

7. *Ростомашвили Л. Н.* Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук / Ростомашвили Людмила Николаевна. — Санкт-Петербург, 1999. — 177 с.

8. *Ростомашвили Л. Н.* Физические упражнения для детей с нарушением зрения: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — Санкт-Петербург: Институт спец. педагогики и психологии, 2001. — 66 с.

9. *Сековец Л. С.* Коррекционная направленность физического воспитания дошкольников с монокулярным зрением: дис. ... канд. пед. наук / Сековец Людмила Сергеевна. — Нижний Новгород, 2002. — 292 с.

10. *Эйдельман Л. Н.* Применение танцевальных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: материалы II между. науч.-практ. конф. — Грозный: Изд-во ЧГПУ, 2018. — С. 309–314.

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПОДАЧЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Эйдельман Любовь Николаевна

кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
info@Natali-fitness.spb.ru

Зефирова Екатерина Виталиевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
zef.e.w@mail.ru

Матвеевко Александра Дмитриевна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
karpunina.aleksa@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены условия, при которых мультимедийная презентация делает процесс обучения интересным, содержательным и результативным.

Ключевые слова: презентация, лекция, продуктивность, условия.

Для успешной реализации образовательной программы преподаватели в своей профессиональной деятельности используют различные формы проведения учебных занятий, в том числе и интерактивные формы организации учебного процесса. Анализ преподавательской деятельности на кафедре оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта Института физической культуры и спорта показал, что:

— *лекционные занятия*, проводимые в виде групповой дискуссии, тренинга, «лекции»-провокации, пресс-конференции, кейс-технологии, деловых игр *всегда сопровождаются мультимедийной презентацией и обсуждением*. Для развития творческого потенциала студентов в процессе профессиональной подготовки используются разнообразные методические приемы: «кроссворд», «ротация», «усиление», «акцентирование», «перефразирование», обсуждения по «кругу», «блиц-опрос» и т. п. При этом было отмечено, что на качество восприятия мультимедийной презентации в процессе занятий влияет эмоциональное состояние студентов;

— *практические занятия* включают в себя проведение тренингов, мастер-классов, разнообразных творческих игровых заданий, упражнений на формирование умений коллективной творческой работы, этюдов на воображение, творческую фантазию, диспутов и викторин [8, с. 348–351]. *Включение мультимедийной презентации в процесс обучения делает занятие со студентами более интересным, содержательным и результативным.*

Для того чтобы повысить эффективность лекционных занятий преподавателю необходимо обращать внимание на психологические особенности восприятия у слушателей его лекции, поддерживать коммуникацию в двустороннем направлении, создавать и конструировать интерактивные лекции, требующие от студентов активного включения в деятельность, а не пассивного прослушивания и конспектирования. Мультимедийное сопровождение расширяет возможности и упрощает наглядность в рамках ведения лекции, оказывает влияние на мотивацию и скорость восприятия материала у студентов. При этом мультимедийное сопровождение будет позитивно сказываться на продуктивности получения информации в лекционной форме, если:

- изложение материала носит информационный, сжатый характер;
- на одном слайде не более трёх выводов или определений;
- ключевые моменты лекции отображаются по одному на отдельном слайде;
- используются на слайде блоки с разнотипной информацией, дополняющие друг друга;
- применяются краткие заголовки, короткие слова и предложения;
- минимизировано количество предлогов, наречий, прилагательных;
- соблюдается принцип последовательности.

Изучение литературы по физиологии памяти свидетельствует, что эффективность слухового восприятия информации составляет 15 %, зрительного — 25 %, а при их совместном применении эффективность восприятия учебного материала возрастает до 65 % [2, с. 220–237].

Характер реакций занимающихся на презентацию может быть созерцательным, мыслительным, речевым или двигательным. Качественная презентация может повлиять на имидж преподавателя, она позволяет студентам визуально оценить профессионализм педагога. К сожалению, не каждую представленную работу можно назвать качественной презентацией.

Рассмотрим презентации, наиболее часто применяемые в учебном процессе.

Презентация-конспект [5] включает в себя традиционные составляющие лекции: название, план, цель, задачи, ключевые понятия,

учебный материал, список литературы, тестовые задания, вопросы для самопроверки. Как правило, такие презентации ориентированы на базовый учебник изучаемой дисциплины. Для повышения эффективности лекционного материала, представленного на слайде, педагог должен уметь управлять аудиторией, а именно:

- использовать голосовые приёмы, жесты и движения;
- применять вопросы — ответы;
- апеллировать к интересам студентов и своему педагогическому опыту;
- ссылаться на авторитетные источники и научные достижения в читаемой области;
- применять юмор, «крылатые» фразы, фразеологизмы и т. п.

Презентация слайд-шоу. В таких презентациях практически отсутствует текстовое сопровождение, возможно музыкальное сопровождение. Данная «презентация может демонстрироваться в любой части занятия, при этом целью ставится создание эмоционального настроя на выполнение определенного задания. При этом необходимо отметить, что демонстрация слайд-шоу в течение всего занятия представляется малоэффективной и нецелесообразной» [5].

Презентация-текст. Этот вид презентации обычно используется при дистанционном обучении, когда лекция-презентация не сопровождается пояснениями педагога. Эффективность восприятия материала повышается за счёт смены шрифтов, кегля (размера), цвета и активного выделения текста.

Презентация-таблица. При конструировании данной презентации используется, как правило, анимация. Этот вид презентации применяют для систематизации определённого учебного материала. Заполнение таблицы происходит после обсуждения соответствующего вопроса с аудиторией, когда установлена обратная связь с занимающимися.

Создавая презентацию в целях максимально возможного повышения эффективности подачи лекционного материала, педагогу необходимо:

- найти баланс между предлагаемым учебным материалом и мультимедийным сопровождением, чтобы не снизить результативность излагаемого материала студентам;
- при максимальной насыщенности презентации обеспечить простоту и ясность изложения;
- сделать качественное оформление презентации;
- учитывать, что аудитория быстро теряет интерес к словам педагога, если текст слайда повторяет текст, произносимый лектором вслух.

В настоящее время, технологии создания мультимедийной презентации позволяют использовать визуальный ряд для повышения эффек-

тивности восприятия учебного материала. В презентации желательно свести к минимуму текстовые описания, заменив их схемами, диаграммами, рисунками, анимацией, фотографиями, фрагментами из мультфильмов или фильмов и др. При этом правильно подобранный иллюстрированный материал создаёт у занимающихся эмоциональный настрой, образ, «позволяющий пережить научное знание в эстетической форме».

При создании презентации используется музыкальное сопровождение, гармонично влияющее на процесс формирования нового знания. «Правильно подобранная музыка в начале «пары» снимает напряжение, активизирует работу головного мозга; несложная танцевальная музыка поможет «снять» усталость и настроить на восприятие учебного материала. Музыкальные паузы (не более 2 минут), включающие звучание релаксирующей музыки в определенные интервалы между подачей вербальной информации, либо после объяснения сложного учебного материала, снижают эмоциональную нагрузку и позволяют осмыслить учебное содержание в комфортном для организма режиме» [8, с. 348–351]. При прослушивании музыки кровоток усиливается в правом полушарии, воспринимающим все явления внешнего и внутреннего мира в образной форме. Отмечается, что при прослушивании музыкальных ритмов происходит активация не только слуховых, но и моторных зон коры головного мозга, передневисочных и заднеассоциативных областей коры обоих полушарий [4; 7]. Установлено, что прослушивание музыки положительно влияет на развитие когнитивных функций [10]. Однако здесь встречаются противоречивые мнения. Например, L. Jäncke, P. Sandmann [11, с. 3] считают, что «разные виды музыкального сопровождения, различающиеся по мелодичности и темпу, не оказывают существенного влияния на уровень заучивания вербального материала». В исследовании А. И. Федотчева, Г. С. Радченко [7], L. A. Angel, D. J. Polzella, C. G. Elvers [et al.] [9, с. 1059–1064] напротив, отмечалось «существенное повышение уровня выполнения как вербальных, так и не вербальных задач на фоне прослушивания музыки Моцарта». В работах P. M. Nakamura, G. Pereira, C. D. Papini [13, с. 257–264], T. Lesiuk [12, с. 137–154] говорится о том, что «при фоновом воздействии музыки, предварительно выбранной или одобренной самими испытуемыми, наблюдалось повышение результативности спортивных тренировок и улучшались показатели настроения и точности выполнения когнитивных заданий у программистов».

Музыка в мультимедийной презентации не должна быть раздражающим фактором и отвлекать от слов педагога. В то же время ошибкой было бы думать, что музыка мешает восприятию изучаемого материала.

Особенно актуально её использование в таких дисциплинах, как «Арт-терапия», «Актёрское мастерство», «Педагогическое мастерство специалиста в области физической культуры», «Фитнес-технологии», «Физическая рекреация», «Введение в специальность» и др. Представляется, что использование музыкального оформления презентаций по преподаваемым дисциплинам позволяет раздвинуть «рамки» изучаемого материала и сделать более привлекательной и интересной будущую профессию.

Немаловажным компонентом презентации является учёт физиологических особенностей восприятия цвета органом зрения человека. «Для человека зрение — основной канал восприятия окружающего мира, и именно цвет играет важнейшую роль при интерпретации зрительной информации» [4, с. 5]. В настоящее время доказано влияние цвета на восприятие человеком зрительной информации, его чувствительность к определённым цветам, которые стимулируют или замедляют процесс запоминания информации. Преподаватель, зная это, может использовать определённые цвета в презентации с целью повышения внимания к изучаемому материалу.

Нейрофизиологи [6; 1] отмечают, что такие цвета, как оранжевый, красный и жёлтый — возбуждают, действуют как раздражители; зелёный, синий, голубой — успокаивают; сочетание красных букв и синего фона вызывает утомление глаз и влияет на зрительный комфорт. Специалисты отмечают, что сочетания белого шрифта и темно-синего фона, чёрного шрифта и белого фона, жёлтого шрифта и синего фона положительно влияют на зрительное восприятие текста.

При выборе цветового оформления необходимо помнить, что текст должен хорошо читаться и не раздражать глаза; гиперссылки должны отличаться от текста, но не контрастировать с ним. Значимый материал желательно выделить ярче для включения ассоциативной зрительной памяти.

Также необходимо помнить о правилах орфографии, ошибки в тексте презентации недопустимы. Текст в презентации должен быть читаемым. Специалисты [5, с. 17] рекомендуют для лучшего восприятия материала: в слайде заголовок должен содержать размер шрифта не менее 32 пунктов, оптимально — 36; для основного текста — не менее 18 пунктов, оптимально — 24.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что мультимедийная презентация при соблюдении всех вышеперечисленных условий может выступать как средство повышения эффективности в подаче лекционного материала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Измайлов Ч. А., Соколов Е. Н., Черноризов А. М.* Психофизиология цветового зрения. — Москва: Изд-во Московского ун-та, 1989. — 206 с.
2. *Константинов А. И., Соколов В. А., Быков К. А.* Основы сравнительной физиологии сенсорных систем. — Ленинград: Изд-во Ленинградского ун-та, 1980. — С. 220–237.
3. *Кунавин М. А.* Функциональная организация головного мозга студентов при восприятии аудио-стимулов различного компонентно-структурного состава: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Кунавин Михаил Алексеевич. — Архангельск, 2014. — 18 с.
4. *Мазуренко О. В.* Цветосюжет в лирике А. Блока: дис. ... канд. филол. наук / Мазуренко Ольга Викторовна. — Воронеж, 2015. — 190 с. — С. 5
5. Оформление учебных мультимедийных презентаций: учебно-методич. пособие / авт.-сост. В. И. Усенко, Л. Ф. Якупова, А. С. Макаров. — Казань: ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2019. — 46 с.
6. *Соколов Е. Н., Измайлов Ч. А.* Цветовое зрение. — Москва: Изд-во Московского ун-та, 1984. — 175 с.
7. *Федотчев А. И., Радченко Г. С.* Музыкальная терапия и «музыка мозга»: Состояние, проблемы и перспективы исследований. — URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=20589136> (дата обращения: 20.03.2020).
8. *Эйдельман Л. Н.* Творчество в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре // Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. науч. трудов III Всерос. науч.-практич. конф. с межд. участием, посвящ. юбилею доктора пед. наук, профессора Л. Д. Назаренко / под ред. Л. И. Костюниной. — Ульяновск: УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2019. — С. 348–351.
9. *Angel L. A., Polzella D. J., Elvers C. G.* [et al.] Background music and cognitive performance // *Percept. Mot. Skills.* — 2010. — V. 110. — № 3. — Pt. 2. — P. 1059–1064.
10. *Deutsch D.* The psychology of music. — Third Edition: Academic Press. 2013.
11. *Jäncke L., Sandmann P.* Music listening while you learn: No influence of background music on verbal learning // *Behav. Brain Funct.* — 2010. — V. 6. — № 1. — P. 3.
12. *Lesiuk T.* The effect of preferred music on mood performance in a high-cognitive demand occupation // *J. Music Ther.* — 2010. — V. 47. — № 2. — P. 137–154.
13. *Nakamura P. M., Pereira G., Papini C. B.* Effects of preferred and non-preferred music on continuous cycling exercise performance // *Percept. Mot. Skills.* — 2010. — V. 110. — № 1. — P. 257–264.

СЕКЦИЯ 3
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ОБРАЗОВАНИИ, СПОРТЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ

ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Авсеенко Наталья Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И. И. Мечникова
(Санкт-Петербург, Россия)
avsnv.88@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена глобализационным процессам современной техногенной цивилизации, разрушающей духовные ориентиры и насаждающей нам западные «ценности». Образование — одна из важнейших сфер общественной жизни, определяющая будущее народа и его интеллектуального и духовного развития. Автором представлен анализ проблем в области образования и отмечена необходимость поиска новых путей для решения проблем в области образования.

Ключевые слова: образование, педагогика, педагогический процесс, профессиональные компетенции, комплексный подход, физическая культура.

Состояние образования в мире характеризуется как кризисное. Меняющаяся техногенная цивилизация бросает вызовы педагогической науке. Слово «глобальный» прочно вошло в наш обиход: глобальное гражданство, глобальная этика, глобальная духовность, глобальное образование. Новая стратегия образования и воспитания отвечает только интересам глобальных корпораций. Подтверждением тому служит процесс создания единой мировой системы образования, в основе которой должны лежать общие стандарты — нормы, принципы, технологии. Ставка делается на формирование инновационного человечества — общества потребителей.

Отечественное образование включало в себя все образовательные ступени и устроенное по университетскому принципу давало на выходе системные знания и целостное представление о мире. Реформа образования: введение ЕГЭ, переход на двухступенчатую систему «ба-

калавриат — магистратура» и иные новации носят деструктивный характер. Западная модель образования характеризуется системой «двойных стандартов» или «двойных коридоров»: университетское образование — для элит и образование «мозаичного» типа — для «масс». Для одних школа дает качественное образование университетского типа, участь же остальных — узконаправленная специализация в конкретной сфере деятельности. Таким образом, «массовая школа», по определению С. Г. Кара-Мурзы, готовит «человека массы», составленного из знаний, «полезных в повседневной жизни». Такое разделение подобно делению общества на касты, где каждый слой социума отличается, не только социально, но и культурно. Именно эту модель реформаторы от образования внедряют в России вопреки протестам педагогического сообщества и родительскому отпору. Цель реформы, считает С. Г. Кара-Мурза, «сломать едва ли не главный, проросший во все российское общество и в русский народ институт, который воспроизводит Россию. Все это привело к разрушению традиционной модели образования. Обезличенными, плохо образованными людьми всегда проще манипулировать и управлять» [3].

В русском языке слово «образование» одного корня со словом «образ», поэтому отечественное образование традиционно включало в себя обучение и воспитание. Вторгшиеся в систему российского образования рыночные отношения изменили его духовный характер. Знания, передававшиеся из поколения в поколение на Руси как дар, заменили западным термином «компетенции» и образование стало подменяться все чаще «образовательными услугами».

Изменились образовательные цели: формирование общекультурных и профессиональных компетенций. Предполагается научить студента учиться и быть заинтересованным в своем образовании, грамотным и ответственным специалистом, способным и готовым разрешать проблемы профессиональные, личностные, бытовые, мировоззренческие. Цели образования многокомпонентные, сложные и диагностировать их профессионально все труднее.

Меняется содержание обучения. Овладевать большими объемами информации нереально и сегодня бессмысленно. Меняются методы обучения. Появляются новые принципы обучения: гуманитарность, субъектность, неопределенность. Формат обучения при этом часто представляет собой неопределенность. Функции образования состоят не только в передаче информации, но и в создании условий для усвоения методов развития способностей, для установки целей. Таким образом, образовательный процесс должен быть направлен на выращивание потребностей, норм, способностей обучающихся. Только тогда органи-

зованный специалистами педагогический процесс будет представлять собой взаимосвязанные процессы воспитания, обучения, развития, обеспеченные путем комплексной реализации соответствия цели, содержания, метода.

Мы живем в эпоху стремительных преобразований в мире: параллельно с техническим прогрессом мы становимся очевидцами духовного регресса, упадка морали и нравов. Происходит размывание системы ценностей и культурная мутация. Меняются субъекты образования. Представление о субъекте образования в высшей школе должно соответствовать единству и целостности трех начал окружающего мира: «био» — «социо» — «дух» и представлять субъект как единство позиций: «индивид» — «личность» — «человек» [2].

В педагогическом процессе у преподавателей сегодня сложился устойчивый стереотип недооценки важнейших составляющих образования — воспитания и развития. Отсюда возникает неспособность к самоопределению, проблемы с самостоятельностью и ответственностью выпускников, их потребительская позиция. Педагогика — это наука о целенаправленном процессе изменения внутреннего содержания субъекта, об образовательных процессах, в которых непрерывно происходит изменение потребностей, внутренних норм, способностей. Задачи педагога как посредника в образовательном пространстве: профессионализация, социализация, самореализация. Цель педагога — помочь обнаружить смыслы и мотивировать обучаемого на применение их в реальной деятельности, вопреки меняющейся цивилизации. Только комплексный подход к образованию как триединому процессу обучения, воспитания и развития изменит сложившуюся ситуацию. Однако в условиях техногенной цивилизации трудно добиться такого единства и целостности.

Известно, что тот, кто формирует сознание молодежи и воспитывает детей, тот и контролирует будущее страны. «Поэтому никакой национальный суверенитет немислим без сохранения духовного суверенитета, который, в свою очередь, невозможен без суверенной системы образования», — утверждает О. Н. Четверикова. Проблема в том, что наше образование интегрировано в глобальное «образовательное пространство» и «находится под внешним контролем, что делает невозможным сохранение, а тем более укрепление традиционных духовно-нравственных основ нашего общества» [5, с. 14–18].

Развитие физической культуры и спорта является одним из ключевых направлений современной социальной политики государства. Физическая культура и спорт обладают очень высоким политическим потенциалом. Они способны выполнять различные функции государства, например,

активно способствовать формированию внешнего и внутреннего образа государства, определенных патриотических чувств народа, укрепление здоровья. Поэтому анализ формирования, активного развития государственной политики РФ в области физической культуры и спорта на сегодняшний день представляется исключительно актуальным.

Значимость проблемы здоровья обусловлена наличием негативных тенденций в здоровье российской молодежи. Социальная значимость здоровья молодежи обусловлена тем, что именно они представляют собой репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный резерв общества. Поэтому, их здоровье — это потенциал нации и страны в целом [1, с. 89–91].

В качестве основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на этапе (2016–2020 годы) определены:

- обеспечение недельного двигательного режима обучающихся и студентов в объеме не менее 6–8 часов, в зависимости от возраста и состояния здоровья;

- увеличение доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 %;

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом не менее 60 % студентов дневной формы обучения;

- увеличение доли студентов, отнесенных к специальным медицинским группам и посещающих специальные занятия физической культурой до 75 %;

- увеличение доли самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом до 20 % от общей численности населения;

- введение новых федеральных государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию для всех ступеней образования;

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения до 40 % в 2020 году [4].

Изменения намеченных показателей в области физической культуры будут происходить только при улучшении технического оснащения, материальной базы спортивных сооружений и увеличения их количества. Однако сегодня один из крупнейших медицинских университетов страны имеет один спортивный зал, не имеет спортивного стадиона, оборудованной спортивной площадки, тренажерного зала. Намеченные стратегические целевые ориентиры в области физической культуры и спорта останутся цифрами, если не контролировать их выполнение.

Анализ сложившегося положения в области образования указывает на необходимость поиска новых путей решения данной проблемы и си-

стемного контроля над их реализацией. Следует отметить, что образование — категорически не услуга, а системообразующий институт нации и государства. Вопрос образования — это вопрос национальной безопасности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авсеенко Н. В.* Здоровье — высшая ценность будущих врачей // Актуальные вопросы современной науки и образования: сборник материалов III межд. науч.-практич. конф. — Таганрог: [б.и.], 2016. — С. 89–91.
2. *Громкова М. Т.* Педагогика высшей школы. — Москва: Юнити-Дана, 2012.
3. *Крылова Н. Б.* Введение в круг культурологических проблем образования // Новые ценности образования. — Выпуск 4. — Москва: [б.и.], 1996.
4. Постановление Правительства РФ от 21.01.15 № 30 «О федеральной целевой программе “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы”».
5. *Троянская С. Л.* Развитие общекультурной компетентности в процессе образования: монография. — Ижевск, 2004. — С. 14–18.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Батурин Алексей Евгеньевич

кандидат педагогических наук, доцент
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета Российской Федерации»
(Санкт-Петербург, Россия)
alex-baturin5@yandex.ru

Яковлев Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета Российской Федерации»
(Санкт-Петербург, Россия)
yakovlevspb@mail.ru

Шелкова Людмила Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Когут Тимофей Сергеевич

обучающийся
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета Российской Федерации»
(Санкт-Петербург, Россия)
kogut@mail.ru

Аннотация. В статье отражены поиски рычагов воздействия на мотивацию к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация.

Актуальность работы обусловлена тем, что мотивация к ценности занятий спортом, физической культурой показывает жизненную необходимость, потребность в знаниях, умениях, убеждениях, мотивах, которые организуют и направляют усилия, тренируют силу воли личности, направляют и нацеливают её на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование. Формирование активного образа жизни, сопровождающееся занятиями спортом, имеет позитивное воздействие, как на внутренний мир, так и на внешний облик человека. Необходимость в физической нагрузке, в занятиях спортом — главная побуждающая, направленная и регулируемая сила поведения личности.

Цель работы — поиск рычагов воздействия на личность, позволяющих сформировать мотивацию к занятиям спортом. Воспитание человека — долгий, трудоёмкий процесс, протекающий с момента рождения

человека до его жизненного финала. Под воспитанием понимают целенаправленное воздействие на человека, главной целью которого является формирование его личности. Целью такого формирования является необходимость выработки у людей гражданских, политических, моральных, нравственных, психологических и физических качеств. Привычки, действия и поведение индивида должны находиться в соответствии с предъявляемыми обществом требованиями, нормами и законами поведения, жизни, творчества.

Становление человека личностью — это многогранный процесс развития, который протекает на протяжении всей его жизни под воздействием и влиянием семейных традиций, погружения в природную, социальную, культурную среды. На развитие привычек, традиций, принципов и норм жизни неоспоримое влияние имеет пример успешных людей, становящихся кумирами и идеалами.

Жировые складки на теле, огромные формы, нездоровый, одутловатый вид, одышка — это лишь то небольшое, что можно сказать о человеке, страдающем избытком веса. Зачастую «легкая» полнота даже красит женщин, а вот перебор в весе не только некрасив, но и не моден. «Грации» Рубенса — женщины определенного типа, поражающие не только телесной полнотой, но и даже явными признаками целлюлита, долгое время считались эталонами красоты, а их полнота — нормой. Однако ничего не бывает настолько переменчивым, как мода на эстетические идеалы и каноны красоты. В современном мире предпочтение отдается подтянутым, спортивным фигурам. Статистика гласит, что люди с избыточным весом в разы чаще подвержены болезням, чем люди с нормальным весом. Лишний вес приводит к массе заболеваний, которые протекают сложнее, тяжелее, приводят к осложнениям. Кроме того, у полных людей одна болячка цепляется за другую, чем создается просто букет болезней: от заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезней сердца до патологии дыхательной системы. Ожирение создает постоянную нагрузку на позвоночник, суставы и кости ног, развивается подагра, остеохондроз. Жировые отложения на животе обволакивают все внутренние органы, что способствует застою крови в венах, что мгновенно провоцирует варикозную болезнь конечностей, патологии дыхательной системы, органов пищеварительного тракта. Толстяки очень восприимчивы к сезонным простудным заболеваниям, сопровождаемым многочисленными осложнениями. Лишний вес зачастую приводит женщин к бесплодию. Люди, имеющие избыточную массу тела, недовольны своим видом, отражением собственной внешности в зеркале. Они испытывают определенные трудности при трудоустройстве и в быту. Работодатели не хотят принимать в свой штат

полных людей, считая их больными и слабовольными, неспособными к трудностям и выполнению поставленных задач. В защиту полных людей можно сказать одно, то, что множество худых людей также лень заниматься спортом, находят сотни отговорок в свою защиту. Красивое тело, отменное здоровье — вот первые мотивы, которые должны привести в спортзал [2, с. 230–232].

Многие специальности, профессии требуют от человека хорошей, а порой и отменной физической формы. Физическая культура во многом обуславливает поведение человека на работе, в быту и в общении, характеризует его физическое воспитание и образ жизни. Благодаря навыкам, умениям, полученным в ходе тренировок, человек более вынослив. Под действием физических нагрузок происходит снятие отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, наблюдается улучшение мозгового кровообращения, активизируются психические процессы, которые благоприятствуют более качественному восприятию, переработке и воспроизведению информации. Под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, уменьшается время принятия решений в ходе поиска ответа в интеллектуальных задачах, убыстряются зрительные и двигательные реакции, что важно в специфике профессиональной деятельности.

Общепринятым считается правило: в здоровом теле — здоровый дух. Эмоциональная разрядка, самоутверждение при достижении результатов при занятиях спортом, физической культурой укрепляет позиции человека в своем окружении, увеличивает возможности, расширяет круг знакомств. Физическое воспитание связано с желанием физического совершенствования, со стремлением занять достойное место в окружении своих сослуживцев, друзей, с ярким желанием добиться признания, авторитета, уважения, поднятия самооценки. Стремление к соперничеству, желание выделиться из толпы, поднять свой престиж, стать первым, лучшим, добиться большего, также является сильным мотивом для начала занятием физической культурой, спортом [3, с. 199–203].

Модной тенденцией настоящего времени стало посещение спортивных клубов, занятия фитнесом, утренние пробежки, катание на велосипедах, пешие прогулки в стиле «скандинавской ходьбы». Мало кого уже удивляют фотографии, выставленные в социальных сетях с горнолыжных курортов, а также на лыжне в лесу. Все ведут борьбу за красивые изгибы и рельефы тела, сильные мускулы, накаченный пресс. Общепринятое мнение в настоящая момент гласит, что только физически здоровый человек может достичь высоких результатов в карьере, быть успешным, иметь авторитет сильного, уверенного в себе человека. Такой индивид

не будет сломлен, сможет выстоять в трудный момент. Регулярные физические нагрузки закаляют тело, дают обеспечение высокой работоспособностью, выносливостью в процессе служебной деятельности, формируют необходимые интеллектуальные, волевые, психологические качества, такие как самодисциплина, выдержка, самообладание, гуманность.

Пропаганда здорового образа жизни при помощи средств массовой информации — одно из направлений воспитания современной молодежи. Главные кумиры юного поколения — герои кинолент, люди с незаурядными качествами и способностями, с грудой мышц и красивым телом. Те, кто силен, умен, имеет прекрасный спортивный вид. Большинство подростков хотят быть такими же крепкими, волевыми, смелыми, с незаурядными физическими возможностями, такими, как герои кинофильмов, побеждающие зло и дарующие торжество добра и справедливости. Иной раз, идти на физическое занятие может подвигнуть простое желание быть таким же сильным, способным постоять за себя и за других. Кумиры телеэкрана становятся примерами для подражания и зачастую приводят людей в спортзалы, на спортивные площадки, заставляют пересмотреть и переосмыслить свои жизненные позиции, физические потенциалы, расставить приоритеты в пользу физического воспитания и занятий спортом [1, с. 66–67].

С незапамятных времен под средством устной агитации, а позднее с использованием средств печати, кино культивируется престиж спорта и физической культуры. Олимпийские игры в Греции на заре человечества, соревнования по поднятию гири, разнообразные спортивные пирамиды из людей — первые шаги по вовлечению широких масс в спорт. Убеждение людей к внимательному и ответственному отношению к собственному здоровью, обязательное соблюдение минимального количества принципов здорового образа жизни (правильное питание, физические нагрузки, закаливание), начальные знания в вопросах профилактики заболеваний позволят изменить уровень и качество жизни в лучшую сторону. К основополагающим истинам здорового образа жизни СМИ причисляют не только физические, но и умственные нагрузки. Крепкий и цепкий ум позволяет человеку быть активным на протяжении всей жизни.

Потребности в занятиях спортом напрямую связаны с эмоциональным фоном человека. Все переживания, ощущения приятных моментов в жизни и негативных, получения удовольствия или неудовлетворения сопровождаются эмоциями, которые несут как позитив, так и негатив. Счастливые моменты, минуты разочарования и горя, слезы отчаянья и счастья — все это сопровождает человека на протяжении всей жизни.

Только интересное, захватывающее дело, каким являются занятия спортом, способствуют нормализации поведения, получению в большей степени выработки положительных жизненных моментов [4, с. 248–251].

Выводы: для того чтобы заставить себя заняться спортом, увеличить физические нагрузки, необходимо найти для себя ключевые мотивы, дабы проявить силу духа. Расставив приоритеты в пользу желания быть здоровым, красивым, сильным, успешным, нравиться близким, получать одобрение со стороны окружающих, жить долго и счастливо, мы идем на занятия физической культурой, которые, несомненно, принесут только радость и удовлетворение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аушев М. Б.Б., Рогожников М. А.* Значимость и ценность физической культуры и спорта для студентов // Colloquium-journal. — 2019. № 10–4 (34). — С. 66–67.
2. *Кузнецов П. К., Яковлев Ю. В., Любченко А. А.* Исследование мотивов, обуславливающих направленность занятий физическими упражнениями у студентов первого курса горного университета // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всерос. науч.-практ. конф. — Казань. — 2018. — С. 230–232.
3. *Лосев Ю. Н., Руденко Г. В., Батурин А. Е.* Изучение мотивации к занятиям физической подготовкой у студентов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 3 (157). — С. 199–203.
4. *Яковлев Ю. В., Спицын О. Л., Фокин А. М.* Гендерные различия в мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. — Казань, 2018. — С. 248–251.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПОДВИЖНЫХ ИГР СО СЛОВЕСНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Брызгалова Екатерина Николаевна

преподаватель
СПБ ГБПОУ «Педагогический колледж № 8»
(Санкт-Петербург, Россия)
ekbr19@gmail.com

Соколова Анастасия Александровна

преподаватель
СПБ ГБПОУ «Педагогический колледж № 8»
(Санкт-Петербург, Россия)
79062745607@ya.ru

Аннотация. В статье показано значение подвижных игр с речевым сопровождением в формировании у детей сенсорной, интеллектуальной сфер, представлений об окружающем мире, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов с целью развития речи детей. А также раскрыта специфика их применения в работе с детьми дошкольного возраста, и в образовательном процессе обучающихся педагогического колледжа.

Ключевые слова: подвижная игра, художественное слово, речевое сопровождение, профессиональная подготовка.

Известно, что подвижные игры имеют большой педагогический потенциал во всестороннем развитии детей дошкольного возраста. Подвижные игры со словесным сопровождением побуждают детей к вступлению в контакты, являясь мотивом к коммуникативной деятельности. Благодаря этому у детей развивается умение игрового и делового общения со сверстниками, желание участвовать в совместной коллективной деятельности. Они оказывают всестороннее, комплексное воздействие на организм ребёнка, способствуют не только физическому, но и нравственному, умственному, трудовому и эстетическому воспитанию дошкольников. При помощи различных игровых движений и ситуаций ребёнок познаёт мир, получает новую информацию, знания и осваивает речь.

Подвижные игры со словесным сопровождением являются одним из методов стимулирования и развития речи дошкольников. Они учат детей быть внимательными к своей речи и речи взрослого, слышать и корректировать речевые ошибки, правильно произносить звуки, развивают интонационную выразительность речи, грамматический строй,

углубляют представления об окружающем мире, развивают внимание и память. Также подвижные игры играют неопределимую роль в развитии мелкой моторики, быстроты реакции, способствуют развитию координации движений, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов. Вследствие всех вышеназванных факторов подвижные игры и упражнения способствуют ускорению развития речи [4].

На роль слова в осуществлении произвольных движений указывают многие авторы, такие как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др. Л. С. Выготский в этой связи отмечает, что высшие формы регуляции двигательной сферы рождаются в социальном взаимодействии людей. Индивидуальное развитие произвольных движений, по его мнению, начинается с того, что ребенок становится способным выполнять движения по словесной инструкции взрослого, после чего слово становится способом саморегуляции — сначала с помощью устной речи, а потом внутренней [4].

Взаимосвязь между уровнем сформированности речевых компонентов и физическим развитием, особенно центральном уровне (речевые и моторные зоны коры головного мозга), давно привлекает внимание ученых, таких как М. М. Кольцова, Н. А. Бернштейн, Е. Ф. Архипова, Е. А. Аркин и др.

Все эти задачи активно решаются в работе с детьми дошкольного возраста, как с нормальным развитием, так и с проблемами в развитии речи. Отсюда мы видим огромный развивающий потенциал в применении подвижных игр со словесным сопровождением, так как они включают в себя определенные речевые диалоги, искусственно развивая монологическую и диалогическую речь детей.

Например, в игре «Зайцы и садовник»: пока садовник не спросит у зайцев про капусту, их нельзя будет догонять:

Садовник — Зайцы, вы куда пропали?

Зайцы — Мы в капусте отдохали!

Садовник — А листочки не поели?

Зайцы — Только носиком задели!

Садовник — Вас бы надо наказать!

Зайцы — Так попробуй нас догнать!

На данном примере мы видим, как в данной игре развивается умение брать на себя роль и вести диалог, запоминать слова, выполнять определенные действия на определенные слова, то есть происходит совокупность решаемых задач.

Богатый речевой потенциал существует в народных подвижных играх, известно, что эти игры являются традиционным средством педагогики и неотъемлемой частью эмоционального, художественного,

физического воспитания дошкольников [1]. Например, использование в работе с детьми старшего дошкольного возраста жеребьевок, которые применяются в тех случаях, когда детей нужно разделить на команды. Например, игроки выбирают с начала двух детей с помощью считалки, а они, договорившись кто из них как будет называться, встают в пару и подняв руки вверх образуют воротца, остальные играющие друг за другом проходят или пробегают в эти воротца. Последнюю пару ворота задерживают, игроки опускают руки и тихо спрашивают: «Конь вороной остался под горой. Выбираешь какого коня: сивого или златогривого?» Играющий встает позади того, кого выбрал. Таким образом все дети делятся на две команды и начинается игра [2 с. 5]. В данном примере мы видим включение в речь ребенка образных выражений и при грамотном педагогическом руководстве представляется возможность для обогащения словарного запаса и проявления речевого творчества у детей.

Также в ходе проведения подвижных игр важно использовать точные определения, например, не просто убегаем в «домик», а медведь убегает в «берлогу», волк в «логово», птицы улетают в «гнезда», белка в «дупло», лиса в «нору» и т. д. Таким образом, формируются реалистические представления о природе, о жизни животных, расширяется и активизируется словарный запас детей. Не менее важно во время игры использовать приемы звукоподражания.

Замечательная форма речевой деятельности — считалки, это рифмованный стих, слагающийся из выдуманных созвучий и слов, при этом выделяется точный ритм, которого необходимо придерживаться. С их помощью справедливо и понятно распределяются между детьми роли для самых разных игр. Главная функция считалок — это способ сформировать незаменимые, человеческие качества, такие как справедливость, чувство товарищества, честность; при частом проговаривании сложных рифмовок, речь ребенка становится чище, улучшается артикуляция. Развитие ритма — прекрасная сторона одной из граней считалки. Под нее можно прыгать, чаще или реже, в зависимости от пауз. Все зависит от содержания считалок и их видов.

Таким образом, подвижные игры с речевым сопровождением:

— сближают, объединяют их общей, интересной для всех деятельностью;

— исключают поводы для конфликтов, соперничество;

— удовлетворяют потребность малышей в движении, общении, поэтическом слове;

— поднимают настроение;

— преодолевают неуверенность, боязнь, так как дети чувствуют поддержку остальных участников;

— наполняют новыми впечатлениями от художественного слова и от воображаемой игровой ситуации, т. к. образный текст помогает осмысливать свои движения;

— создают атмосферу раскованности и веселья благодаря подражанию друг другу, взрослому;

— снимают скованность, нервное напряжение, являясь своеобразной разрядкой;

— влияют на здоровье и физическое развитие, так как насыщены разнообразными полезными движениями — бегом, прыжками, ходьбой, приседаниями, поворотами [5, с. 25].

Из всего вышесказанного можно выделить определение «подвижная игра со словесным сопровождением» — это игра, которая включает в себя не только художественное слово, но и различный речевой материал, используемый при организации и проведении подвижных игр.

В ходе прохождения педагогической практики в дошкольных организациях и основываясь на результатах проведенных исследований студентов в рамках написания выпускных квалификационных работ, можно отметить некоторое однообразие выбора подвижных игр в зависимости от возраста играющих, минимальное использование игр с художественным словом, педагогами практически не применяются заклички, сговорки, считалки, жеребьевки, усложнения, сюжетный рассказы и другие интересные компоненты методики проведения подвижных игр, что доказывает актуальность затронутой нами темы.

Отсюда, встает необходимость обогащения материала подвижных игр с речевым сопровождением для подготовки обучающихся педагогического колледжа к практике и включения их в образовательный процесс педагогического колледжа в ходе изучения МДК 01.03 «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков».

Понимая важность вопроса развития речи детей дошкольного возраста, при подготовке молодых специалистов в области дошкольного образования, при изучении темы «Подвижные игры» нами используются следующие варианты работ, направленных на овладение обучающимися видом профессиональной деятельности:

— составление конспектов подвижных игр с речевым содержанием, с постановкой цели, задач, описанием игры, выделением ее правил, схемой игры, и вариантами ее усложнения;

— составление и проведение технологической карты, подвижной игры для различных возрастных групп детей дошкольного возраста;

— рассказывание наизусть художественных форм из различных подвижных игр, а также считалок и закличек;

Также в учебном процессе при изучении данной темы широко используются профессионально-ориентированные задачи, моделирующие профессиональную деятельность обучающихся и способствующие формированию профессиональной компетентности будущих педагогов.

Задача «Придумай и проведи подвижную игру по ее названию».

Форма предъявления: задание для практической работы.

Целевые функции: использование на этапе контроля за качеством усвоения учебного материала.

Место использования: на физкультурном занятии, на прогулке, утренней гимнастике, на спортивном празднике.

Ситуации применения: аудиторная самостоятельная работа, текущий контроль.

Технология работы с задачей: на лекциях и практических занятиях обучающиеся изучают методику организации и проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста. Знакомятся с правилами и проигрывают различные виды подвижных игр, используемых в работе с детьми дошкольного возраста.

Требование задачи: организовать подвижные игры с подгруппой обучающихся в соответствии с методикой для детей разного дошкольного возраста. На практическом занятии обучающиеся тянут карточку с названием подвижной игры. После этого им необходимо определить возрастную группу, продумать методику проведения подвижной игры в соответствии с возрастом. А также подобрать разнообразные варианты речевого сопровождения: заличка, сговорка, стихотворение, песенка, сюжетный рассказ, художественное слово. Учитывая основные методические принципы организации подвижных игр: уметь выделить правила игры, подготовиться к игре, собрать детей на игру, используя приемы заинтересованности детей игрой, объяснить игру, распределить роли, осуществить руководство игрой. В ходе проведения подвижной игры также оценивается использование атрибутов и пособий в игре, применение воспитательных моментов при проведении игры.

Таким образом, использование подвижных игр с речевым сопровождением в образовательном процессе дошкольной организации может дать позитивную динамику речевого развития не только детей дошкольного возраста, но и позволит обогатить профессиональный словарный запас обучающихся, расширить педагогическую копилку интересными играми, имеющими полифункциональное значение в развитии детей, приобщит к традиционной культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Надькина Е. Е.* Подвижные народные игры как средство воспитания положительных взаимоотношений у детей дошкольного возраста. — URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/06/22/podvizhnye-narodnye-igry-kak-sredstvo-vozpitaniya> (дата обращения: 09.03.2020).
2. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей детского сада / сост. А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. — Москва: Просвещение, 1989. — 239 с.
3. *Патрикеев А. Ю.* Считалочки-игралочки. Тысяча и одна считалка. — Москва: Издательские решения, 2019 г. — 90 с.
4. *Цейтлин С. Н.* Язык и ребенок: лингвистика детской речи: учебное пособие. — Москва: ВЛАДОС, 2000.
5. *Халитова Л. С., Ивчик О. Н.* Подвижные игры с художественным словом детский сад. — URL: http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_18_0_615.pdf (дата обращения: 09.03. 2020).

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА

Веселова Светлана Михайловна

учитель-логопед
ГБДОУ детский сад № 41 Кировского района
(Санкт-Петербург, Россия)
svetlanam7419@mail.ru

Дмитриева Яна Владимировна

учитель-логопед
ГБДОУ детский сад № 61 Кировского района
(Санкт-Петербург, Россия)
jantschic@mail.ru

Дружинина Анна Викторовна

учитель-логопед
ГБДОУ детский сад № 41 Кировского района
(Санкт-Петербург, Россия)
anna15.05.1975@mail.ru

Аннотация. В данной статье акцентируется внимание на вопросах состояния развития физической и психической сферы детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи). Рассматриваются применяемые в ходе логопедической работы элементы оздоровительной физкультуры.

Ключевые слова: оздоровительная физкультура, учитель-логопед, компенсация.

Здоровье — наивысшая ценность любого гуманистического общества. Как известно, в последнее время становится все более острой проблема увеличения количества детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. К сожалению, в век современных технологий наблюдается тенденция, когда родители не обращают должного внимания на то, что дети, проводя долгое время перед экранами современных устройств, подвергают риску свое здоровье. В итоге повышается общий уровень заболеваемости, а это негативно сказывается на развитии подрастающего поколения.

Детям с нарушением психофизического здоровья необходимо создавать специальные условия для обучения и воспитания. Таких детей относят к категории детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья).

Лапшин В. А. и Пузанов Б. П. [5, с. 21] предложили классификацию детей с ограниченными возможностями здоровья. К основным категориям детей с ОВЗ относятся лица:

- с нарушением слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие),
- с нарушением зрения (слепые и слабовидящие),
- с нарушением речи (логопаты),
- с умственной отсталостью,
- с задержкой психического развития,
- с нарушением поведения и общения,
- с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, включая ранний детский аутизм,
- с комплексными нарушениями психофизического развития с сложными дефектами (слепоглухонемые, глухие или слепые дети с умственной отсталостью).

В государственных бюджетных дошкольных образовательных учреждениях детском саду № 41, детском саду № 61 Кировского района Санкт-Петербурга функционируют группы компенсирующей направленности для детей от 4 до 7 лет с нарушениями речи. Большая часть речевых нарушений данного контингента определяется как общее недоразвитие речи.

Общее недоразвитие речи (ОНР) — такие расстройства речи, при которых страдает формирование всех компонентов речи как системы: нарушается звуковая сторона (фонетика) и смысловая сторона (лексика, грамматика) при этом слух и интеллект остаются сохранными [6, с. 624]. Дети с ОНР относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе педагогической диагностики, проводимой в начале каждого учебного года среди вновь поступающих детей, имеющих ОНР, наряду с нарушениями формирования речи как системы отмечаются: расстройства общей и мелкой моторики; неловкость моторики, характеризующаяся недостаточно тонкой координацией речевой мускулатуры и недостаточной манипулятивной пальцевой деятельности; повышенная утомляемость; нарушение координации; отставание в возрастных показателях физических качеств: силы, скорости, ловкости.

У данной категории дошкольников выявляется задержка овладения такими сложными двигательными актами, как бег, прыжки через скакалку, катание на велосипеде. Зачастую даже для детей шестого года жизни проблематичным является выполнение поочередных прыжков на правой и левой ноге. В ходе диагностики у данной категории детей обнаруживаются трудности при передвижении в шеренге, проявляющиеся при переходе на быстрый шаг: наступают на пятки впереди

идущего, часто спотыкаются, падают, промахиваются. Выявляются и характерные затруднения при выполнении физических упражнений и танцев. Воспитанникам трудно менять характер движений по ударному такту, соотносить свои движения с началом и концом музыкальной фразы.

Нарушение общей моторики, выражающееся в повышении тонуса мышц всего тела, гиперкинезах, нарушении координации движения, двигательной памяти, будет свидетельствовать об органических поражениях ЦНС, о наличии дизартрических проявлений у детей [8, с. 78].

У детей с корковым генезом, а также при нарушении иннервации отмечается асинхронность движений, инертность, персеверации, плохое запоминание двигательных программ, нарушение последовательности движений, пропуски, добавления или перестановки местами некоторых звеньев, поиски поз [8, с. 81].

Наряду с этим специалистами учреждений отмечают дети, которым свойственно нарушение подвижности и равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Вместе с физическими показателями выявляется отставание в формировании познавательных процессов: внимания, восприятия, памяти, мышления.

Из этого видно, что возможности освоения мира данными детьми оказываются ограниченными. В элементарных действиях, доступных сверстникам, такие дети будут чувствовать себя несостоятельными. Это может негативно влиять на самооценку, эмоциональное благополучие ребенка. Задача учителя-логопеда — добиться максимального коррекционного воздействия на речевую патологию. При этом необходимо учитывать, что процесс психического и речевого развития ребенка идет тем успешнее, чем более дифференцированные движения осуществляет ребенок и чем более высокого уровня координации движений он достигает.

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Стандартом учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья [9, с. 3]. Стандарт требует решения таких задач, как охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностей здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями Стандарта каждая дошкольная образовательная организация разрабатывает образовательную программу учреждения. Для детей с тяжелыми нарушениями речи разрабатывается адаптированная образовательная программа дошкольного образования дошкольной образовательной организации. Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает пять образовательных областей: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Рабочая программа строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Актуальность использования в работе учителя-логопеда элементов оздоровительной физкультуры несомненна, так как в условиях реализации комплексного подхода в преодолении речевых нарушений большое значение приобретают дополнительные виды коррекционного воздействия.

В ходе преодоления речевых и двигательных недостатков у детей важным моментом является сочетание речи и движения.

Оздоровительная физкультура имеет в своем арсенале ряд компонентов, которые удобно и целесообразно использовать в процессе работы по преодолению ОНР. Благодаря развитию, воспитанию и коррекции двигательной сферы происходит оптимизация процесса компенсации речевого недоразвития детей.

Параллельно с актуализацией лексического и грамматического материала на логопедических занятиях осуществляется развитие сенсорного уровня детей, организация движений. В течение каждого занятия можно использовать такие элементы оздоровительной физкультуры, как: релаксация, для оптимизации мышечного тонуса; упражнения по формированию физиологического и речевого дыхания, с элементами дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой; упражнения по развитию общей, мелкой, лицевой, артикуляционной моторики; зрительная гимнастика, для предупреждения нарушений зрения.

Роль двигательной активности значима в жизни каждого человека, поэтому для повышения функциональных возможностей всех систем организма так необходимо заниматься физической культурой. Для дошкольников предусмотрен объем двигательной активности 21–28 часов в неделю. Двигательная активность представляет собой генетически

обусловленную биологическую потребность, удовлетворение которой жизненно важно, как, например, в воде, пище. Умеренная систематическая физическая нагрузка вызывает благоприятные структурные, биохимические, функциональные изменения в организме каждого человека. Среди положительных эффектов физической нагрузки можно отметить повышение стрессоустойчивости, а также улучшение способности к обучению, что особенно важно для дошкольников с ОВЗ.

Двигательная активность является «зарядкой» для головного мозга. Биотоки — самые главные раздражители мозга. Кора больших полушарий стимулируется тем интенсивнее, чем интенсивнее поток биотоков (нервных импульсов). Генератором биотоков в организме являются мышцы. Центральная нервная система от работающих мышц постоянно получает импульсы, которые стимулируют ее, способствуя развитию головного мозга. За счет работы мышц повышается тонус коры больших полушарий головного мозга. Чем выше тонус коры, тем выше уровень бодрствования. Поэтому так необходимы физические упражнения, в результате которых совершенствуются психические процессы и функции нервной системы.

Речевая функция тесно связана с двигательной активностью. Следует принимать во внимание взаимосвязь между состоянием моторной сферы ребенка и речи [1, с. 10]. Речь — часть общей моторики. Развитие речи и моторики определяет функционирование лобных отделов мозга. При каких-либо поражениях этих отделов могут наблюдаться нарушения развития речи и моторики. Как известно, нарушение речевого развития нередко сочетается с отклонениями в физическом, психическом и социально-личностном развитии детей.

На занятиях учителя-логопеда применяются следующие физкультурно-оздоровительные виды деятельности.

Упражнения по развитию общей моторики. Их подбор осуществляется с учетом лексической темы, эти упражнения представляются в форме игры с речевым сопровождением. Благодаря им укрепляется опорно-двигательный аппарат, дыхательная и сердечно-сосудистая системы, развивается координация движений общей моторики и двигательная память, формируется правильная осанка. Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей [2, с. 3].

Упражнения по развитию мелкой моторики. Упражнения подбираются в зависимости от лексической темы, осуществляются с речевым сопровождением. Используются для тренировки кистей рук, пальцев,

развития «ручной умелости», стимуляции деятельности речевых зон коры головного мозга.

Артикуляционная гимнастика проводится в виде «сказок о язычке» для развития функций речедвигательного аппарата. Ее цель — добиться усвоения правильных артикуляционных поз и преодолеть трудности переключения с одного положения языка на другое.

Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развитию продолжительного выдоха, его силы и плавности, правильному распределению выдоха. Также дыхательная гимнастика укрепляет физическое здоровье ребенка, позволяет насыщать клетки организма кислородом, служит для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. В целом дыхательная гимнастика стимулирует активность коры головного мозга и улучшает работоспособность детей на занятиях [7, с. 25].

Зрительная гимнастика включает в себя упражнения, направленные на профилактику нарушения зрения, развитие зрительной ориентации, снятие зрительного утомления, совершенствование центрального и периферического зрения. Упражнения подбираются в зависимости от лексической темы [4, с. 35].

Оздоровительно-развивающие упражнения применяются для решения двигательных задач, снятия психоэмоционального напряжения, координации речи и движений, используются для формирования навыков взаимодействия и следования инструкциям.

Релаксация направлена на формирование эмоционального и мышечного расслабления у данной группы дошкольников с помощью специальных приемов. Она включает в себя упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения, расслабление мышц конечностей, лица, шеи, туловища. В основном проводится в положении лежа, под музыкальное сопровождение.

Для улучшения проводимой коррекционной работы эффективным является распределение детей по подгруппам. Учителем-логопедом учитывается возраст детей, индивидуальный темп деятельности, функциональное состояние каждого ребенка, речевые нарушения, сходные по степени выраженности и характеру. Состав подгрупп вариативен, в течение года может меняться. Количество детей в подгруппах варьируется от 2 до 5. В начале учебного года количество человек в подгруппе может быть меньше, чем к концу учебного года.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН определяют максимально допустимый объем образовательной нагрузки, согласно которому, продолжительность подгрупповых занятий в сред-

ней, старшей, подготовительной группах составляет соответственно не более 20 минут, 25 минут, 30 минут [3, с. 29].

В середине времени, отведенного на занятие, проводят физкультурные минутки. Перерывы между занятиями — не менее 10 минут.

Результаты проводимой учителем-логопедом работы с использованием элементов оздоровительной физкультуры на занятиях показывают, что данная физкультурно-оздоровительная работа положительно влияет на развитие растущего организма в целом и выявляет связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Двигательная активность для растущего организма, а особенно ребенка с ОВЗ, имеет жизненно важную значимость.

Движения способствуют увеличению словарного запаса, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Следовательно, двигательная активность создает энергетическую базу для нормального роста и развития, а еще задает стимул для формирования психических функций.

Благодаря регулярному опосредованному стимулированию речевых зон коры головного мозга оказывается положительное действие на исправление речи дошкольников.

Наконец, высокая степень двигательной активности в виде интересных упражнений, игр, соревнований способствует повышению жизненного тонуса, настроения ребенка, делает его более жизнерадостным и веселым. В процессе использования элементов оздоровительной физкультуры помимо всего прочего развиваются навыки коммуникации, у ребенка возникает возможность проявить себя в новой обстановке, дополнительно пообщаться со сверстниками, проявить себя, выразить свои чувства и мысли в новом для себя ключе.

Физкультурно-оздоровительное направление в коррекционно-развивающей деятельности учителя-логопеда позволяет комплексно воздействовать и положительно влиять на все жизненные функции детей, особенно детей с ОВЗ, что важно для формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Архипова Е. Ф.* Логопедический массаж при дизартрии. — Москва: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. — 123 с.
2. *Буцинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателя дет. сада. — 2-е изд. перераб. и доп. — Москва: Просвещение, 1990. — 175 с.

3. *Горбатенко О. Ф., Кардашльская Т. А., Попова Г. П.* Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. — Волгоград: Учитель, 2020. — 163 с.
4. *Ланн Е. А.* Зрительная гимнастика на занятиях учителя-логопеда // Логопед в детском саду. — 2008. — № 8. — С. 34–42.
5. *Латишин В. А., Пузанов Б. П.* Основы дефектологии: учебное пособие для студентов пед. ин-тов. — Москва: Просвещение, 1991. — 143 с.
6. Логопедия: учебник для студентов дефектологических факультетов педагогических вузов / под ред. Л. С. Волковой, С. Н. Шаховской. — Москва: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1998. — 680 с.
7. *Подольская Е. И.* Формы оздоровления детей 4–7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. — Волгоград: Учитель, 2014. — 207 с.
8. *Репина З. А.* Нейропсихологическое изучение детей с тяжелыми нарушениями речи: учебник для студентов дефектологических факультетов педагогических вузов. — Екатеринбург: Издатель Калинина Г. П., 2008. — 140 с.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. — Москва: Центр педагогического образования, 2014. — 32 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Вольская Аида Гюмшудкызы

воспитатель МБДОУ
Детский сад № 35 комбинированного вида
(Санкт-Петербург, Россия)
anna.volskaya.90@mail.ru

Вольский Василий Васильевич

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «СПбГУГА»
(Санкт-Петербург, Россия)
www1962@mail.ru

Габов Михаил Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
fkgmv@yandex.ru

Рыбаков Георгий Павлович

кандидат педагогических наук, доцент
Военный институт физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрено понятие физического воспитания подростков и его задачи. Также проанализированы актуальные проблемы физического воспитания подрастающего поколения и способы их решения.

Ключевые слова: физическое воспитание, подростковый возраст, физическая активность, снижение двигательной активности, гипокинезия.

В условиях устойчивого снижения уровня здоровья подростков на физическое воспитание возложена ответственная задача сохранения здоровья подрастающего поколения.

Пубертатный возраст (старший школьный возраст) — это период жизни человека, продолжающийся в среднем от 10–12 до 15–16 лет у девочек и от 12–14 до 17–18 лет у мальчиков. В это время происходит половое созревание ребенка, сопровождающееся ускоренным физическим и психосоциальным развитием, перестройкой функций всех органов и систем. В данный период главной целью физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях является укрепление здоровья подростков. И как показывает первичный медицинский осмотр и входной контроль физической подготовленности студентов первых курсов Герценовского университета, эта задача в общеобразовательных учреждениях решается недостаточно эффективно. Анализ результатов

исследований студентов первых курсов в адаптационный период первого семестра обучения показывает, что уровень здоровья подростков имеет тенденцию к ослаблению. В наше время наиболее распространенными являются следующие негативные изменения здоровья подростков:

- практически весь спектр психологических проблем взрослого человека, наличие периодов пограничных (депрессивных) состояний;
- нарушение репродуктивной функции, которое проявляется в неготовности подростка к половому созреванию, сопровождающемуся развитием первичных и проявлением вторичных половых признаков;
- увеличение числа подростков, относящихся к группам риска, как по социальным, так и медицинским показателям;
- стремительный рост числа хронических заболеваний у детей;
- фактическое снижение показателей физического развития (продолжает увеличиваться число подростков с нарушением осанки (до 65,0%), с близорукостью (с 3,0% до 50,0%), с нервно-психическими расстройствами (с 15,0% до 40,0%).

Немаловажной причиной ухудшения здоровья подростков является дефицит двигательной активности. Безусловно, мультипликативный эффект имеют и социальные процессы в современной России. Стремление родителей к финансовому благополучию и научно-технический прогресс практически разобщают родителей и детей, делая коммуникацию в семье все более удаленной, сводя развлечение детей к компактному экрану планшета или мобильного телефона. Перегруженность учебной программы общеобразовательной школы порой доводит подростка и до прокрастинации, когда вместо активного отдыха (спортивных и подвижных игр) он выбирает компьютерную игру.

Не только социальные причины приводят к снижению двигательной активности подростков. Подростки зачастую стараются избегать уроков физической культуры. Процесс физического воспитания основан на принципах коллективного и индивидуального подходов к ученику, однако эти принципы не всегда учитываются на уроках, поэтому подростки, пугаясь больших тренировочных нагрузок и высоких контрольных нормативов, пытаются любыми путями получить справку — освобождение от занятий физической культурой. В ходе исследований суточной двигательной активности детей установлено, что по сравнению с дошкольниками, у учеников первых и вторых классов двигательная активность уменьшается на 50,0%, а у старшеклассников — на 75,0%.

Недостаточная двигательная активность может привести к гипоксии (особое состояние организма, обусловленное недостаточностью

двигательной активности). Выявлены следующие отрицательные последствия гипокинезии:

— страдают энергетический обмен и основные физиологические системы растущего организма, обеспечивающие транспорт кислорода (обусловлено ослаблением регулирующего влияния мышечной деятельности на сердце и сосуды);

— слабо развивается детренированный адаптационный механизм кровообращения;

— увеличивается число школьников с избыточным весом: в 1–3 классах они составляют 8,0–12,0 %, в 9–10 классах — 18,0–22,0 % и более;

— слабеют мышцы сердца;

— истончаются костные ткани, а содержащийся в них кальций поступает в кровь и оседает на стенках сосудов, из-за чего сосуды теряют эластичность и легко повреждаются [2, с. 334].

В ряде случаев гипокинезия может привести к гиподинамии. Гиподинамия — это совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Гиподинамия может привести к следующим изменениям в организме человека: общая физическая детренированность, атрофические изменения в мышцах, болезни сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т. д.

В России в настоящее время 70 % детей школьного возраста страдает гиподинамией. По оценке Всемирной организации здравоохранения (научные исследования опубликованы 22 ноября 2019 года в медицинском журнале *The Lancet Child&Adolescent Health*), во всем мире более 80 % подростков не выполняют официально рекомендованного уровня физической нагрузки, который составляет не менее одного часа ежедневно. Исследователи собрали данные по школам на основе опроса около 1,6 млн подростков в возрасте от 11 до 17 лет, проживающих в 146 разных странах. «...Подростки отвечали на опросные листы о своей общей физической активности, включая спортивные занятия, а также активные перемещения, такие как ходьба или работа по дому», — поясняет автор исследования Всемирной организации здравоохранения Регина Гатхолд. Данная проблема существует не только в экономически развитых странах. Например, в 2016 году недостаточная физическая активность среди подростков составила 78,4 % в Молдавии, 87,5 % в Египте, 93,4 % на Филиппинах, 84,7 % во Франции.

Согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения, в Швейцарии у 85,7 % подростков нет физической нагрузки продолжительностью не менее одного часа в день. Исследование, проведенное в период с 2013 по 2016 годы Швейцарским институтом тропической

медицины и общественного здравоохранения (Swiss TPH), показало, что дети и подростки в возрасте от 6 до 16 лет ежедневно проводят более 90 % своего времени в сидячем положении, лежа или практикуя только физическую активность низкой интенсивности. Кьяра Тестера из Promotion Santé Suisse подтверждает научные данные о достаточном уровне физической активности детей дошкольного возраста и его снижении у подростков.

По данным Всемирной организации здравоохранения, более всего страдают от этой проблемы девочки. В целом, 85 % из них не следуют рекомендациям по физической активности, по сравнению с 78 % мальчиков их возраста. Эта ситуация вызывает все большее беспокойство, поскольку такой разрыв продолжает увеличиваться. В то время как распространенность недостаточной физической активности среди мальчиков с 2001 года снизилась на 2 %, среди девочек она осталась стабильной [3, с. 1].

В России в связи с гипокинезией только 11–17 % выпускников старших классов выполняют (подтверждают) нормы комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Недостаточная физическая подготовленность — причина серьезных ограничений при выборе будущей профессии. Данная проблема создает трудности при выборе направления и профиля подготовки среднего специального или высшего образования и при прохождении военной службы по призыву.

Проблему недостатка двигательной активности можно решить с помощью правильной организации системы физического воспитания подростков. Однако традиционная физическая культура в школе (низкая моторная плотность уроков, однообразие методических подходов при обучении, недостаточное использование тренажеров и малое количество занятий на открытом воздухе не удовлетворяет потребностей развивающегося организма в двигательной активности.

Данную проблему в России можно решить, используя комплексный государственный подход. Полноценно формировать физическую культуру личности подростка в школе без стадиона, современного спортивного зала, бассейна, качественного инвентаря, современных тренажеров, душевых и туалетов очень затруднительно.

Вместе с тем методы физкультурно-оздоровительной и тренировочной работы в условиях школьного коллектива, безусловно, развиваются. Большое значение для формирования физической культуры личности подростка имеет авторитет его учителя. Профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания университета им. А. И. Герцена ведет элективные курсы и теоретические занятия по физической культуре с будущими учителями всех школьных предметов. Реализация основных требований к будущему педагогу в области фи-

зической культуры уже не проводится по остаточному принципу, не находится в плену ранее сложившегося предметно-содержательного и дисциплинарного подходов в образовании («Преподаватель должен хорошо знать свой предмет, а остальное потом»). Преподаватели кафедры дают будущему педагогу ценностные ориентиры в области здоровьесберегающих знаний, раскрывают сущность и место таких понятий, как «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни», «самоконтроль», «коррекция» в социальных структурах современного общества, определяют социально-правовой статус субъектов процесса физического воспитания и спортивной деятельности, раскрывают научные подходы к организму человека как к единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системе, определяют цели и задачи физического воспитания [4, с. 292].

В системе физического воспитания школьной молодежи наблюдается и другая, противоположная гипокинезии, тенденция — гиперкинезия (насиленные, произвольные движения), характерная для части юных спортсменов, занимающихся в специализированных спортивных школах, школах олимпийского резерва, где спортивная подготовка должна решать конкретную задачу — подготовку кадрового резерва спорта высших достижений. Учебно-тренировочные занятия в таких школах проходят в условиях «жестких» режимов тренировочных нагрузок, высоких по объему, интенсивности, плотности. Плотный график спортивных соревнований лишь довершает данный процесс. В учебном плане совмещаются общеобразовательные и учебно-тренировочные занятия, что, естественно, предъявляет очень высокие требования к растущему организму. Особенно интенсивна нагрузка на учебно-тренировочных спортивных сборах, где проводится до трех тренировок в день. Тренерам приходится решать вопрос о выборе тестов, адекватно характеризующих скоростно-силовые качества спортсменов. Как показали исследования, для оценки скоростно-силовых возможностей начинающих борцов-юношей нет необходимости использовать большое число тестов [1, с. 64].

Помимо гипокинезии и гиперкинезии большую озабоченность у специалистов вызывает рост травматизма в детско-юношеском спорте. По данным проведенных исследований, травмы случаются у 0,5–0,6 % юных спортсменов от числа участников на обычных учебно-тренировочных занятиях, 0,6–0,8 % — в соревновательном периоде и 4–4,3 % — на учебно-тренировочных сборах. У спортсменов моложе 15 лет травмы регистрируются в 3 раза чаще, чем у спортсменов 15 лет и старше в тех же видах спорта.

К основным причинам детского спортивного травматизма относятся:

- форсированная узкоспециализированная тренировка;
- перенапряжение опорно-двигательного аппарата на фоне психоэмоциональной нагрузки, сопровождающееся дистрофическими изменениями мышечного и связочного аппарата;
- необоснованная биомеханика выполнения физических упражнений;
- недостаточная организация профилактических мер при проведении тренировочных занятий и соревнований.

Можно сделать вывод, что реализация высоких тренировочных нагрузок не всегда и не для всех юных спортсменов целесообразна. И хотя тренировочные задания осваивают все юные спортсмены (соответственно требованиям), однако их высокая физиологическая стоимость и ее последствия не всегда оправданы.

Решением современных проблем физического воспитания подростков является поиск «золотой середины». Важно обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся, учитывая при этом не только его здоровье, физическое развитие и морфофункциональные возможности, но и уровень психологической готовности подростка к восприятию данного воспитания и его мотивацию. Для достижения физического совершенства подрастающего поколения необходимо научно обоснованно и систематически использовать правильно подобранные комплексы физических упражнений. Качественно организованные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, интеллектуальному развитию подростка и формированию личностных качеств. В процессе физического воспитания проявляются такие черты, как мужество, упорство, желание достичь поставленных целей, а также чувство ответственности за себя и других.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Вольский В. В., Габов М. В.* Оценка силовых возможностей борцов // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы: сборник науч. трудов междуу. науч.-практич. конф. «Герценовские чтения». — Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена. — 2019. — С. 64–71.
2. Оценка физического развития детей среднего и старшего школьного возраста: анализ результатов одномоментного исследования / Л. С. Намазова-Баранова, К. А. Елецкая, Е. В. Кайтукова, С. Г. Макарова // Педиатрическая фармакология. — Москва: Изд-во «ПедиатрЪ». — 2018. — 15 (4). — С. 333–342.
3. *Паскалин Мине.* Эпидемия гиподинамии среди подростков: ВОЗ бьет тревогу // «InoPressa» электронное издание. — URL: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fwww.inopressa.ru%2Farticle%2F22Nov2019%2Fletemps%2Fhypodynamiya.html> (дата обращения: 06.03.2020).
4. Физическая культура и спорт: учебное пособие для вузов / научн. ред. А. В. Зюкин, Л. Н. Шелкова, М. В. Габов. — Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена. — 2019. — 371 с.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОК В ВИДЕ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ» НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Гаранин Станислав Анатольевич

кандидат педагогических наук, доцент
Дальневосточный федеральный университет (ДВФУ)
филиал в г. Уссурийске (Школа педагогики)
(г. Уссурийск, Россия)
st1201@mail.ru

Аннотация. В статье анализируются выступления спортсменок в виде спорта «прыжки на батуте» на Олимпийских играх с 2000 г. по 2016 г. Говорится о том, как представлены на Олимпийских играх спортсменки разных стран. Какие страны являются лидерами в дисциплине «индивидуальные прыжки на батуте».

Ключевые слова: олимпийские игры, индивидуальные прыжки на батуте.

Известно, что наиболее крупными спортивными соревнованиями являются Олимпийские игры. Чтобы стать участником Олимпийских игр, спортсменкам нужно пройти жесткий отбор в целой серии спортивных состязаний. Мало того, что нужно быть лучшим в своей стране, нужно еще и попасть в ту небольшую группу спортсменок, которая будет представлять свои страны на Олимпийских играх. По регламенту Олимпийских игр таких спортсменок может быть только шестнадцать.

В этом исследовании мы проанализировали историю выступлений спортсменок-багуетисток, начиная с XXVII Олимпийских игр (Сидней, 2000) и заканчивая XXXI летними Олимпийскими играми (Рио-де-Жанейро, 2016).

Вид спорта «прыжки на батуте» впервые был включен в программу XXVII Олимпийских игр, которые состоялись в 2000 году в г. Сидней (Австралия). Необходимо заметить, что в программу была включена лишь одна из дисциплин этого вида спорта: «индивидуальные прыжки на батуте». На этих соревнованиях участвовало восемь спортсменок, каждая из которых представляла отдельную страну. Страны Европы представляли спортсменки из Греции и Германии; страны СНГ — спортсменки из России, Украины, Белоруссии, Узбекистана; страны Азии — спортсменки из Японии; страны Америки — спортсменки из Канады [3, с. 42–45].

Лучший результат на этих Олимпийских играх показала сборная России. Золотую медаль выиграла Ирина Караваяева, воспитанница

Краснодарской школы прыжков на батуте (тренер — заслуженный тренер СССР В. Ф. Дубко). Спортсменка из Украины Ольга Цигулева была серебряным призером, а спортсменка из Канады Карен Кокбёрн — бронзовым.

Начиная с XXVIII Олимпийских игр, которые состоялись в г. Афины (Греция), и по сегодняшний день в олимпиадах принимает участие 32 батутиста (16 мужчин и 16 женщин). Это спортсмены, прошедшие жесткий отбор на кубках и чемпионатах мира.

В 2004 году в Афинах женщины представляли следующие страны:

— страны бывшего Советского Союза: Россия, Украина, Грузия, Узбекистан, Беларусь;

— страны Европы: Германия, Нидерланды, Словакия, Великобритания;

— страны Америки: Канада, США;

— страны Юго-Восточной Азии и Океании: Китай, Япония, Австралия.

Две страны (Россия и Канада) смогли выставить на Олимпийские игры по две спортсменки. Россию представляли спортсменки из Краснодара Ирина Караваева и Наталья Чернова. Обе спортсменки — воспитанницы заслуженного тренера СССР В. Ф. Дубко. В финал попасть удалось только Наталье Черновой, которая в итоге заняла 4 место. Первое место заняла спортсменка из Германии Анна Догонадзе, второе — спортсменка из Канады Карен Кокбёрн, 3 место — спортсменка из Китая Хуан Шаньшань.

XXIX летние Олимпийские игры прошли летом 2008 года в г. Пекин — столице Китая. Среди женщин ими оказались представители следующих стран:

— страны бывшего Советского Союза: Россия, Украина, Узбекистан, Грузия, Беларусь;

— страны Европы: Германия, Великобритания, Португалия, Чехия;

— страны Америки: Канада, США;

— страны Юго-Восточной Азии и Океании: Китай, Япония.

Спортсменкам России, Китая и Канады удалось выиграть по две путевки на Олимпиаду.

Чемпионкой XXIX летних Олимпийских игр удалось стать спортсменке из Китая Хе Вэньна, второе место заняла спортсменка из Канады Карен Кокбёрн, третье место — спортсменка из Узбекистана Екатерина Хилько. Олимпийская чемпионка 2000 года россиянка Ирина Караваева, допустив досадную ошибку в финальной комбинации, была лишь пятой. Второй нашей спортсменке — Наталье Черновой — в финальную часть олимпийских состязаний попасть не удалось.

Соревнования по прыжкам на батуте на XXX летних Олимпийских играх проходили с 3 по 4 августа 2012 года в г. Лондон — столице Великобритании.

Среди женщин путевки на Олимпиаду выиграли спортсмены следующих стран:

— страны бывшего Советского Союза: Россия, Украина, Узбекистан, Беларусь, Грузия;

— страны Европы: Германия, Великобритания, Нидерланды, Португалия, Чехия;

— страны Америки: Канада, США;

— страны Юго-Восточной Азии и Океании: Китай, Япония.

Спортсменкам из Китая и Канады удалось выиграть по две путевки на Олимпиаду.

Чемпионкой Олимпийских игр стала Розанна Макленнан (Канада), второе и третье место заняли спортсменки из Китая Хуан Шаньшань и Хэ Вэньна — Олимпийские чемпионки 2004 и 2008 года. Россию на этих Олимпийских играх представляла Виктория Воронина — спортсменка из г. Таганрог (тренер — О. О.Шевченко). Виктория прошла в финал, однако там ей удалось занять только 8 место.

XXXI летние Олимпийские игры [2, с. 93–97] проходили с 5 по 21 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Женщины представляли следующие страны:

— страны бывшего Советского Союза: Россия, Украина, Узбекистан, Беларусь, Грузия;

— страны Европы: Германия, Великобритания, Португалия, Франция;

— страны Америки: Канада, США;

— страны Юго-Восточной Азии и Океании: Китай, Япония.

Представительницы Китая, Беларуси и Великобритании выиграли по две путевки на Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро.

Россию на этих Олимпийских играх представляла воспитанница заслуженного тренера СССР В. Ф. Дубко (Краснодар) Яна Павлова. Ей, к сожалению, не удалось попасть в финал. Чемпионкой XXXI Олимпийских игр стала спортсменка из Канады Розанна Макленнан, второе место заняла спортсменка из Великобритании Бриони Пэйдж, третье место — спортсменка из Китая Ли Дань.

Проведя анализ выступлений спортсменок-батутисток на Олимпийских играх 2000, 2004, 2008, 2012 и 2016 года, попробуем обобщить эти данные.

В целом путевки на Олимпийские игры завоевывали 5 стран СНГ (Россия, Украина, Беларусь, Грузия, Узбекистан), 8 европейских стран (Великобритания, Франция, Нидерланды, Чехия, Германия, Португалия,

Греция, Словакия), 2 страны американского континента (США, Канада), две страны, представляющих Юго-Восточную Азию (Китай и Япония) и одна страна, представляющая Австралию и Океанию (Австралия). Здесь же можно сказать, что наиболее успешными на сегодняшний день являются такие страны, как Канада (8 участниц олимпиад), Китай (7 участниц олимпиад), Россия (7 участниц олимпиад). Канада является также и лидером по количеству завоеванных медалей (5 медалей разного достоинства, причем две из них — золотые). Столько же медалей завоевали спортсменки из Китая, однако у них лишь одна золотая медаль). Спортсменки из таких стран, как Россия, Украина, Узбекистан, Германия, Великобритания завоевали лишь по одной олимпийской медали.

Чемпионами Олимпийских игр удалось стать Анне Догонадзе (Германия), Хэ Вэньна (Китай). Спортсменка из Канады Розанна Макленнан удостоилась чести быть олимпийской чемпионкой два раза — в 2012 и 2016 году. Спортсменкам из России лишь один раз удалось быть на олимпийском пьедестале почета (Ирина Караваява; XXVII Олимпийские игры в Сиднее, 2000).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гаранин С. А.* Содержание первых квалификационных комбинаций батутисток — участниц XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 11 (177). — С. 93–97.
2. *Гаранин С. А., Кусков Ю. Ю.* Уровень подготовленности батутистов, участников XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 7(173). — С. 42–45.

МИНИ-ФУТБОЛ, МИКРОФУТЗАЛ, ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ: ОДИН ВИД СПОРТА — НЕСКОЛЬКО НАЗВАНИЙ?

Гогин Алексей Борисович

кандидат педагогических наук, доцент
Шуйский филиал ФГБОУ ВО
«Ивановский государственный университет»
(г. Шуя, Россия)
gab.78@mail.ru

Гогина Наталья Владимировна

инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 23»
(г. Шуя, Россия)
fitness.009@mail.ru

Аннотация. В публикации представлены результаты изучения разновидностей популярной спортивной игры; определены сходства и различия спортивных игр: мини-футбол, микрофутзал, пляжный футбол.

Ключевые слова: футбол, мини-футбол, микрофутзал, пляжный футбол.

Футбол — один из наиболее популярных среди детей и взрослых видов спорта, поэтому многие специалисты в области физической культуры и спорта рекомендуют его использование в качестве средства физического развития граждан России на различных уровнях образования, существующих в стране: системах дошкольного, общего, профессионального и дополнительного образования.

Популярность футбола подтверждает и то, что в настоящее время появилось большое количество вариантов этой игры. При условии трактовки футбола как «командного вида спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника», можно насчитать десятки вариантов этой игры.

По телевизионным каналам и в интернете мы можем сейчас наблюдать следующие, официально признанные разновидности соревнований по футболу:

— футбол — проводится на игровом поле прямоугольной формы, на площадке соревнуются две команды по 11 игроков (десять полевых игроков и один игрок, играющий в воротах);

— пляжный футбол — проводится на игровом поле из песка прямоугольной формы, на площадке соревнуются две команды по 5 игроков (четыре полевых игрока и один игрок, играющий в воротах);

— мини-футбол / футзал — проводится на игровом поле (площадке) прямоугольной формы, на площадке соревнуются две команды по 5 игроков (четыре полевых игрока и один игрок, играющий в воротах);

— микрофутзал — проводится на игровом поле (площадке) прямоугольной формы, на площадке соревнуются две команды по 3 или 4 игрока (три (либо четыре) полевых игрока, вратарь отсутствует) [1; 2; 3].

У каждого из вышеуказанных видов футбола есть сходства и особенности. Похожим является: прямоугольная по форме площадка, присутствие линий разметки на площадке, наличие ворот и мяча, наличие двух противоборствующих команд, похожесть технических действий, которые выполняют игроки (перемещения, передачи, удары по воротам), а также одинаковая цель, преследуемая командами — забить в ворота соперника большее количество голов и выиграть матч.

Различий гораздо больше, чем сходств: в размерах игровых площадок, в размерах ворот, в требованиях к мячу для игры, в количестве игроков в командах и их экипировке, в специфике линий разметки игрового поля, в особенностях покрытия игровой площадки, в длительности футбольного матча и, наконец, правилах проведения игры.

В нашем исследовании были выполнены анализ и обобщение требований, предъявляемых к проведению официальных игр по мини-футболу, микрофутзалу, пляжному футболу и их сравнение. Также представлен анализ отличительных моментов хода игр в этих видах футбола на основе изучения видеоматериалов.

Изучив характеристики игровых площадок и оборудования, используемого в играх по мини-футболу, микрофутзалу, пляжному футболу (таблица 1), мы определили их особенности:

— песчаное покрытие игровой площадки в пляжном футболе, наличие на ней всего одного вида разметки — границ площадки, осуществляемой лентой, прикрепленной на углах площадки и ее середине (все другие ориентиры определяются воображаемыми линиями);

— отсутствие линии ворот между стойками ворот в пляжном футболе;

— сравнительно малые размеры ворот в микрофутзале, специфика конструкции ворот для микрофутзала, которые не имеют крепления к площадке и имеют нижнюю перекладину;

— значимый разброс в размерах длин боковых и лицевых линий игровых площадок;

— существенные различия в ширине ворот (расстоянии между вертикальными стойками);

— круглое сечение стоек и перекладины ворот для игры в пляжный футбол, в отличие от квадратных (либо прямоугольных) сечений стоек и перекладины ворот в мини-футболе и микрофутзале [4].

Основные требования, предъявляемые к игровой площадке и оборудованию

	Мини-футбол	Микрофутзал	Пляжный футбол
Покрытие площадки	деревянное, искусственное	деревянное, искусственное	песчаное
Длина боковой линии (метры)	25–42	26–28 (игра 3 × 3) 30–34 (игра 4 × 4)	35–37
Ширина лицевой линии (метры)	15–25	14–15 (игра 3 × 3) 15–17 (игра 4 × 4)	26–28
Ширина линий разметки (см)	8	5–6	8–10 (лента синего цвета — границы площадки)
Высота ворот (метры)	2,0	0,7 (наличие 2-х перекладин: нижней и верхней)	2,2
Ширина ворот (метры)	3,0	0,8	5,5
Ширина стоек и перекладины ворот (см)	квадратное сечение 8 × 8	прямоугольные (квадратные) сечения 4 × 6, 6 × 6, 8 × 8	(круглое сечение) диаметр 10–20

Специфика игровых площадок, особенности правил соревнований обуславливают и ход матча. Для определения особенностей хода матчей в изучаемых видах футбольных соревнований, нами были проанализированы официальные видеотрансляции, размещенные в сети интернет:

— мини-футбол — чемпионат мира 2008. Полуфинал. Бразилия — Россия;

— пляжный футбол — чемпионат мира 2015. 1/4 финала. Бразилия — Россия;

— микрофутзал — групповой этап 2 Кубка «Содружество» (2015) по микрофутзалу 3 × 3. АльфаКерамика — Зеленстрой.

В ходе наблюдения и изучения хода матчей фиксировались следующие характеристики игр: время, отводимое на игру, количество таймов (периодов) игры, количество попаданий команд в створ ворот соперника, количество выходов (аутов) мяча за боковую и лицевую линию, количество касаний мяча вратарем команд, количество столкновений игроков в ходе игры.

Длительность проведенных командами матчей была различна (таблица 2). В мини-футболе состоялось 2 периода по 20 минут чистого времени, в микрофутзале 2 периода по 15 минут чистого времени, в пляжном футболе состоялись 3 периода по 12 минут основного времени и три минуты дополнительного времени (по причине ничейного счета в основное время). Временной регламент соревнований в разных видах футбола был соблюден.

Таблица 2

Длительность игрового времени в сыгранных матчах

Мини-футбол	Микрофутзал	Пляжный футбол
2 периода × 20 минут (с перерывом между периодами до 15 минут)	2 периода × 15 минут (с перерывом между периодами в 5 минут)	3 периода × 12 минут (с перерывом между периодами в 3 минуты)

При дальнейших математических подсчетах учитывалось только основное время в проведенных футбольных матчах, в пляжном футболе дополнительное время во внимание не бралось.

Количество выходов мяча за пределы площадки в футбольных матчах было различно (таблица 3). Число подсчитанных аутов за боковую линию площадок в соотношении с игровым временем больше в мини-футболе приблизительно составило 2 аута в минуту; в пляжном футболе — 1,5 аута, в микрофутзале — менее 1 аута в минуту. Мяч покидал площадку, выйдя за линию ворот больше в пляжном футболе — приблизительно, это составило 1,7 аута в минуту. В мини-футболе мяч выходил за линию ворот, в среднем, 1,5 аута в минуту; в микрофутзале — 1 аут в минуту.

Таблица 3

Количество выходов мяча за боковую линию и линию ворот

	Мини-футбол	Микрофутзал	Пляжный футбол
за боковую линию	77	22	54
за линию ворот	55	30	60

Большее количество аутов за боковую линию в мини-футболе объясняется более стремительными игровыми ситуациями, происходящими на площадке, нежели в микрофутзале и пляжном футболе. В мини-футболе (футзале) большую часть игры мяч находится в перемещении от игрока к игроку одной команды и вероятность выхода за боковую линию площадки весьма высока. В пляжном футболе количество аутов уменьшает покрытие поля для игры (песок), где мяч не катится, а оста-

ется у границ площадки. Однако количество мячей, пересекающих линию ворот, и чаще в полете, велико.

В микрофутзале, в силу малых по размеру ворот, удары игроков направлены в большей степени в их направлении, а от защитников чаще мяч выходит в аут за лицевую линию. В этом мы видим одну из причин преобладания аутов за лицевую линию.

Плотность игровых контактов между игроками, повлекших нарушение правил и наказание команды, выше оказалась в пляжном футболе (таблица 4). Нарушения (столкновения) происходили почти 2 раза в минуту игрового времени. Объясняется это постоянными ситуациями, когда мяч находится в неподвижном состоянии и игрокам чаще, чем в мини-футболе и микрофутзале приходится за него бороться. В пляжном футболе успех, мы увидели, чаще зависит от индивидуальных действий игрока команды, и реже командных.

Таблица 4

Количество столкновений между игроками в игре, повлекших нарушение правил и наказание команды

Мини-футбол	Микрофутзал	Пляжный футбол
27	11	68

В мини-футболе явно выражена зависимость успеха от общекомандного участия в игровой ситуации. Столкновения в игре происходили, в основном, при перехвате мяча. В микрофутзале успех в атаке зависел от индивидуального мастерства, и, доли случайности (рикошеты, неожиданные отскоки и касания). Возможно, игра была бы более контактной, если бы был выше ранг игры, к примеру, международная встреча.

В ходе мини-футбольного матча у двух команд в сумме подсчитано 143 перехода мяча через центральную линию площадки (таблица 5).

Таблица 5

Количество переходов мяча центральной линии площадки

Мини-футбол		Микрофутзал		Пляжный футбол	
Бразилия	Россия	АльфаКерамика	Зеленстрой	Бразилия	Россия
52	91	31	38	79	58

Игра в мини-футболе быстротечна — за 1 минуту игрового времени происходило, приблизительно 3,5 атаки. Мяч пересекал середину площадки, в основном, при передаче между игроками. В пляжном футболе

ле число переходов мяча за игру 147 — это 4 атаки в минуту игры. Отметим, что была высока доля переходов мяча через центральную линию в полете: после удара вратарем ногой по воротам соперника или передаче мяча вратарем рукой своему игроку по воздуху на половину соперника. В матче по микрофутзалу насчитано 69 переходов мяча через центральную линию. В основном, мяч пересекал середину площадки в процессе дриблинга игроком и после введения мяча из-за линии ворот вбрасыванием из-за головы.

Анализ видеоматериалов показал, что в мини-футболе и пляжном футболе активны не только полевые игроки, но и вратари. В микрофутзале по правилам соревнований вратарей нет, функции защиты возлагаются на полевых игроков (таблица 6).

Таблица 6

Количество касаний мяча вратарем в ходе игры

Мини-футбол		Микрофутзал		Пляжный футбол	
Бразилия	Россия	АльфаКерамика	Зеленстрой	Бразилия	Россия
48	39	вратарь отсутствует	вратарь отсутствует	63	65

По подсчётам, вратари двух команд в пляжном футболе в сумме коснулись мяча в игре 128 раз. В их числе — отражение ударов в створ ворот, игра ногами, далекие навесные передачи мяча рукой в зону соперника. Вратари часто далеко выходили из ворот (до 7–8 метров), чтобы взять мяч в руки, опередить соперника или выполнить передачу своему полевому игроку.

В мини-футболе вратарь большее время находится на линии ворот (в створе), отражая удары соперника, не часто выходит к границам штрафной зоны (6 метров от ворот). Однако отдельные вратари, могут выходить дальше, чем граница штрафной площади и играть как полевой игрок, участвовать в атаке своей команды. В изучаемом матче вратари обеих команд коснулись мяча в сумме 87 раз.

Изучение трех разновидностей футбола — мини-футбола, микрофутзала, пляжного футбола позволило определить их сходства и различия. При всех различиях условий проведения соревнований, неизменным остается одно — одержать победу, добившись ее высоким командным и индивидуальным мастерством. Многообразие форм игры с мячом доказывает популярность футбола; существующие варианты игры в футбол позволяют специалистам в области физической культуры и спорта получить широкий набор средств и методов решения задач физического воспитания детей и взрослых.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О внесении изменений в правила вида спорта «футбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 августа 2016 г. № 965: приказ М-ва спорта Российской Федерации от 04.05.2018 № 429.

2. О внесении изменений в правила вида спорта «футбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 августа 2016 г. № 965: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2017 № 1076.

3. Об утверждении правил вида спорта «футбол»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.08.2016 № 965.

4. Физкультурно-спортивные сооружения (площадки для игровых видов спорта): учебно-методические материалы к изучению курса для студентов специальностей и направлений подготовки очной и заочной формы обучения / сост. А. Б. Годин. — Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2011. — 68 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НЕСТАБИЛЬНОСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА II СТЕПЕНИ

Добрынина Людмила Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

(Москва, Россия)

Dobrynina.ludmila@mail.ru

Аннотация. В статье кратко представлена актуальность исследуемой проблемы. Дано описание средств и форм физической реабилитации при нестабильности локтевого сустава. Представлены объективные данные, доказывающие эффективность разработанной экспериментальной программы физической реабилитации.

Ключевые слова: нестабильность локтевого сустава, поструральные упражнения, гидрокинезотерапия, механотерапия.

Введение. Травмы в области локтевого сустава составляют от 3,15 до 6,5 % всех повреждений опорно-двигательного аппарата у спортсменов. При относительной редкости, они представляют серьезную проблему, так как приводят к тяжелым последствиям, не только лишая возможности заниматься спортом, но и снижают общую работоспособность. Большинство рекомендаций представлено по реабилитации при нестабильности локтевого сустава III степени, при которой показано оперативное вмешательство. Поэтому разработка программы физической реабилитации при нестабильности локтевого сустава II степени является актуальной задачей.

Целью исследования было экспериментальное обоснование комплексного использования средств физической реабилитации, направленных на улучшение функционального состояния локтевого сустава у лиц с нестабильностью локтевого сустава II степени.

Методы и организация исследования. В научном исследовании нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; визуальная аналоговая шкала (ВАШ); динамометрия; оценка функции верхней конечности (опросник исходов и неспособности руки и кисти) (DASH); оценка нервно-психического напряжения; методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте, который проходил в Федеральном научно-клиническом центре г. Москва участвовали 10 пациентов с не-

стабильностью локтевого сустава II степени. Программа физической реабилитации (ФР) состояла из 3 периодов: подготовительного (14 дней), основного (30 дней) и заключительного (14 дней). Критерии перехода в следующий период — это отсутствие болевых ощущений при выполнении упражнений, контроль состояния локтевого сустава травматологом-ортопедом и врачом лечебной физической культуры.

Программа физической реабилитации. В программу физической реабилитации были включены следующие формы и средства: лечебная гимнастика, механотерапия, гидрокинезотерапия, физиотерапия и массаж.

Лечебная гимнастика. В подготовительном периоде на занятиях лечебной гимнастикой назначались упражнения для свободных от иммобилизации суставов пальцев и плечевого сустава, изометрическое напряжение мышц плеча. Изометрические сокращения были ритмическими в ритме 30–40 раз в минуту и длительными до 5–7 с. В первую неделю периода применялись ритмические напряжения до 10 — 12 раз в течение одного занятия. Со второй недели периода применяли длительные напряжения. Особое внимание уделялось мышцам — синергистам и трехглавой мышце плеча. Для поддержания общей работоспособности использовались упражнения с сопротивлением и отягощением для здоровой конечности, ходьба в среднем темпе, прыжки на месте. Нагрузка на занятиях постепенно повышалась.

В основном периоде в первые 3–4 дня на занятиях применяли упражнения на расслабление: произвольная и постизометрическая релаксация. Включенные на занятиях упражнения на растягивание параартикулярных тканей, выполнялись таким образом, чтобы исключать боковую девиацию предплечья (активно-облегченные движения и упражнения с самопомощью). После занятия лечебной гимнастикой конечность укладывали в положение сгибания или разгибания (постуральное положение).

В заключительном периоде были введены упражнения с сопротивлением, отягощением (груз до 6 кг). Исключали упражнения, вызывающие напряжения в области медиального отдела капсульно-связочного аппарата. Специальные упражнения выполнялись в шине с шарнирами, которая предотвращала девиацию предплечья. Кроме специальных упражнений, применялись общетонизирующие и имитационные спортивные упражнения [2].

Гидрокинезотерапия. Средства гидрокинезотерапии применялись только в основном и заключительном периодах программы физической реабилитации.

В первые 2 недели основного периода активные физические упражнения в локтевом суставе проводили в гигиенической ванне [3, с. 8–13]. В последующие 2 недели основного периода упражнения выполнялись

в бассейне с вертикально опущенным предплечьем и поддержкой плеча лямкой. Выполнялись маятникообразные движения в локтевом суставе, упражнения с отягощением руки грузом до 1 кг.

В заключительном периоде комплекс физических упражнений в воде был дополнен упражнениями, которые дифференцированно укрепляли определенные группы мышц, используя водные гантели и плавательные движения руками. В частности, укрепление трехглавой мышцы плеча осуществлялось в ходе гребка руками при плавании стилем «басс». Кроме этого, выполнялись упражнения с использованием веса тела — полувис и вис в воде на перекладине и трапеции. Для увеличения амплитуды движения в локтевом суставе использовалась блоковая механотерапевтическая установка в воде. Продолжительность занятия составляла 40 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю.

Механотерапия. Средства механотерапии использовались в основном и заключительном периодах программы физической реабилитации. Упражнения выполнялись с помощью аппарата Artromot E2. Оказывалось воздействие на сгибатели и разгибатели локтевого сустава.

В первые 2 недели основного периода упражнения имели щадяще-тренирующий характер, а в последующие 2 недели и в заключительном периоде — тренирующий характер. Длительность занятия была от 5 до 15 минут, а масса груза в основном периоде — 2 кг, в заключительном периоде — 2,5–3 кг.

Массаж. В основном и заключительном периодах программы физической реабилитации применялся лечебный массаж. Вначале проводился массаж пальцев и кисти. Массаж лучезапястного сустава проводился в трех положениях. После растирания выполнялось сгибание, разгибание, отведение, приведение и повороты в лучезапястном суставе. На предплечье выполнялось поглаживание, при котором четыре пальца массажиста скользили по сгибателям, а большой палец — по разгибателям. Выжимание на предплечье делалось по 3–4 участкам. После выжимания выполнялись приемы разминания. Связочный аппарат локтевого сустава массировался с лучевой и локтевой стороны, а также с задней стороны вокруг локтевого отростка. После локтевого сустава массировалось плечо. Массаж осуществлялся в следующей последовательности: мышцы сгибатели предплечья, трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца. Заканчивается массаж потягиванием и поглаживанием.

Физиотерапия. В подготовительном периоде программы физической реабилитации использовалась УВЧ-терапия. Продолжительность процедуры 10–15 минут ежедневно. Курс — 10–12 процедур [1].

В основном периоде применялся ультрафонофорез и электровибрационный массаж. Для проведения электровибрационного массажа

использовали аппарат ТНМ-6. Продолжительность процедуры 10–12 минут. Курс 15–20 процедур, проводимых ежедневно.

В заключительном периоде назначались парафиново-озокеритовые аппликации. Процедуры длительностью 45 минут проводили 2 дня подряд с перерывом на 3-й день. На курс 10 процедур.

Результаты исследования. Для оценки эффективности применения разработанной программы физической реабилитации в конце педагогического эксперимента были проведены повторные исследования. После статистической обработки полученных данных было выявлено достоверное улучшение всех изучаемых показателей.

В ходе обработки результатов исследования было выявлено положительное изменение показателей гониометрии. Амплитуда сгибания в локтевом суставе улучшилась на 36,7 градусов, что составило 49,0%. Показатели разгибания в локтевом суставе также имели положительную динамику. Изменение составило 30,7 градусов (21,0%).

Анализ показателей визуальной аналоговой шкалы показал, что комплексное применение лечебного массажа, произвольной и постизометрической релаксации, упражнений гидрокинезотерапии и средств физиотерапии способствует значительному снижению болевого синдрома. Показатели ВАШ улучшились на 75,9%.

В конце педагогического эксперимента было выявлено достоверное улучшение показателей кистевой динамометрии. Сила выросла на 18,6 кг, что составило 69,4%. На наш взгляд, такие позитивные результаты были достигнуты благодаря комплексному использованию активных и пассивных средств физической реабилитации, направленных на укрепление мышц. С первого периода программы были включены изометрические сокращения ритмические и длительные, к которым в дальнейшем были добавлены упражнения с сопротивлением и отягощением. На улучшение данных показателей оказали влияние также упражнения гидрокинезотерапии и механотерапии.

Значения данных опроса субъективной унифицированной оценки функции руки и кисти (DASH) улучшились на 58,8 балла, что составило 76,0%.

Оценка нервно-психического напряжения была осуществлена методом опроса. В конце педагогического эксперимента было достоверно выявлено улучшение психоэмоционального состояния всех занимающихся по разработанной программе физической реабилитации. Улучшение показателей произошло на 26,4 балла (42,1%).

Выводы. Анализ литературных источников показал, что существует проблема научного обоснования комплексного использования средств физической реабилитации с применением средств гидрокинезотерапии

и механотерапии для спортсменов с нестабильностью локтевого сустава II степени. Разработка и обоснование программ физической реабилитации при нестабильности локтевого сустава II степени является актуальной.

В ходе изучения результатов проведенного нами педагогического эксперимента, были получены данные, подтверждающие эффективность предложенной нами программы физической реабилитации. Было установлено, что комплексное использование средств физической реабилитации достоверно улучшает функциональное состояние спортсменов с нестабильностью локтевого сустава II степени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авдеенко Ю. Г.* Сравнительный анализ применения местной криотерапии в сочетании с магнитотерапией и электрофореза анестетиков в сочетании с магнитотерапией в комплексном лечении пациентов с острым локтевым бурситом. — Москва: Издательский центр «Академия», 2017.— 62 с.

2. *Авдонченко Т. С.* Способ восстановления функции локтевого сустава у больных с посттравматическими контрактурами на фоне блокад плечевого сплетения // Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития. — 2015. — 117 с.

3. *Грабовская Е. Ю., Гришина Е. А.* Гидрокинезотерапия и музыкотерапия в комплексной реабилитации больных с неосложненным переломом локтевой кости // Дни науки Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского: сборник трудов II науч. конф. — Симферополь: Изд-во Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского, 2016. — С. 8–13.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФОРМУЛЫ 1 И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Зенкова Татьяна Андреевна

кандидат педагогических наук, доцент
ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»
(Ростовский филиал)
ФГБОУ ВО «РГУПС»
(г. Ростов-на-Дону, Россия)
zata-70@mail.ru

Аннотация. В статье проведен исторический обзор такого экстремального вида спорта, как Формула 1. Рассмотрены особенности тотально комплексного спорта, в котором участвуют не только пилоты, но и конструкторы, гоночные инженеры, командные стратеги, механики и представители других профессий. Представлены факторы, влияющие на организм человека при занятиях экстремальными видами спорта.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, гонки, болид, адреналин, экологичность.

Экстремальный спорт — такой вид физической нагрузки, выполнение которой сопряжено с риском для жизни и ростом адреналина. Многие виды спорта, которые начали активно популяризоваться только в 50-х годах XX века, постепенно стали называться экстремальными. Например, скейтбординг, бейсджампинг, парашютизм, вейксёрфинг и многие другие. Их отличает крайняя степень опасности для здоровья и жизни спортсмена, сложность в техническом исполнении и высокий уровень адреналина, выделяющийся во время занятия данной деятельностью.

С точки зрения физиологии, при занятиях любым спортом в организме повышается уровень адреналина, что, в свою очередь, вызывает повышение уровня эндорфина в крови — гормона радости. Но в то же время, чем больше адреналина (чем экстремальнее вид спорта), тем больше эндорфинов. А когда у человека вырабатывается постоянно много эндорфинов — организм к этому привыкает, и тогда обычные виды деятельности уже приносят меньше наслаждения. То же самое, по сути, происходит при приеме наркотиков, только в более серьезной степени. И поэтому потом трудно от этого отказаться.

Цель исследования: исторический обзор развития Формулы 1 и определение влияния этого вида спорта на возможности организма человека. Одним из опаснейших видов спорта можно назвать Формулу 1. С мо-

мента основания в 50-х годах XX века только Формула 1, как вершина гоночных серий на болидах с открытыми колёсами, унесла жизни 26 человек, многие были покалечены. Во время пилотирования гонщик испытывает огромные перегрузки до 8 G, что является большим значением, чем испытываемое пилотами истребителей и космонавтами. Они теряют от 3-х до 5-ти килограммов в виде пота. Помимо этого, пилоты проводят большую часть времени в межсезонье и перерывах между гонками, тренируясь по несколько часов в день. Также во время Гран-при выбрасывается огромное количество гормонов, основным из которых является адреналин. А значит, Формула 1 идеально подходит под определение экстремального вида спорта, именно поэтому F1 называется королевой автоспорта [2].

Факторы, влияющие на организм человека при занятиях экстремальными видами спорта:

- любой экстремальный вид спорта, в котором человек подвергается риску, «даёт» мощнейший выброс адреналина, который позволяет реализовать порой невероятную реакцию человека, которую невозможно проявить в спокойном состоянии;

- впечатления и эмоции, которые сложно передать какими-либо словами. Именно экстремальный вид спорта наделён такими способностями;

- доказать самому себе, что ты способен на что-то большее, сильнее своего страха и подавленности перед препятствием.

«Формула 1» — высшая гоночная серия на специализированных болидах, проводимая Международной Автомобильной Федерацией (FIA). Название «Формула» происходит от латинского слова *formula*, что в переводе означает совокупность строго регламентированных правил, которым должны следовать и команды, и пилоты. Чемпионат проводится ежегодно, его составляют этапы, называемые Гран-при. Название можно буквально перевести как «Большие призы». В 1950-м году их было всего пять, а в 2020 — уже двадцать два [5].

В Формуле 1 есть два отдельных зачёта: личный и командный. В личном пилоты сражаются за титул чемпиона мира, а команды — за Кубок конструкторов. Победители определяются по количеству набранных очков, а кубки вручаются на специальном мероприятии, проводимом в разных городах мира. Примечательно то, что последние шесть лет доминирует немецкая команда Mercedes-AMG Petronas — на официальном сайте как в Кубке конструкторов, так и их пилоты — Льюис Хэмилтон (2014, 2015, 2017–2019) и Нико Росберг (2016) — в личном зачёте.

Команды разрабатывают болид по действующему техническому регламенту, за исполнением которого следят стюарды FIA. Кроме того,

болид должен пройти тест на ударопрочность, 17 декабря 2019 года было объявлено, что болид AlfaRomeo не прошёл такой тест, что по оценкам экспертов отбросило разработку болида на 5–6 недель назад. Всё это позволяет командам соревноваться не только в том, чтобы нанять самого быстрого и стабильного пилота, но и грамотно обеспечить разработку, настройку и эксплуатацию болида, нанять нужный персонал и технически обеспечить разработку болида.

К исключениям можно отнести два случая. Шасси команд Red Bull Racing и Alfa Tauri схожи, поскольку они принадлежат одному концерну Red Bull GmbH, а, по сути, STR является дочерней командой RBR и служит для воспитания молодых пилотов и тестирования новшеств в подходе к постройке болида. И американская команда Haas, принадлежащая производителю часов Джину Хаасу, использует новейший подход в постройке болида — она отдаёт большую часть работ на аутсорсинг, а позже сама собирает всё воедино и дорабатывает машину [3].

Хотя гонки на машинах существовали давно, примером могут послужить гонки, проведённые России в 1913 и 1914 годах, но прообраз современной Формулы 1 был представлен только в 1946 году, а официально проведение соревнования началось лишь в 1950 году. Первый Гран-при прошёл на трассе Сильверстоун в Великобритании. Изначально существовал только личный зачёт, а командный появился в 1958 году. С момента основания и до 1980 года проходили гонки вне зачёта чемпионата (например, Инди-500) [1].

Расцвет чемпионата положил начало подписанию первого технического регламента командами Формулы 1 и FIA в 1981 году. В 80-е появляются турбомоторы, электроника в болиде, начинается массовая и организованная трансляция Гран-при почти по всему миру. Сезоны 1988–1992 годов прошли под эгидой легендарного противостояния Айртона Сенны и Алена Проста. Их соперничество закончилось лишь в 1994 году, когда Ален решил закончить карьеру, а Сенна попал в аварию, после которой скончался. Гибель величайшего пилота заставила содрогнуться весь мир. Был пересмотрен подход к постройке болида, чтобы обеспечить максимальную безопасность гонщика, изменены зоны за пределами трассы, барьеры безопасности. После этого поистине ужасного происшествия всего один пилот скончался от травм, полученных во время гонки, — это был француз Жюль Бьянки в 2014 году, что, в свою очередь, подстегнуло дальнейшее совершенствование системы безопасности, в частности, привело к появлению системы Гало, которая уже спасла жизнь, как минимум, троим гонщикам.

Порядок проведения этапа и обязанности участников указаны в спортивном регламенте. Гран-при проводится в четыре дня: в чет-

верг — пресс-конференция, в пятницу — свободные заезды, в субботу — ещё одна свободная практика, как и квалификация, в воскресенье — гонка. Сезон 2019 года состоял из 21 этапа и проводился с марта по декабрь с летней паузой в августе, а также предсезонных тестов в февралю и шинных тестов в конце сезона.

В Гран-при от команды могут заявляться только два пилота для квалификации и гонки. Команда может использовать третьего пилота в пятницу, но принимать участие могут только два болида. Пилот, выступая в младших категориях, должен получить 40 баллов суперлицензии FIA, чтобы его допустили к чемпионату. К тому же, в сезоне 2020 года команды будут обязаны дать две пятничные тренировки для пилотов, которые ни разу не участвовали в Гран-При [4].

Свободные заезды проводятся в три сессии, две полуторачасовые в пятницу и третья утром в субботу (кроме Монако, где, по традиции, первые две сессии проходят в четверг, а третья, — как обычно). Гонщик обязан проехать хотя бы один круг в любой из сессий, чтобы участвовать в гонке. Но если один из основных пилотов по состоянию здоровья не может принять участие в гонке, то команде разрешено заменить его своим третьим пилотом без штрафа, но до начала квалификации.

Квалификация. Свой формат она меняла несколько раз за 70-летнюю историю Формулы 1. В современной интерпретации, которая была принята в начале 2017 года, она проходит в субботу и состоит из трёх сессий разной длины. 18, 15 и 12 минут соответственно. В сессии Q1 принимают участие все 20 пилотов, которые проезжают круги и устанавливают времена. Все пилоты ниже 15-го места прекращают участвовать в борьбе. В сессии Q2 принимают участие оставшиеся 15 пилотов, которые снова проезжают круг и устанавливают времена. В следующий сегмент проходят лишь 10 пилотов. Они будут обязаны стартовать на тех же шинах, на которых прошли. В сессии Q3 эта десятка борется за обладание поула-позиции, т. е. первого места на стартовой решётке.

На некоторых трассах квалификация имеет решающее значение, т. к. обгонять на городских трассах, как Монако, или картодромах, как Хунгароринг, практически невозможно, даже система DRS, которая была призвана увеличить число обгонов, не всегда справляется со своей задачей.

После окончания квалификации болиды отправляются в «закрытый парк», где никто не имеет права к ним прикасаться: менять настройки или заменять какие-либо элементы в конструкции без разрешения и прямого надзора стюардов. В случае наложения стюардами штрафа

в виде потери позиций на старте на кого-либо из пилотов, квалификация проходит без их учёта, а штраф будет применён лишь перед стартом гонки.

Гонка проходит в воскресенье в 15:10 по местному времени в Европе, немногим позднее в Азии, и немногим ранее в Америке. Всё это структурируется таким образом, чтобы большинству аудитории, которая находится в Европе, было максимально удобно смотреть гонку. Но существуют исключения: Гран-при Бахрейна, Сингапура и Абу-Даби. Они проходят во время или после захода солнца. Дистанция гонки составляет 305 км, а количество кругов высчитывается, исходя из длины автодрома, которая может варьироваться от 4-х километров (Монако) до 7-ми (Бельгия). Максимальная длительность гонки — два часа, хотя чаще всего хватает и полутора часов [3]. За 20 минут до старта пилоты должны занять места в болидах, после чего они проходят круг формации и останавливаются на стартовой решётке по результатам квалификации и применённым штрафам. По сигналу светофора пилоты, следуя за автомобилем безопасности, отправляются на прогревочный круг. Затем выстраиваются на решётке и, после того как погаснут все пять сигналов, начинают гонку в боевом режиме. Во время гонки пилот обязан остановиться один раз на пит-стопе, где ему сменяют шины, а с 2010 года в Формуле-1 запрещены дозаправки, поскольку они несут слишком большой риск, а значит пилоту необходимо следить за количеством топлива в баке, чтобы его хватило на всю дистанцию гонки.

За финиш в первой десятке гонщики и команды получают очки. За первое место — 25, за второе — 18, за третье — 15, и далее по системе 12–10–8–6–4–2–1. Впервые с 1973 года в сезоне 2019 одно дополнительное очко присуждается гонщику, показавшему самый быстрый круг (если он финишировал с 1-го по 10-е место). Трое первых гонщиков поднимаются на подиум, где проходит традиционная процедура награждения и обливания шампанским (кроме арабских стран, в связи с антиалкогольной политикой). Также традицией является звучание гимна в честь победившего пилота и команды-победителя [4].

Заключение. В Формуле 1 побеждает не конкретный пилот, побеждают сразу несколько сотен человек, стоящих за ним и его машиной. Просто проехать на машине Формулы 1 по трассе на высокой скорости так, чтобы не вылететь с трассы, могут всего примерно 50 человек на планете, а уж выигрывают гонки вообще единицы. Формула 1 — это уникальное сочетание спорта, технологий, менеджмента, бизнеса и преодоления человеческой природы. Кто-то болеет за гонщика, кто-то болеет за команду, кому-то интересна техническая составляющая, а кто-то

выбрал себе в кумиры менеджера одной из команд, наблюдая как он справляется со своей работой и какие решения принимает.

Поскольку болиды строят по разработанным командами технологиям, и в чемпионате присутствует острая конкуренция команд, в Формуле 1 постоянно рождаются новые технические решения. Это ведёт к совершенствованию как гоночных болидов, так и дорожных автомобилей. Формула 1 своими инновациями сильно повлияла на разработку электромобилей и оптимизацию производства биотоплива. К тому же из Формулы 1 в заводское конвейерное производство пришли те же методы, которые команды используют на пит-стопах, а именно — стандартизация, специализация, автоматизация. А с развитием компьютерных технологий, улучшением методов сбора телеметрии, данных о состоянии пилота, появился интерес у больниц и клиник в использовании данных технологий в обследовании, наблюдении и лечении пациентов. И совсем недавно Формула 1 анонсировала переход к новым методам проведения Гран-при, постройки автомобиля, а самое главное — переход всего спорта на полную экологичность, что нелишний раз показывает положение Формулы 1 на острие новых технологий, которые сыграют важную роль в нашем будущем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бауэр Тони*. Формула 1. История главной автогонки мира и ее руководителя Берни Экклстоуна. — Москва: Изд-во Альпина Бизнес Букс, 2012. — 440 с.
2. *Попов А. Л.* Формула 1. Российский голос. — Москва: Изд-во Эксмо, 2018. — 320 с.
3. *Хотакайнен Кари*. Биография «Неизвестный Кими Райконен». — Москва: Изд-во АСТ, 2019. — 288 с.
4. URL: <http://www.motorsport.com> (дата обращения: 21.02.2020)
5. URL : <http://www.parabolike.com> (дата обращения: 21.02.2020)

ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ

Зефирова Екатерина Виталиевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
zef.e.w@mail.ru

Эйдельман Любовь Николаевна

кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
info@Natali-fitness.spb.ru

Матвеевко Александра Дмитриевна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
karpunina.aleksa@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы организации занятий по дисциплине «Элективная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, социализация обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, инклюзивное образование.

В настоящее время одним из главных национальных приоритетов Российской Федерации являются вопросы формирования ценностей здорового образа жизни, повышения общего уровня здоровья российских граждан и, в первую очередь, подрастающего поколения.

Современное общество стремится к развитию равных возможностей для всех групп населения. Вопросы доступного, качественного образования для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья наиболее актуальны. С каждым годом растет количество обучающихся с инвалидностью в высших образовательных учреждениях, в связи с этим существует необходимость преобразования взглядов на систему высшего образования. Важным шагом в данных изменениях является внедрение инклюзивного образования. Включение студентов с инвалидностью в физкультурно-оздоровительные мероприятия вуза способствует формированию особой инклюзивной физкультурно-образовательной среды [3, с. 19].

Основная задача инклюзивного образования — равное отношение ко всем обучающимся, но с созданием особых условий для обучаю-

щихся с особыми образовательными потребностями для получения качественного образования. Обучение в вузе — одна из эффективных форм успешной социализации и интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество [1, с. 3].

Важную роль в развитии способности решать задачи социализации людей с отклонениями в состоянии здоровья играет адаптивная физическая культура. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура — единственная возможность войти в социум [2, с. 8]. Занятия физической культурой не только улучшают самочувствие и повышают уровень здоровья, но и расширяют сферу знакомств, совершенствуют коммуникативные навыки. Надо отметить, у людей с инвалидностью именно в сфере общения возникает большое количество проблем. Физкультурная деятельность помогает обучающимся с ограниченными возможностями здоровья поверить в себя и в свои силы, приобрести новые знакомства, самореализоваться.

Трудности в установлении социального контакта с окружающими приводят к нарушениям в психоэмоциональном развитии, появлению негативных эмоций и установок. Для обучающихся с инвалидностью характерна не только общественная изоляция, но и неблагоприятные эмоциональные состояния, такие как страх, обиды, стыд. Низкая самооценка, чувствительность и неуверенность в собственных силах зачастую скрываются и проносятся человеком через всю его жизнь. Занятия спортом, физической культурой и участие в спортивных соревнованиях формируют у лиц с инвалидностью стремление к преодолению трудностей, способствуют восстановлению психического равновесия, предоставляют возможность вернуться к активной и интенсивной жизни. Посредством выполнения физических упражнений обучающийся понимает важность самосовершенствования, как физического, так и личностного, расширяет диапазон двигательных навыков, необходимых в бытовой и трудовой деятельности [4, с. 122].

Хотелось бы отметить, что несмотря на различные ограничения по состоянию здоровья, многие обучающиеся сами стремятся заниматься физической культурой в вузе. В данной ситуации важно помочь правильно подобрать вид занятий: спортивные игры (волейбол, бадминтон, настольный теннис, шахматы, шашки, дартс), различные направления гимнастики (пилатес, стретчинг, занятия на фитболе, фитнес-флекс, фитнес-йога), плавание. Командные спортивные игры способствуют социализации, учат работать в команде и умению договариваться со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности. Занятия различными видами гимнастики, с использованием

индивидуального подхода, также способствуют развитию физических качеств занимающихся. Реализация дисциплины «Элективная физическая культура» в нашем университете проходит для студентов 1–3 курсов. В начале семестра, студенты, отнесенные по состоянию здоровья, к специальной группе, выбирают из предложенного списка занятий те, которые им больше подходят.

Выбрать можно место, день и время занятий в зависимости от индивидуальных предпочтений. Таким образом, на некоторых занятиях студенты с ограниченными возможностями здоровья тренируются совместно с другими обучающимися. Перед началом занятий студенты консультируются с преподавателем, обсуждая возможные противопоказания.

Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках «Недели здоровья» привлекают все большее количество студентов для участия в соревнованиях. Состязания в таких видах, как волейбол сидя, дартс, шахматы, шашки, настольный теннис, бадминтон, уже традиционно входят в программу соревнований и всегда очень популярны среди участников с ограниченными возможностями здоровья.

Также во время занятий физической культурой для обучающихся с инвалидностью можно использовать специальный адаптированный инвентарь, позволяющий вовлекать в командную игру участников с различными нарушениями. Например, баскетбольный звенящий мяч и летающая тарелка со звуковым сигналом позволяют участвовать в игре людям с нарушением зрения, мягкий медицинский мяч с утяжелением и деревянные ракетки с мячом удобны в игре для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время многие образовательные организации имеют свои спортивные площадки, которые можно оборудовать специальными тренажерами для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, в том числе тренажеры для лиц на инвалидных креслах-колясках.

Организация занятий физическими упражнениями, особенно проведение зачетов для данной категории лиц является весьма затруднительной в связи с необходимостью учета различных патологий, специальной подготовки педагогов и обеспечения материально-технической базы. Необходимо отметить, что в ряде вузов, в силу организационных и методических трудностей, занятия адаптивной физической культурой не проводятся вообще. Однако часто студенты сами предпочитают воспользоваться «освобождением», чтобы не посещать занятия по физической культуре. Вследствие чего, основной задачей мы видим создание

условий для формирования потребности в занятиях физической культурой у студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивный спорт в вузе: методич. рекоменд. для преподавателей дисциплины «Физическая культура» образовательных организаций высшего образования / под ред. С. О. Филипповой, С. И. Махова, А. Е. Митина. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им.А. И.Герцена, 2016. — 195с.
2. *Евсеев С. П.* Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — Москва: Советский спорт, 2014. — 298 с.
3. Инклюзивная физическая рекреация студентов: методические рекомендации / под ред. С. О. Филипповой. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им.А. И. Герцена, 2017. — 96 с.
4. *Кетруш Е. В.* О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры // Сибирский педагогический журнал. — 2015. — № 3. — С. 121–124.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ЗАНЯТИЙ НА АППАРАТЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПОНЕНТОВ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Иванова Ольга Владимировна

магистрант 2 курса
Российский государственный университет
физической культуры, спорта,
молодежи и туризма
(Москва, Россия)

Иванова Надежда Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный университет
физической культуры, спорта,
молодежи и туризма
(Москва, Россия)
ivolga.96@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены различные методики физической реабилитации при метаболическом синдроме. Представлена разработанная программа физической реабилитации для женщин с метаболическим синдромом. Статистически доказана эффективность разработанной программы.

Ключевые слова: физическая реабилитация, метаболический синдром.

Введение. По определению Всемирной организации здравоохранения, метаболический синдром — это патогенетически взаимосвязанная совокупность факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежит врожденная или приобретенная инсулинорезистентность и сопровождающая ее системная гиперинсулинемия.

Существует большое количество различных методик физической реабилитации пациентов с метаболическим синдромом. Большинство авторов считают, что пациентам среднего возраста, имеющим метаболический синдром, необходимо расширение двигательной активности [1, с. 190; 4, с. 528; 5, с. 51–56].

Комплексная физическая реабилитация положительно влияет на метаболический синдром, как показано во многих исследованиях [3, с. 51]. Каждый автор предлагает свою программу физических упражнений. В статьях, изученных нами, авторы доказывают положительное влияние комплексов лечебной гимнастики на улучшение состояния

пациентов с метаболическим синдромом. Вместе с тем, количество пациентов с метаболическим синдромом неизменно растет [2, с. 37–40]. В связи с этим необходимо изучение новых методов и включение их в программу физической реабилитации пациентов с метаболическим синдромом.

Цель исследования: изучить возможности повышения эффективности физической реабилитации лиц среднего возраста с метаболическим синдромом.

Исследование проводилось на базе студии коррекции фигуры «Силуэт» г. Москвы. В исследовании принимали участие 10 женщин в возрасте 35–45 лет с метаболическим синдромом.

Программа физической реабилитации состояла из трех периодов: адаптационного (14 дней), тренирующего (28 дней) и стабилизационного (14 дней). Разработанная программа физической реабилитации включала в себя утреннюю гигиеническую гимнастику (ежедневно, 10–15 мин), тренировки на аппаратах биомеханической стимуляции (3 раза в неделю, 30–50 мин), суховоздушные и паровые горячие процедуры (пребывание в парильне не превышало 7 мин, 1 раз в 2 недели), лечебное плавание (1 раз в неделю, 30–35 мин), дозированная ходьба (ежедневно 8–10 тыс. шагов) и диетотерапия (ежедневно).

Результаты исследования. Были рассчитаны и проанализированы показатели индекса массы тела (ИМТ) у женщин исследуемой группы до и после реабилитации. В таблице 1 приведены результаты изменения данных показателей.

Таблица 1

Сравнительный анализ средних показателей ИМТ до и после реабилитации

Исследуемый показатель	До реабилитации		После реабилитации		Разница		t-крит. Стьюдента	p
	Хср.	±σ	Хср.	±σ	Абс. ед., кг/м ²	%		
ИМТ, кг/м ²	27,36	+0,17	24,5	+0,12	2,86	10,5	3,8	< 0,05

В процессе эксперимента были получены статистически достоверные изменения результатов. Показатель ИМТ составлял до реабилитации $27,36 \pm 0,17$ кг/м². После реабилитации этот показатель уменьшился на 2,86 кг/м², (10,5 %) и составил $24,5 \pm 0,12$ кг/м² ($p < 0,05$), что соответствует норме этого показателя.

Так же, нами были измерены и рассчитаны с применением формул (Изаксона и Матейки) показатели компонентов массы тела у пациенток

с метаболическим синдромом до и после реабилитации. В процессе эксперимента были получены статистически достоверные изменения результатов компонентов массы тела. Изменения этих компонентов в процессе физической реабилитации представлены в таблице 2 и графически на рисунках 1 и 2.

Таблица 2

**Изменение показателей компонентов массы тела
в процессе реабилитации**

Исследуемые показатели	До реабилитации			После реабилитации			Разница		t-крит. Стьюдента	p
	Хср.		+σ	Хср.		+σ	Абс., кг	%		
	Абс.	%		Абс.	%					
Жировой компонент, кг	26,1	35	1,7	16,1	24	2,1	10	11	7,1	< 0,05
Мышечный компонент, кг	37,9	50	2,8	38,9	59	2,3	-1	-9	2,1	> 0,05
Костный компонент, кг	11	15	1,5	11	17	1,5	0	-2	0	> 0,05

По данным, представленным в таблице, видно, что в результате реабилитационных мероприятий у пациенток достоверно улучшилось соотношение компонентов массы тела.

Жировой компонент в абсолютных цифрах достоверно уменьшился на 10 кг, и в процентном соотношении на 11 %. Мышечный компонент изменился недостоверно ($p > 0,05$). Это объясняется увеличением мышечной массы в процессе реабилитации на 1 кг абсолютной массы и 9 % относительно массы всего тела. Костный компонент не изменился в процессе реабилитации, но изменилось его процентное соотношение с общей массой тела, так как в процессе реабилитации она снизилась до 66 кг, абсолютная разница составила 9 кг.

На рисунках 1 и 2 наглядно показаны изменения состава компонентов массы тела до и после физической реабилитации.

Заключение. Предложенная программа физической реабилитации женщин в возрасте 35–45 лет с метаболическим синдромом является эффективной, что подтверждается данными, полученными в ходе экспериментального исследования. На основе полученных данных можно сделать вывод, что у пациенток с метаболическим синдромом в процессе реабилитации показатель ИМТ достигает нормы; изменяется соотношение компонентов массы тела в процессе физической реабилитации: уменьшается общая масса тела, уменьшается абсолютная масса

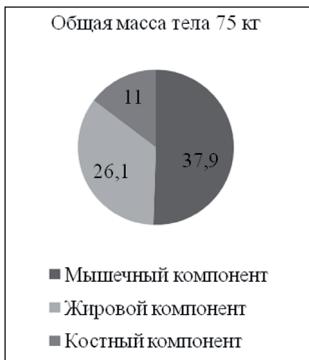


Рис. 1. Соотношение компонентов массы тела до реабилитации (кг)



Рис. 2. Соотношение компонентов массы тела после реабилитации (кг)

жирового компонента и его процентное отношение к общей массе тела, и увеличивается процентное отношение мышечной массы к общей массе тела.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бюел Е. А., Оленева В. А., Шатерников В. А. Ожирение. — Москва: Медицина, 2000. — С. 190.
2. Никитин Ю. П., Казека Г. Р., Симонова Г. И. Распространенность компонентов метаболического синдрома X в неорганизованной городской популяции (эпидемиологическое исследование) // Кардиология. — 2001.— № 9.— С. 37–40.
3. Физическая реабилитация при ожирении / под ред. А. В. Полустровева: практическое руководство. — Омск: И. П. Шелудивченко, 2014. — С. 51.
4. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под ред. С. Н. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — С. 528.
5. Савельева Л. В. Современная концепция лечения ожирения // Ожирение и метаболизм. 2001.— № 1.— С. 51–56.

К ВОПРОСУ О ТРУДОУСТРОЙСТВЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РГПУ ИМ. А. И. ГЕРЦЕНА

Казакевич Надежда Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
kanavi@bk.ru

Соболева Наталья Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
soboleva-n@yandex.ru

Аннотация. Профессиональное становление и занятость молодежи является одной из наиболее обсуждаемых, спорных и пропагандируемых тем современной действительности. Проблема трудоустройства по гуманитарным специальностям заключается в высоком дисбалансе между спросом и предложением со стороны работодателей, которым нужны молодые специалисты, обладающие высоким уровнем теоретических и практических знаний в своей специальности.

Ключевые слова: трудовая деятельность, молодые специалисты, профессиональный выбор, трудоустройство по специальности.

Молодой возраст по своим физиологическим характеристикам отличается высоким уровнем восприятия информации и адаптации к новым условиям. Во время молодости закрепляются ценностные ориентиры, которые носят всеобщий характер для всей страны. Молодежь обладает высокой степенью мобильности, с большой охотой выражает свою общественную позицию и способна влиять на формирование экономического сознания. Положение молодежи на российском рынке труда рассматривается с точки зрения двух факторов: во-первых, молодые люди составляют чуть меньше трети (примерно 31,7%) трудоспособного населения нашей страны; во-вторых, они — будущее страны, и от исходных условий их деятельности зависит последующее развитие [2, с. 9–14]. С одной стороны, молодые люди во многом определяют политические, экономические и социальные структуры общества, а с другой — молодое население является одной из наиболее уязвимых групп на рынке труда.

Молодежь — социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Возрастные границы этой группы — от 14 до 30 лет, а в некоторых случаях, определенных нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, до 35 и более лет, имеющих постоянное место жительства в Российской Федерации или проживающих за рубежом (граждане Российской Федерации и соотечественники).

Некоторые учёные понимают термин «молодёжь» как совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, предоставляя им льготы, но ограничивая в возможности активного участия в определённых сферах жизни общества. Молодые люди имеют тот уровень мобильности, интеллектуальной активности и здоровья, который выгодно отличает их от всех остальных групп населения. На молодой период выпадают главные социальные и демографические события в жизни каждого человека: образование, выбор профессии, начало трудовой деятельности, вступление в брак, рождение детей. Определённое положение молодежи на рынке труда дает возможность разделить эту категорию населения на ряд групп.

Подростковая группа (до 18 лет) — учащиеся средних школ и профессиональных училищ. Они редко участвуют в трудовой деятельности. Однако, чаще всего — это самозанятость (мойка автомашин и торговля газетами или работа в «теневом» секторе экономики) [1, с. 16–19].

Молодые люди в возрасте 18–24 лет — это студенты и молодые люди, завершающие или завершившие профессиональную подготовку. Это наиболее уязвимая группа, начинающая профессиональную деятельность. Они не имеют достаточного опыта, поэтому менее конкурентоспособны на рынке труда.

В 25–29 лет молодые люди, в основном, уже делают профессиональный выбор, имеют определённую квалификацию, некоторый жизненный и профессиональный опыт. Они знают, чего хотят, имеют собственные семьи и предъявляют относительно высокие требования к предлагаемой работе. Молодежь, как во всем мире, так и в России беспокоит отсутствие перспектив в сфере занятости.

Так, по мнению руководителя Федеральной государственной службы занятости населения, проблема трудоустройства выпускников вузов гуманитарных специальностей заключается в том, что: «Выпускников вузов очень много, и высок дисбаланс между спросом и предложением со стороны системы высшего образования. Работодателям нужны специалисты с опытом работы. В противном случае даже самый способный выпускник проигрывает и остается невостребованным. Молодые специ-

алисты, обладая высоким уровнем теоретической подготовки, не имеют практических навыков использования полученных знаний» [3].

Несмотря на все эти проблемы, в последние годы все большее число молодых людей рассматривает получение полноценного образования как необходимое условие достижения желаемого социального статуса и достойного материального положения, некоей гарантией от безработицы. Поэтому важнейшим элементом инфраструктуры рынка труда становится профессиональное обучение.

В настоящее время существует потребность общества в педагогах по физической культуре, не только владеющих профессиональными знаниями и умениями, но и имеющих высокий уровень психологической и физической готовности к профессиональной деятельности со способностью собственного физического совершенствования и непрерывного процесса повышения образования. Студенты и выпускники должны быть ориентированы на развитие человеческих потенциальных ресурсов, способных к модернизации сферы двигательной активности [4].

В последние годы отмечается тенденция поиска работы и трудоустройства не только выпускников, но и студентов как старших, так и младших курсов, обучающихся в Институте физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена. В течение 2-х лет (2017–2018 гг.) было проведено анкетирование студентов 1–4 курсов и 1–2 курса магистратуры по вопросу трудоустройства и удовлетворенности студентов своей трудовой деятельностью.

С помощью опроса определялись варианты трудоустройства (по специальности и не по специальности) и удовлетворенность своей трудовой деятельностью. Трудоустройство по специальности предполагало деятельность преподавателей физической культуры образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей ДЮСШ, инструкторов физкультурно-оздоровительных клубов, воспитателей различных образовательных учреждений и т. д.

Удовлетворенность трудовой деятельностью определялась по трем критериям — моральное, материальное и профессиональное удовлетворение.

Моральное удовлетворение предполагало следующие критерии: трудовой коллектив, коллектив занимающихся (обучающихся), администрация, время занятия, расписание уроков (занятий), удобство расположения места работы и т. д.

Материальное удовлетворение предполагает, устраивает ли выпускника на момент опроса его заработная плата.

Профессиональное удовлетворение — критерии: правильность выбора профессии, возможность совершенствования в педагогической сфере.

В таблице 1 представлены данные по трудоустройству студентов 1–4 курсов бакалавриата и 1–2 курсов магистратуры Института физической культуры и спорта за 2 года исследования (2017–2018 гг.).

Таблица 1

Трудоустройство студентов ИФК и С

Курс	Ноябрь 2017 год				Декабрь 2018 год			
	Всего студентов	Трудоустроены	По специальности	Не по специальности	Всего студентов	Трудоустроены	По специальности	Не по специальности
1	77	12/15,6%	2/2,6%	10/ 12,9%	62	10/16,1%	1/1,6%	9/14,5%
2	78	26/33,3%	12/15,4%	14/17,9%	77	30/38,9%	8/10,4%	22/28,6%
3	70	31/44,3%	21/30%	10/14,3%	78	33/42,3%	21/26,9%	12/15,4%
4	64	40/62,5%	30/46,8%	10/15,6%	70	42/60%	33/47,1%	9/12,9%
1 м	17	14/82,3%	14/82,3%	0	22	19/86,4%	19/86,4%	0
2 м	22	18/81,8%	18/81,8%	0	17	15/88,2%	15/88,2%	0

За первый год сбора информации оказалось, что из 289 студентов бакалавриата, обучающихся в институте, 109 — работают (37,7%). Из 77 студентов 1 курса трудоустроены 12 человек (15,6%), лишь 2 (2,6%) из них работали по специальности. На 2 курсе из 78 обучающихся 26 человек (33,3%) отметили, что работают, из них 12 студентов (15,4%) трудоустроены по специальности. К 3 курсу количество трудоустроенных по специальности увеличилось, как и общее количество трудоустроенных студентов, соответственно — 21 студент (30%) и 31 (44,3%). К 4 курсу из работающих 40 студентов (62%) по специальности трудоустроено было уже 30, что составило 46,8% от количества обучающихся на данном курсе.

На второй год анкетирования ситуация с трудоустройством была примерно такая же — из 287 студентов бакалавриата 115 человек (40,1%) работали. Данные по количеству трудоустроенных студентов по курсам обучения также представлены в таблице 1.

Отмечается увеличение от курса к курсу числа работающих студентов: в 2017 году — 15,6% студентов 1 курса до 62% студентов 4 курса. В 2018 году результаты оказались следующими: трудоустроены 16,1% первокурсников, к четвертому курсу этот показатель увеличивается до

60 %. Увеличивается от курса к курсу и количество студентов, трудоустроенных по специальности. 2017 год — от 2,6 % студентов 1 курса до 46,8 % студентов 4 курса. В 2018 году — от 1,6 % до 47,1 % соответственно.

Полученные в ходе анкетирования данные указывают на то, что на первых курсах студенты имеют малую трудовую занятость. С каждым курсом процент трудоустроенных студентов увеличивается, вместе с этим увеличивается процент трудоустроенных по специальности. К 4 курсу количество трудоустроенных по специальности превышает количество студентов, работающих не по специальности, почти в 3 раза. Это может быть связано с тем, что с каждым курсом квалификация по физкультурному образованию растет, а вместе с этим и возможность работы по специальности. Квалифицированный труд приносит более высокую заработную плату, что в свою очередь мотивирует студентов как к подработке, так и к повышению своего уровня образования.

В период обучения в магистратуре (2017 год — обучались 39 студентов, 2018 год — также 39) от 82 % до 88 % студентов работают по специальности, так как уже практически определились с выбором своей дальнейшей профессии. Особой динамики по трудоустройству от 1 курса ко 2 курсу магистратуры не прослеживается, так как академическая (учебная) загруженность на 2 уровне образования несколько снижается и студентам становится проще совмещать свою основную учебную деятельность и работу.

Определение моральной, материальной и профессиональной удовлетворенности за 2 года исследования всех трудоустроенных студентов ИФК и С (бакалавриата и магистратуры) позволяет сделать следующий анализ. Среди студентов, трудоустроенных по специальности, 82 % респондентов отметили удовлетворенность трудоустройством в *моральном* аспекте. 18 % студентов затрудняются ответить, отрицательных ответов не было. В плане *материальной* составляющей — 60 % удовлетворены, 30 % — выбрали отрицательный ответ и 10 % респондентов затруднились ответить на этот вопрос. В плане *профессиональной* удовлетворенности ситуация складывается следующая: 87 % студентов ответили положительно, 10 % — отрицательно и 3 % — затруднились ответить на данный вопрос. Это может быть связано с более хорошим осознанием себя как специалиста.

У студентов, работающих не по специальности, картина складывается следующая. *Морально* удовлетворены своей трудовой деятельностью только 24 % студентов, 70 % студентов дали отрицательный ответ и 6 % респондентов затруднились ответить. Зато 90 % студентов удовлетворены в *материальной* составляющей своей занятости, 3 % отри-

цательно отозвались и 7 % отметили, что затрудняются ответить на данный вопрос. В плане *профессиональной* удовлетворенности 43 % студентов дали положительный ответ, 51 % обучающихся ответили отрицательно и 6 % студентов затруднились ответить.

Анализируя полученные данные по удовлетворенности обучающихся своим трудоустройством, можно отметить следующую тенденцию. Студенты, которые нашли себя в трудоустройстве по специальности, более положительно оценивают моральную и профессиональную удовлетворенность своей трудовой деятельностью. Материальная составляющая удовлетворенности значительно ниже, чем у студентов, трудоустроенных не по специальности. Это может быть связано с тем, что в анкетировании принимали участие студенты, обучающиеся на очном отделении, а, следовательно, времени для работы у них практически нет. В педагогической сфере заработная плата в основном идет за часовую ставку, поэтому можно предположить, что именно из-за низкого количества рабочих часов студентов не в полной мере удовлетворяет материальная составляющая.

В связи с этим можно предположить, что студенты, работающие по специальности и имеющие более высокую моральную и профессиональную удовлетворенность, в дальнейшем продолжают свою трудовую деятельность именно в педагогическом направлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бабушкина Т., Гарсия-Исер М.* Молодежь на рынках труда и образовательных услуг // Человек и труд. — 2017. — № 6. — С. 16–19.
2. *Волонина Н. А.* Безработица молодежи // Экономика, предпринимательство и право. — 2015. — № 1 (12). — С. 9–14.
3. *Кокорев И. А.* Управление персоналом в рамках концепции человеческого капитала. — Москва: Российская экономическая академия, 2016. — 322 с.
4. *Крылова Л. М., Никишкин В. А.* Преподаватель физической культуры на современном этапе // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сб. материалов науч.-практич. конф. — Выпуск 7. — Москва: МГСУ, 2014. — 322 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОРГАНИЧЕСКИМ ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ

Каширина Юлия Дмитриевна

магистрант 2 курса
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
(Москва, Россия)
julka_1996@bk.ru

Добрынина Людмила Александровна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
(Москва, Россия)
dobrynina.ludmila@mail.ru

Аннотация. В статье исследуется проблема реабилитации детей с органическим поражением центральной нервной системы (ЦНС). Представлены наиболее эффективные современные методы реабилитации, эффективность которых доказана на основе практического опыта.

Ключевые слова: ДЦП, плегия, Бобат-терапия, кинезиотейпирование.

Введение. На данный момент существует всего несколько российских и зарубежных исследований, где Бобат-терапия применяется как основное средство реабилитации у детей с органическим поражением ЦНС. Таким образом, можно сделать вывод о том, что научные знания в этой области недостаточно изучены. Несмотря на то, что основные принципы концепции были заложены в Чехии в 30–40-е годы XX века супругами Карлом и Бертой Бобат.

Бобат-терапия — это целостный подход, имеющий дело с качеством паттернов координации, а не только с проблемами индивидуальной функции мышц. Бобат-терапия затрагивает не только сенсомоторные проблемы, но и проблемы развития: перцептивно-когнитивные нарушения, эмоциональные, социальные и функциональные проблемы повседневной жизни. Основой данного метода является использование специальных стимулов и влияние сенсорных сигналов (зрительных, слуховых, тактильных, вестибулярных), которые включают в работу пораженные структуры ЦНС, корректируют их взаимодействие с другими функциональными системами и угнетают патологические двигательные и позыные стереотипы [3, с. 6–18]. Также в основе концепции лежит принцип онтогенетического подхода к лечению, то есть ребенок

должен пройти все этапы моторного развития: от удержания головы к стоянию и ходьбе.

Целью нашего исследования было теоретически разработать и экспериментально обосновать программу физической реабилитации, основанную на применении Бобат-терапии и направленную на поддержание и увеличение способности к движению и функционированию детей 4–6 лет с органическим поражением центральной нервной системы (ЦНС) в условиях центра социального развития и обучения.

Применялись следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Функциональные пробы: оценка мышечной силы по шкале медицинского исследовательского совета (MRC); оценка мышечного тонуса (HoltK. S.); оценка глобального уровня формирования моторики с использованием «Системы оценки глобальных моторных функций (GMFCS); оценка действий руки и кисти (Steindler); шкала Хэер (постуральные возможности) [2, с. 7–13]; шкала клинического наблюдения ходьбы (OGS).

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Под наблюдением находилось 16 детей в возрасте от 4 до 6 лет с органическим поражением центральной нервной системы, имеющих пирамидный церебральный паралич. Путем случайной выборки были сформированы две группы: 8 человек составили контрольную группу и 8 — основную. Пациенты контрольной и основной группы занимались по разработанным нами программам, состоящим из 3-х периодов.

Программа физической реабилитации контрольной и основной группы различалась применением средств и форм. В программу основной группы входили следующие средства и формы: УТГ, лечебная гимнастика с элементами Бобат-терапии, лечебный массаж, эрготерапия, сенсорная интеграция, нейро-сенсорная стимуляция по методу «Томатис», Бобат-терапия, кинезиотейпирование с элементами обучения моторным навыкам [1, с. 168–170], арт-терапия. В программе контрольной группы вместо Бобат-терапии применялась Войта-терапия, а также другие средства реабилитации имели незначительные элементы отличия.

Продолжительность *адаптационного периода* составляла 21 день, основными задачами этого периода были:

- расширение общей двигательной активности ребенка;
- развитие возрастных двигательных навыков;
- улучшение координации движений и равновесия;

— обучение совместно с родителями навыкам самообслуживания.

Для решения поставленных нами задач использовались следующие формы и средства: УГГ, которая включала в себя ОРУ и ДУ; лечебная гимнастика, где специальные упражнения (СУ) были направлены на расслабление спастических мышц и тренировку баланса; лечебный массаж; Бобат-терапия, направленная на ингибицию, (удержание/подавление /торможение произвольных движений), эрготерапия, где проходило обучение поэтапному одеванию и самостоятельному приему пищи в условиях центра под наблюдением родителей и арт-терапия, где использовались разные техники рисования, в том числе рисование руками и кисточкой.

В *основном периоде* добавилась сенсорная интеграция, нейро-сенсорная стимуляция по методу «Томатис» и кинезиотейпирование. Продолжительность основного периода составляла 4 месяца. Основными задачами данного периода были:

- снижение гипертонуса приводящих мышц сгибателей;
- укрепление ослабленных мышц;
- улучшение подвижности в суставах;
- коррекция порочных установок ОДА.

Как и в адаптационном периоде, в программу входила УГГ, лечебная гимнастика, эрготерапия, лечебный массаж и арт-терапия. Основным изменением программы было добавление новых средств и форм для решения задач данного периода. Использовался метод динамической проприоцептивной коррекции с помощью кинезиотейпа для формирования правильного образа походки. На занятиях Бобат-терапией специальные упражнения были направлены на ингибицию и фасцилитацию. Сенсорная интеграция включала в себя моторное планирование, выработку плавности движений и улучшение их координации.

В *поддерживающем периоде* постепенно увеличивалась продолжительность занятий и их количество. Средства и формы в программе физической реабилитации на данном периоде остались прежними. Продолжительность поддерживающего периода составляла 35 дней. Основные задачи данного периода: улучшение координации движений и равновесия; обучение совместно с родителями самообслуживанию, усвоение основных видов бытовой деятельности.

Изменилась методика лечебного массажа. Два раза в неделю выполнялся сегментарный массаж и 1 раз в неделю — классический. Занятия Бобат-терапией включали в себя выполнение специальных упражнений на ингибицию, фасцилитацию и стимулирование. В ходе эрготерапии развивались навыки социально-бытовой ориентации. На занятиях по сенсорной интеграции проводилась работа на межполушарное взаимо-

действие, основной акцент делался на усиление сенсорных ощущений от проприоцептивной и вестибулярной систем.

Обсуждение результатов исследования. Для оценки эффективности разработанной нами программы физической реабилитации было проведено повторное тестирование после завершения эксперимента. Для обработки полученных результатов были использованы методы математической статистики.

Показатели оценки мышечного тонуса (HoltK. S.) у основной группы достоверно улучшились на 47 %, а у контрольной — на 30 %, что свидетельствует о позитивном влиянии средств разработанной программы физической реабилитации детей 4–6 лет с органическим поражением центральной нервной системы.

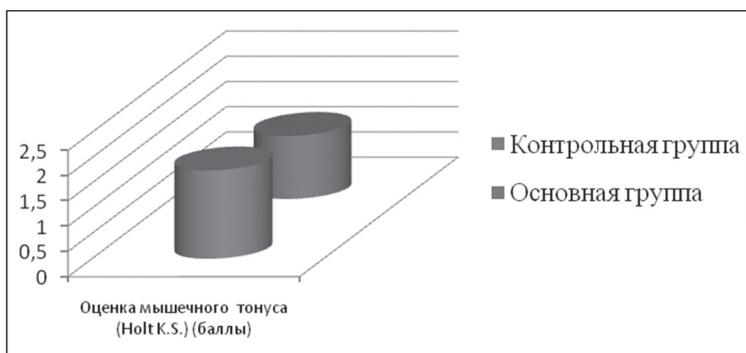


Рис. 1. Сравнение мышечного тонуса (Holt K. S.) между контрольной и основной группой после исследования

Показатель уровня формирования моторики с использованием «Системы оценки глобальных моторных функций» для данной возрастной группы (GMFCS) у основной группы изменился на 24 %. Все испытуемые перешли на более высокий моторный уровень. Несколько детей из основной группы стали самостоятельно ходить, не используя ручных приспособлений для передвижения в помещении. Но значимого различия между группами не наблюдалось (t-критерий был в зоне незначимости).

Показатели шкалы Хэер у основной группы достоверно выше на 18 %, чем у контрольной группы. В положении лежа дети стали перемещаться из заданной позы и возвращаться в заданную позу. В положении сидя и стоя дети овладели навыком перемещения внутри

заданной позы, т. е. центр тяжести перемещается внутри площади опоры. Уровень постуральных возможностей в восьми положениях тела у контрольной группы достоверно увеличился на 27,3 %, а у детей основной группы — на 53,2 %. Полученные данные доказывают более значимое влияние комплекса средств разработанной экспериментальной программы физической реабилитации на формирование постуральных возможностей у детей 4–6 лет с органическим поражением центральной нервной системы.



Рис. 2. Сравнение глобального уровня формирования моторики с использованием «Системы оценки глобальных моторных функций» (GMFCS) между контрольной и основной группой после исследования

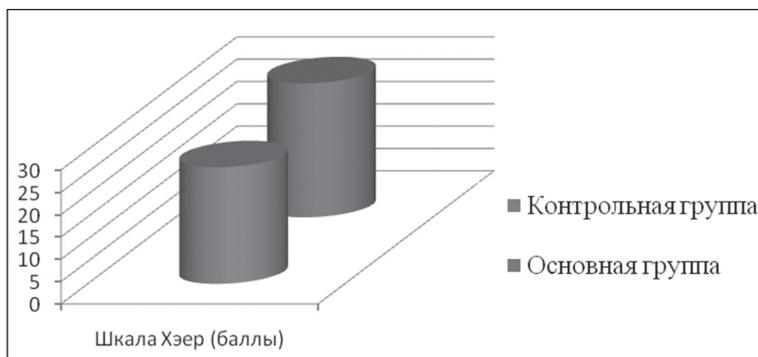


Рис. 3. Сравнение показателей постуральных возможностей (шкала Хэер) у контрольной и основной группы после исследования

Числовые показатели остальных функциональных проб находятся в стадии анализа и будут опубликованы в дальнейших работах.

Заключение. Анализ научно-методической литературы выявил ограниченность сведений по применению средств комплексной реабилитации, а также использованию Бобат-терапии непосредственно в физической реабилитации детей с органическим поражением ЦНС. Это говорит о необходимости дальнейшего изучения проблемы, поиска эффективных методов физической реабилитации и изучении эффективности применения Бобат-терапии для детей с органическим поражением ЦНС.

В ходе изучения результатов проведенного нами педагогического эксперимента были получены данные, подтверждающие эффективность предложенной нами программы физической реабилитации. Было установлено, что комплексное использование средств физической реабилитации с применением Бобат-терапии достоверно улучшает способности к движению и функционированию детей 4–6 лет с органическим поражением центральной нервной системы в условиях центра социального развития и обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Киселев Д. А.* Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии // Питер. — 2017. — С. 168–170.
2. *Клочкова Е. В.* Использование международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья в практике реабилитационной помощи. Особый ребенок. Исследования и опыт помощи // Теревинф. — 2009. — С. 7–13.
3. *Bobath B., Bobath K.*, 1984. The Neuro-Developmental Treatment. In: Scrutton, D., and al., 1984. Management of the Motor Disorders of Children with Cerebral Palsy. Clinics in Developmental Medicine 90, Spastics International Medical Publications, Oxford, pp. 6–18.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Кувшинова Ирина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
erenk@rambler.ru

Баранова Юлия Андреевна

студент
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
Uliy591@mail.ru

Аннотация. В статье авторы рассматривают проблему применения физических упражнений в коррекционно-развивающей работе с детьми с детским церебральным параличом.

Ключевые слова: детский церебральный паралич (ДЦП), коррекционно-развивающая работа с детьми с ДЦП, принципы и механизмы развития тренированности детей, реабилитация детей с ДЦП.

В современном мире проблема специального образования становится все более актуальной. Детей с ограниченными возможностями здоровья становится больше, поэтому обществу очень важно знать основные принципы поддержания здоровья детей.

Приходько О. Г. отмечает, что детский церебральный паралич (ДЦП) — одно из самых распространенных заболеваний нервной системы, возникающих у детей: на 1000 новорожденных приходится 2 случая. У мальчиков данное заболевание встречается в 1,33 раза чаще [6]. Детям с ДЦП необходимо комплексное коррекционно-психолого-педагогическое воздействие.

ДЦП — заболевание, возникающее в результате поражения мозга, перенесенного в перинатальный период развития или в период новорожденности [5]. Уже долгие годы вопрос о происхождении ДЦП тревожит людей науки и медицины (изучением данного вопроса занимаются ортопеды, невропатологи, психиатры и многие другие) [3]. В настоящее время стало понятно, что родовая травма, кровоизлияние в мозг, которые раньше рассматривались как основная причина заболевания, — явления большей частью вторичные и лишь в относительно небольшом числе случаев имеют самостоятельное значение в этиологии

ДЦП, возникая в результате различных форм акушерской патологии. К последней нужно отнести не только узкий таз матери или неправильное его строение, но и неправильное положение плода.

Однако остается по-прежнему неясным, почему в одних случаях значительное смещение мозга, а, следовательно, и достаточная тяжелая его травма не дают каких-либо нарушений деятельности мозга, а в других легкая деформация, казалось, не влекущая за собой его повреждения, может рассматриваться как причина церебральной патологии, развивающейся в дальнейшем. Эта полнота прогностической оценки состояния ребенка в первые дни после рождения является существенным препятствием для начала работы с ним.

В результате поражения возникают непрогрессирующие нарушения двигательной и мышечной активности, координации движений, функций зрения, слуха, а также речи и психики.

Особенностью развития ребенка с ДЦП являются трудности, связанные с выполнением сложных или координированных движений, приводящие к ограничению самостоятельности ребенка. С повреждением различных тканей головного мозга и групп мышц связано появление у детей нарушений двигательных, речевых, а также умственных. По причине замедленности движений у больного возникает диспропорция между уровнем мышления и представлением об окружающем мире, которая развивается по мере взросления. Дети с трудом усваивают точные науки, испытывают сложности со счетом, нередко имеют нарушения речи, связанные с нарушением тонуса мышц гортани и глотки, участвующих в образовании звуков.

Отклонения психики могут быть различны. Ребенок может быть излишне застенчив, пассивен и безынициативен, с трудом идти на контакт с окружающими, и наоборот, быть излишне возбудимым, обладать резкой сменой настроения, испытывать немотивированную агрессию и раздражительность. Чаще всего встречается первая модель поведения, поскольку очень часто она формируется под влиянием окружения ребенка.

Таким образом, основной задачей коррекционно-развивающей работы с детьми с ДЦП становится оказание детям своевременной и квалифицированной медицинской, психологической, педагогической, логопедической и социальной помощи, а также обеспечение максимально полной и ранней социальной адаптации, общего и профессионального обучения [1].

Не менее важен и психологический комфорт ребенка, который складывается из позитивного отношения к жизни, к окружающим людям, обучению и труду.

Важной составляющей комплексной коррекционной работы с детьми с данным видом ОВЗ, является лечебная физическая культура (ЛФК). Физические упражнения, пассивная гимнастика, массаж, закаливание, адаптированная организация двигательного режима детей с ДЦП — средства ЛФК.

ЛФК для детей с ДЦП играет важную роль. Это, прежде всего, оздоровительное воздействие на общее состояние организма, так как физические упражнения способствуют укреплению тканей и органов в организме ребенка, улучшают метаболизм, активизируют работу головного мозга, ускоряют кровообращение и пр. Но самая важная и основная роль ЛФК при ДЦП — активизация ослабленных мышц, снятие тонуса с напряженных мышц, т. е. именно лечебно-коррекционное воздействие. Именно поэтому лечебная физкультура выступает отдельным компонентом целостного комплекса, способного справиться с заболеванием [1].

Следует отметить, что принципы и механизмы развития тренированности остаются неизменными как в норме, так и при патологии.

Основные задачи, выдвигаемые перед ЛФК при работе с детьми с ДЦП:

- уменьшение повышенного тонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц;
- развитие подвижности суставов, коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- улучшение координации движений и равновесия;
- расширение возможностей общей двигательной активности ребенка, тренировка двигательных навыков, соответствующих возрасту;
- обучение самообслуживанию совместно с родителями и педагогами, способствование усвоению основных видов бытовой деятельности с учетом умственного развития ребенка [2].

Для достижения поставленных задач возможно использование следующих упражнений:

- упражнения на релаксацию, ритмичные пассивные потряхивания конечностей, а также маховые движения;
- упражнения с мячом большого диаметра;
- формирование у ребенка правильной осанки у опоры с применением зрительного контроля;
- упражнения в форме игры «как я одеваюсь», «как я причешусь» и т. д. [2].

Если ребенок с трудом ходит сам или не ходит совсем самостоятельно, занятия нужно начинать около брусьев или жесткой опоры, затем можно чередовать с натянутого каната на ослабленный. Потом все это

проделывать возле стены. Чтобы центр тяжести равномерно распределялся на обе стороны тела, упражнения нужно проделывать сначала одной ногой и рукой, затем другой. При этом придерживаться принципа, что на ослабленную часть (или сторону) надо давать большую нагрузку.

Также в программу реабилитации возможно включение лечебного массажа, прикладных видов физических упражнений, трудотерапии, гидрокинезотерапии, физиотерапии, иппотерапии, ортопедии [5].

С одной стороны, нет способа лечения, дающего возможность восстановить поврежденный мозг. Однако, если работать по научно обоснованной программе, то нервная система, находящаяся в неповрежденном состоянии, может выполнять все свои функции. Программы по физическому воспитанию играют ведущую роль в комплексной реабилитации детей с ДЦП. Программа работы с каждым ребенком должна быть составлена индивидуально с учетом его диагноза, факторов, влияющих на развитие заболевания, после тщательного анализа особенностей двигательной среды каждого больного церебральным параличом и эта программа должна давать возможность стимулировать двигательные функции. При составлении комплексов упражнений надо быть внимательным к больным с церебральным параличом (спастической диплегией или в атонической форме), так как выполняемые ими упражнения требуют большей активности, чем произвольные мышечные движения. У больных с церебральным параличом отмечается недостаток силы восприятия, и его можно устранить в какой-то степени посредством реализации программы упражнений. Дефекты восприятия в основном восполняются программой упражнений для развития зрительных и тактильных ощущений [4].

Таким образом, для достижения наиболее высоких результатов коррекционно-развивающей работы, необходимо обеспечить ее своевременность, взаимосвязанность, непрерывность, преемственность, комплексный характер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абдуллин А. Г., Кувшинова И. А., Никитин А. Г.* Взаимодействие специалистов в процессе организации комплексной оздоровительно-педагогической и реабилитационно-профилактической работы с детьми // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве: сборник науч. трудов по результатам межд. науч.-практич. конф. — Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г. И. Носова, 2019. — С. 11–14.

2. *Дедюхина Г. В., Яньшина Т. А., Могучая Л. Д.* Логопедический массаж и лечебная физкультура с детьми 3–5 лет, страдающими детским церебральным параличом: учебно-практическое пособие для логопедов и медицинских работников. — 2000. — С. 32.

3. Оценка показателей состояния здоровья и адаптационных возможностей организма детей города Магнитогорска / Н. А. Долгушина [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. — 2019. — № 5. Публикация 2–1. — URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2019-5/2-1.pdf> (дата обращения: 03.12.2019).

4. *Мицан Е. Л.* Лечебная физкультура в работе с дошкольниками, больными ДЦП [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Магнитогорск: МГТУ, 2017. — URL: <https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name = 3332.pdf&show = d catalogues/1/1138451/3332.pdf&view = true> (дата обращения: 03.12.2019).

5. *Семёнова К. А., Мастюкова Е. М., Смуглин М. Я.* Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей // Книга по Требованию. — 2013. — С. 328

6. *Титов В. А.* Дефектология: конспект лекций // Зачет и экзамен. — 2014. — С. 380.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Ламова Виктория Максимовна

студент 4 курса
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Филиппова Светлана Октавьевна

доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
fliso@mail.ru

Аннотация. Цель современной социальной работы по продвижению идеалов паралимпийского спорта заключается в популяризации спортивных соревнований людей с инвалидностью. В статье обсуждается идея формирования конструктивных взаимоотношений «условно здоровых» людей и людей с инвалидностью, создание безбарьерной среды и равных возможностей для всех. Одна из главных задач описываемого опыта — это ознакомление подрастающего поколения с идеологией инклюзии через проведение внеклассных мероприятий по теме «Паралимпийские игры».

Ключевые слова: инвалид, Паралимпийские игры, внеклассная работа, спортивно-инклюзивные мероприятия.

Существующая проблема инвалидности является одной из актуальных на мировой арене. Данная проблема существует во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. Каждое общество на пути своего развития сталкивалось с людьми, которые не могли полноценно себя обеспечивать и существовать. Естественно, отношение к таким людям было разным на определенных исторических этапах — от физического уничтожения слабых и до полной интеграции их в общество [5, с. 81–93].

В настоящее время число инвалидов приближается к 10 процентам населения, и продолжает расти. Органы социальной защиты каждого государства активно занимаются внедрением лиц с ОВЗ в общественную жизнь. Однако в народе сложился стереотип о том, что люди-инвалиды мало добиваются на своем пути в связи с ограниченными возможностями здоровья. Существует также стереотипное представление об их интеллектуальной и физической неполноценности, которая в свою очередь обрекает таких людей на полную изоляцию.

Для преодоления существующих стереотипов необходимо проводить образовательно-воспитательскую работу с подрастающим поколением посредством знакомства с проблемой инвалидности. Большими возможностями в этой работе обладают адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.

При составлении учебных программ по физической культуре на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Анализируя программы, можно сделать вывод о том, что тема «Паралимпийское движение» не отражена в программе. Как сказал президент Российской Федерации Владимир Путин на встрече с президентом ПКР Владимиром Лукиным: «У нас очень важно развивать не только олимпийское, но и паралимпийское движение, нам нужно ещё массовый спорт развивать. И причём для всех: и для молодых ребят, и у кого есть ограничения по здоровью, у кого нет его, все должны заниматься спортом» [2].

Поэтому необходимо проводить внеклассные мероприятия по теме паралимпийского движения для того, чтобы ознакомить население с существующей ситуацией, формировать понимание значимости эффективной инклюзии инвалидов и осознание того, что адаптивная физическая культура и спорт инвалидов могут выступать эффективными средствами, повышающими уровень интеграции [3, с. 259–263]. Такие внеклассные мероприятия должны внедряться в систему современного общества и рассматриваться не как отдельная составляющая общественной жизни, а как мировой процесс, в который вовлечены все страны.

1. По нашему мнению, дополнительные внеклассные мероприятия, посвященные паралимпийскому движению, позволят постепенно уменьшить стремление условно здоровых к нежеланию общаться и взаимодействовать с инвалидами. Решение этих проблем будет достигаться путем погружения школьников в среду инвалидов через спортивные игры [4, с. 145–150].

2. Для успешной реализации внеклассных мероприятий по паралимпийскому образованию необходимо доносить информацию для учащихся через разные организационные формы: теоретический классный час, командные и индивидуальные интеллектуальные игры, эстафеты, игры по станциям, соревнования, мастер-классы и конференции [1, с. 222–226].

Основные содержательные условия паралимпийского образования школьников должны содержать такие тематические разделы, как: «История Паралимпийских игр», «Участие России в паралимпийском дви-

жении», «Паралимпийские символы и ритуаль», «Значение паралимпизма и его принцип», «Паралимпийские виды спорта», «Биографии выдающихся паралимпийцев». Загравывая вышеперечисленные разделы, у детей появляется возможность более глубокого ознакомления с данной темой. Двигательная деятельность на внеклассных уроках играет важную роль при увеличении заинтересованности занимающихся. Во-первых, это условия для применения полученных знаний и ценностей на практике. Во-вторых, смена рода деятельности, с теоретической на практическую, детям нравится больше всего.

В этой связи было проведено исследование, целью которого был анализ мнений о проведении физкультурно-инклюзивных мероприятий разных возрастных категорий респондентов: школьников, студентов.

Задачи исследования:

1. Определить готовность представителей разных возрастных групп принять участие в фестивале инклюзивных видов адаптивного спорта вместе с условно здоровыми людьми.

2. Оценить мнение респондентов о создании возможности совместного проведения соревнований, досуга, занятий физической культурой и спортом здоровых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья.

В анкетировании приняли участие школьники и студенты с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 17 до 26 лет.

В ходе исследования выяснилось, что основная проблема, которая существует во взаимоотношениях людей с инвалидностью и условно здоровыми людьми, это взаимное непонимание. Возникновение данной проблемы, прежде всего, зависит от опыта общения людей с людьми с инвалидностью. По нашему мнению, накапливать данный опыт необходимо через включение инвалидов в физкультурно-инклюзивные мероприятия с дошкольного возраста вплоть до юности.

При ответе на вопрос «Хотели бы вы принять участие в фестивале инклюзивных видов адаптивного спорта вместе с условно здоровыми людьми?» мнения респондентов были едиными. Все респонденты выразили желание принять участие в различных физкультурно-инклюзивных мероприятиях, которые, по их мнению, помогут преодолеть психоэмоциональный барьер взаимодействия, а также создадут среду для обмена опытом и реализации своих возможностей.

В рамках нашего исследования при изучении необходимости проведения физкультурно-инклюзивных мероприятий в общеобразовательных школах города Санкт-Петербург были организованы внеклассные мероприятия, посвященные теме «Паралимпийские игры». В исследовании приняли участие 109 учащихся общеобразовательных школ

№ 105 ($n = 50$), № 653 ($n = 34$), № 115 ($n = 25$). В ходе открытого теоретического урока было выявлено, что все учащиеся практически не обладают информацией в области паралимпийского спорта. Единственное, что знают учащиеся: «Паралимпийские игры — это игры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». При проведении тренировочных занятий за основу развития толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья были выбраны такие виды паралимпийского спорта: волейбол сидя, бочче, легкая атлетика для лиц с нарушениями зрения.

Используя метод наблюдения, можно сделать вывод, что учащиеся изначально отвергали данный вид спорта и занимались с усмешкой, высмеивая инвалидов. Однако после курса проведенных занятий мнение многих учащихся изменилось. Это было выявлено с помощью интервью.

Таким образом, исследование показало, что физкультурно-инклюзивные мероприятия (внеклассные уроки по теме «Паралимпийские игры») играют важную роль при улучшении отношений условно здоровых людей к людям с ограниченными возможностями здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксёнова А. В. Олимпийское и паралимпийское образование как способ социального ориентирования младших школьников // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2013. — № 12 (140). — С. 222–226.
2. Встреча президента РФ В. В. Путина со спортсменами-паралимпийцами в рамках международного дня инвалидов 03.12.2019 // Официальный сайт Паралимпийского комитета. — URL: https://paralymp.ru/press_center/news (дата обращения: 03.03.2020).
3. Зак Д. Я. Повышение социальной ответственности молодежи через формирование толерантного отношения к инвалидам // Социальная активность молодежи: матер. науч.-практ. конф. — 2010. — С. 259–263.
4. Калинина С. Б. Проблема формирования толерантных установок по отношению к инвалидам в условиях инклюзивного обучения // Педагогика и психология. — 2013. — № 4. — С. 145–150.
5. Коростелева Н. А. Социальная модель инвалидности как основа формирования толерантного отношения к инвалидам // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2012. — № 8. — С. 81–93.

К ВОПРОСУ САМОРАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Малозёмов Олег Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
медицинский университет»
(г. Екатеринбург, Россия)

Лапиньш Илона Юозаповна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
медицинский университет»
(г. Екатеринбург, Россия)

Малозёмова Ирина Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
педагогический университет»
(г. Екатеринбург, Россия)
malozemov196@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются вопросы личностного саморазвития старших школьников и студентов средствами двигательной деятельности. На примере старших школьниц показано раскрытие творческого потенциала в проявлении индивидуальных двигательных способностей.

Ключевые слова: мотивация, креативность, саморазвитие, психофизическая культура.

В настоящее время при реализации здоровьесформирующих образовательных технологий одним из центральных положений является увеличение двигательной активности обучающихся, приближение этих показателей к физиологическим нормам. Несомненно, что в этом наиболее перспективно формирование внутренней положительной мотивации к двигательной деятельности, одним из необходимых условий которой является создание положительной психологической атмосферы на физкультурно-оздоровительных занятиях. Подобное достигается вхождением педагога в роль инициатора, консультанта, оказывающего необходимую помощь обучающимся в самостоятельном процессе освоения знаниями, двигательными умениями и навыками, «поиска себя» в данной культурной сфере.

По мнению Л. И. Лубышевой [4], утилитарная направленность в использовании средств, методов, приёмов обучения и воспитания

в сфере физической культуры неминуемо привела к потере ими свойств культуры. Многие исследователи указывают, что конкретных эффективных технологий, позволяющих использовать средства физической культуры и спорта для личностного развития учащихся, недостаточно. Это объясняется сложностью решения данной проблемы, недостатком междисциплинарных научных исследований и консервативностью педагогических кадров в области физического воспитания. Основные причины отрицательного отношения к урокам по физической культуре — неинтересное их содержание и проведение, недостаточная физическая подготовка, потеря уверенности в себе, снижение самооценки в рамках данной деятельности. У большинства старших школьников цели посещения уроков слабо связаны с задачами физического воспитания. Часть из них приходит, чтобы пообщаться с товарищами, часть, чтобы не иметь неприятностей из-за пропусков уроков или низких отметок по данному предмету, часть — просто подвигаться. Только до 40 % школьников, целенаправленно занимаемая на уроках, желают иметь хорошее физическое развитие и подготовленность, при этом юноши понимают его как развитие двигательных качеств, а девушки — как улучшение своего эстетического вида: фигуры, походки и т. д. [5].

Недостаточный интерес девушек к физической культуре обусловлен, в частности тем, что направленность учебных занятий и требования к ним в большей степени соответствуют ценностным ориентациям юношей. Приводятся данные, что доминирующим мотивом посещения уроков физкультуры девушками старших классов является формирование красивой фигуры и походки (у 87 % школьниц) [9]. Мотив «красиво двигаться и танцевать» имеется у 76 % школьниц, «повысить уровень двигательных способностей» — у 61 %, «научиться играть в спортивные игры и укрепить здоровье» — у 31 %. Следовательно, установка на творческую самодетельность приводит к формированию у старшеклассниц непосредственно индивидуальной физической культуры. В данном случае творческими самодетельными формами необходимо считать такие, где учащиеся активно и свободно, ставя перед собой цели, реализуют их без внешнего, материального или психологического, принуждения. Именно творческое отношение к занятиям физической культурой формирует склонности и привычки, благодаря которым для физического совершенствования уже не требуется и внутреннего самопринуждения.

В таких условиях лучше проявляются предпочтения учащихся к проявлению интеллектуальной, творческой активности в пределах двигательной деятельности. Данные виды активности проявляются в умении решать одну и ту же задачу многими способами, видеть в хорошо из-

вестном новое, проявлять независимость мышления [3]. Таким образом, активизируя интеллектуальную и творческую деятельность на занятиях по физической культуре, мы одновременно стимулируем и самостоятельную двигательную деятельность учащихся, поскольку принцип интеллектуальной активности обучаемых вытекает непосредственно из более общего дидактического принципа — их собственной активности в обучении.

В данных условиях у обучающихся развивается и имеющая тесную связь со здоровьем поисковая активность, являющаяся главным компонентом, определяющим устойчивость организма к любым неблагоприятным факторам внешней среды. Отказ от поиска снижает адаптационные возможности организма, поэтому развитие потребности в поисковой активности является важным условием сохранения здоровья учащихся [8].

Физическая (двигательная) культура по своей сути стимулирует развитие потребности в поисковой активности, поскольку двигаясь, человек находится в постоянно меняющихся условиях внешней среды. По нашим исследованиям, наиболее предпочтительными для большинства старшеклассниц и студенток являются аэробика и ритмическая гимнастика. Несомненным оздоравливающим эффектом обладает музыка и сами танцевальные движения, а также элементы творчества, которые закладываются в основу занятий. Известно, что творчество гармонизирует психику и приводит её в состояние равновесия, что используется в так называемой арт-терапии. Следовательно, использование танцевальной аэробики как основного раздела предложенной нами методики для образования в сфере физической культуры старшеклассниц лицея УрФУ непосредственно влияет на формирование у них осознанного подхода к проблеме сохранения своего психофизического здоровья [6].

Изменение отношения к физической культуре в лучшую сторону вполне реально, хотя, по мнению ряда авторов [1; 7, с. 20–22; 10, с. 44–45], девушек труднее привлечь в сферу двигательной деятельности. Вероятно, в нашем случае этому способствовало не только использование танцевальной аэробики как предпочитаемого вида двигательной активности, но, прежде всего, ориентация в работе с девушками на такие существенные моменты, как *самостоятельность*, *творчество*, *соревновательность*. Всё это значительно способствуют развитию дивергентного мышления в сфере физкультурной деятельности и самоопределения в ней учащихся. Поощряя оригинальность, гибкость, продуктивность мышления учащихся в самостоятельном выборе двигательной деятельности, мы стремились не только наблюдать и констатировать

формирование действия, а строить его и создавать условия, которые для этого необходимы. По мнению Э. Ландау [2], свобода и уверенность являются важнейшими предпосылками развития креативности. Человек должен чувствовать, что его принимают таким, какой он есть, и что он свободно может проявлять свои дарования в любой ситуации, не теряя уверенности.

По нашим исследованиям [5; 6], наиболее значимыми мотивами на уроках психофизической культуры (поскольку психосоматическая связь объективна) у девушек становятся следующие: развитие своих способностей (для 33 % респондентов), совершенствование личностных качеств в ходе самостоятельной работы (для 20,5 %), интерес к самой двигательной деятельности (для 17 %). В здоровотворческой, личностно развивающей обстановке мотивация к физкультурной деятельности у учащихся приближается к индивидуально-личностной (саморазвитие способностей, удовольствие от выполнения поставленных задач), а в отсутствии таковой отмечается чисто формальное отношение к урокам, связанное с выполнением программных требований и получением положительной оценки. Например, ведущими мотивами выступления на внутри- и внелицейских соревнованиях, фестивалях являются: самоутверждение, желание произвести впечатление на зрителей, интерес и самосовершенствование, стремление к победе, желание выиграть или занять призовое (в различных номинациях) место. Получение же положительной оценки за участие в таких мероприятиях является для учащихся совершенно неактуальным. Подготовка и выступление на соревнованиях, фестивалях связано исключительно с индивидуально-личностной мотивацией. Поэтому не случайно, что подготовка к выступлению не ограничивается только уроками физической культуры, а происходит во внеурочное время, дома, причём исключительно самостоятельно. Очевидно, что именно в процессе самостоятельной деятельности развивается ряд личностных качеств учащихся, в том числе и формируется психофизическая культура, валеологическая направленность. Девушки сами начинают *осознавать*, что их разностороннее развитие происходит на фоне и с помощью двигательной деятельности, начинают воспринимать данную деятельность по-иному.

Наши исследования показали, что изменения (вполне обоснованные!) в традиционной программе по физическому воспитанию способствовали не только значительному улучшению физической подготовленности обучающихся, но и положительным сдвигам в их психоземotionalной сфере. У девушек отмечено стремление самостоятельно использовать средства физической культуры для реализации собственного творческого потенциала, развития личностных качеств и поддержания хоро-

шего физического состояния. Своеобразный «кометный след» от подобных занятий остаётся надолго, а точнее — на всю жизнь.

Таким образом, включение учащихся в целенаправленную творческую деятельность в физкультурно-оздоровительной сфере способствует развитию их физических и социально-психологических качеств. Следовательно, можно считать, что отход от сугубо функционально-методического подхода на занятиях по психофизической культуре и создание условий для творческой самореализации учащихся с учётом ценностей молодёжной культуры, гендерно-возрастного фактора способствует как личностному здоровьесообразному развитию учащейся молодёжи, так и валеологизации образовательного пространства в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Десятёрва Е. И.* Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: дис. ... канд. пед. наук / Десятёрва Елена Ивановна. — Москва, 1998. — 160 с.

2. *Ландау Э.* Одарённость требует мужества: Психологическое сопровождение одарённого ребёнка / пер. с нем. А. П. Голубева; научная ред. русского текста Н. М. Назарова. — Москва: «Академия», 2002. — 144 с.

3. *Лейтес Н. С.* Возрастная одарённость и индивидуальные различия: избранные труды. — М.: Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т., Ин-т практ. психологии. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. — 448 с.

4. *Лубышева Л. И.* Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. — Москва: «Академия», 2001. — 240 с.

5. *Малозёмов О. Ю.* Актуализация физкультурно-оздоровительной деятельности учащейся молодёжи: монография. — Екатеринбург: УГЛТУ, 2016. — 246 с.

6. *Малозёмова И. И.* Формирование мотивации двигательной активности у интеллектуально развитых старших школьников средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук / Малозёмова Ирина Ивановна. — Екатеринбург, 2004. — 180 с.

7. *Панков В. А.* Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин // Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 6. — С. 20–22.

8. *Ротенберг В. С., Аршавский В. В.* Поисковая активность и адаптация. — Москва: Наука, 1984. — 193 с.

9. *Сайкина Е. Г.* Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сайкина Елена Гавриловна. — Санкт-Петербург, 1997. — 18 с.

10. *Филитов Н. Н.* Отношения взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 10. — С. 44–45.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Мальчевская Наталия Николаевна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»
(Санкт-Петербург, Россия)
am80763@gmail.com

Мордвинова Юлия Борисовна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»
(Санкт-Петербург, Россия)
tmub80@mail.ru

Аннотация. В статье показана роль одного из специфических качеств теннисиста — быстроты реакции. Дана характеристика целевых специальных и игровых упражнений. Представлен блок упражнений по развитию быстроты реакции.

Ключевые слова: быстрота реакции, настольный теннис, предельная скорость, ответные действия соперника.

Одним из доступных и востребованных в студенческой среде средств общей физической подготовки является настольный теннис. Систематические занятия этим видом спорта способствуют адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также развитию основных физических качеств. Чрезвычайно важна в настольном теннисе быстрота реакции. Все решается за какие-то доли секунды. В современном настольном теннисе мяч летит со скоростью приблизительно 20 м/с. За это короткое время игрок должен успеть определить: скорость полета мяча, точку отскока, характер вращения мяча, местоположение противника и быстро рассчитать свои действия. Таким образом, быстрота реакции является одним из ведущих качеств в достижении победы [3, с. 23]. При этом, по сравнению с другими физическими качествами, скоростные способности являются самыми трудно тренируемыми качествами человека. Оптимальный диапазон возраста для целенаправленного развития скоростных качеств колеблется от 7 до 17 лет.

В СПбГЭУ используется система игровых и неигровых упражнений, повышающих скорость реактивных процессов. К средствам совершенствования скоростных способностей относятся специально-подготовительные, общеразвивающие упражнения, а также специальные сорев-

новательные упражнения: бег на короткие дистанции, быстрое передвижение на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки и набивные мячи, с места и в движении, упражнения с короткой скалкой, игры на счет.

Быстрота реакции развивается более эффективно при выполнении упражнений с предельной скоростью. Следовательно, дозировка нагрузок определяется количеством и качеством упражнений, при которой эти упражнения могут выполняться без снижения предельной или около предельной скорости. Поэтому, количество упражнений на одном занятии будет небольшим, и проводить их рекомендуется в начале занятия, когда игроки еще не устали. При этом, упражнения, преимущественно воздействующие на быстроту реакции, целесообразно включать в план каждого занятия [1, с. 280].

Для комплексного развития быстроты реакции необходимо использовать различные сигналы, как звукового, так и зрительного ряда. Например, команда «Марш!» используется при выполнении быстрого движения с места. Выполнение подобных упражнений целесообразно в виде различных эстафет, подвижных игр, соревнований. Подвижные игры занимают важное место в тренировочном процессе. В них развиваются способности быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Полезными являются игры и эстафеты с применением элементов настольного тенниса (с мячом и ракеткой).

В настольном теннисе игрок должен научиться быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, быстро двигаться, быстро менять направления перемещений, быстро выполнять замах, удар по мячу. И только при наличии указанных «быстро» можно добиться победы. Конечно, существуют определенные правила согласования ног и рук при выполнении ударов, но, в ходе встречи, все может меняться в зависимости от ответных действий соперника. Это одна из особенностей настольного тенниса, невероятно быстрой игре, с бесконечной и, не очень-то предсказуемой, сменой игровых ситуаций [2, с. 262].

Кроме решения проблем наблюдения за действиями противника и правильной очередности ответных действий, на занятиях используется целая система игровых упражнений, которая существенно влияет на уровень быстроты реакции, как специального физического качества. Результативный эффект дает несложное упражнение под названием «бабушкины очки». Тренирующийся играет в специальных очках, для которых используется оправа без стекол, нижняя половина окуляра заклеивается при этом непрозрачной материей. Следовательно, все внимание переключается на сторону противника. Как только получена

информация, характеризующая полет мяча (направление, скорость, траектория), следует начинать ответные действия. И — начинать с ног!

В учебно-тренировочном процессе с успехом используются задания с большим количеством мячей. Такие упражнения позволяют посылать выбранный мяч с частотой, превышающей игровую, одновременно изменяя и направление, и длину, и характер вращения.

Для развития быстроты реакции используется блок упражнений, выполняемых с партнером на столе [4, с. 29]:

1. Реакция на неожиданное изменение направления полета мяча.

Например: партнер А получает мячи в заранее обусловленном направлении и заранее определенной длины, ответные мячи посылает накатами в любом направлении.

2. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча.

Например: партнер А получает мячи заранее определенной длины, при этом любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине). То же упражнение выполняется для обоих спортсменов одновременно.

3. Реакция на неожиданное изменение характера вращения.

Например: партнер А, заранее оговоренный по очередности мяч, посылает противнику, изменяя характер вращения.

4. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

Например: партнер выбрасывает подряд большое количество мячей с заранее оговоренной сменой направлений или вращений, или сменой направлений и вращений одновременно. Частота превышает игровую.

Возможно усложнение этих упражнений за счет развития разных видов реагирования одновременно, выполнения заданий для одновременного реагирования обоих игроков, выполнения этих же упражнений в условиях игры на счет.

В настольном теннисе увлеченно идет привлечение к учебно-тренировочному процессу современных технических средств. Созданы десятки роботов-тренажеров, это открывает огромные возможности для тренировки быстроты реакции.

На основе изложенных рекомендаций, творчески настроенный преподаватель может изобрести десятки действенных упражнений, способствующих развитию и совершенствованию быстроты реакции. А ведь даже незначительное улучшение реакции поднимает уровень игры теннисиста на целую ступень. Игрок, у которого хорошо развито это качество, способен в момент нервного напряжения быстро взять себя в руки и, используя различные тактические комбинации, быстро проводить приемы, нащупать слабое место у противника и выиграть встречу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Барчукова Г. В., Богушас М.-В. М., Матыцин О. В.* Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений. — Москва: Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
2. Настольный теннис: перевод с китайского / под ред. Сюй Яньшэна. — Москва: Физкультура и спорт, 1987. — 320 с.
3. *Худец Р.* Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. О. Белозеров. — Москва: Виста Спорт, 2013. — 272 с.
4. *Шпрах С. Д.* У меня секретов нет. — Москва: [б.и.], 1998. — 33 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ РОССИИ

Матвеевко Александра Дмитриевна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
karpunina.aleksa@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности организации адаптивной физической культуры в вузах России.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура в вузе, физкультурно-оздоровительная работа, студенты-инвалиды.

Многие вузы включают в физкультурно-оздоровительный процесс работу со студентами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидами. По данным министерства образования, «в соответствии со стратегией развития физической культуры необходимо увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 20 процентов» [7]; инклюзивное образование внедряется во всех образовательных учреждениях. На сегодняшний день вузы России, в соответствии с законом о доступном образовании для лиц с ОВЗ и инвалидов, оказывают образовательные услуги для каждого студента.

Неотъемлемой частью образовательного процесса в вузе является физическая культура. Как утверждают С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина, «занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья и формированию у людей с отклонениями в состоянии здоровья разнообразных двигательных компенсаций, установлению навыков самообслуживания» [2]. Для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп занятия организованы должным образом во всех вузах нашей страны. К сожалению, менее охваченным контингентом остаются студенты-инвалиды.

Рассмотрим организацию физкультурно-оздоровительной работы в вузах России со студентами-инвалидами. По данным научно-методической литературы, ряд вузов осуществляет непосредственную работу со студентами с ОВЗ и инвалидами.

В Шуйском государственном педагогическом университете существует спортивно-оздоровительный клуб для инвалидов «Пингвин». По мнению А. С. Махова, «он является одним из немногих клубов

в России, функционирующих на базе вузов» [5]. В клубе развиваются такие адаптивные виды, как бочча, голбол, шоудаун.

В Северо-Восточном федеральном университете им. М. К. Аммосова в физкультурно-образовательный процесс включены физкультурминутки для оздоровления студентов и сотрудников. Специальная медицинская группа в данном вузе на занятиях физической культурой занимается теоретической подготовкой, зачет проходит в виде защиты реферата [4, с. 23].

На базе Мордовского государственного педагогического института им. М. Е. Евсевьева организуется педагогическая и медицинская реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья. Занятия по лечебной физической культуре проводятся совместно с медицинским персоналом вуза [1].

Одним из приоритетных направлений деятельности кафедры здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана является инклюзивное взаимодействие студентов-инвалидов и условно здоровых студентов. В основном адаптивная физическая культура организована в данном вузе для слабослышащих и глухих студентов [6].

В Санкт-Петербургском государственном университете практические занятия по физической культуре организованы только для студентов общей, подготовительной и специальной медицинских групп, адаптивная физическая культура для студентов-инвалидов осуществляется в виде лекционно-реферативной работы.

В Российском государственном педагогическом университете им. А. И. Герцена работа со студентами-инвалидами проводится на базе кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта. Всего в вузе обучается 98 студентов-инвалидов, из них 65 должны осваивать дисциплину «физическая культура». Для студентов с ОВЗ и инвалидов организована физкультурно-оздоровительная работа. Каждый студент может выбрать для себя оптимальный вариант занятий: плавание, акваэробика, адаптивные виды — бочча, дартс, шоудаун, новус, фитнес, настольный теннис. В рамках инклюзивного образования проводится ряд мероприятий: студенческий форум, кинофестиваль, адаптивная параспартакиада, где студенты могут проявить себя в качестве участников, болельщиков, фотографов и организаторов. Студенты-инвалиды принимают активное участие в городских спортивных мероприятиях по шоудауну, бочча и дартсу.

В Санкт-Петербургском национальном исследовательском университете информационных технологий, механики и оптики организована

физкультурно-оздоровительная работа в полной мере, каждый из учащихся может выбрать наиболее оптимальный вид спортивных занятий: плавание, пауэрлифтинг, фитнес, адаптивная физическая культура. Занятия по АФК посещают студенты в основном специальной медицинской группы, которые не являются студентами-инвалидами.

Таким образом, выявлены формы организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами-инвалидами в вузах России:

- лекционно-реферативная;
- урок адаптивной физической культуры;
- спортивные мероприятия, соревнования, параспартакиады;
- студенческие форумы, кинофестивали;
- студенческие клубы.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в вузе со студентами-инвалидами имеет ряд сложностей в организации:

- «инклюзивная неподготовленность» общества со стороны здоровых студентов по отношению к студентам-инвалидам;
- незаинтересованность преподавателей общих кафедр физического воспитания в повышении квалификации и работе со студентами-инвалидами;
- отсутствие доступной среды в большинстве вузов России;
- территориальная разрозненность факультетов от кафедр физического воспитания;
- незаинтересованность студентов-инвалидов в физкультурно-оздоровительных занятиях;
- отсутствие взаимодействия со стороны родителей студентов-инвалидов;
- недостаточная материально-техническая база вуза.

Несмотря на выявленные трудности, следует отметить, что «опыт организации занятий адаптивной физической культурой со студентами-инвалидами в РГПУ им. А. И. Герцена показал их огромный потенциал. Большинство студентов положительно относятся к занятиям. Некоторые сложности организации занятий, связанные с различиями в расписании разных факультетов, компенсируются возможностью осуществления индивидуального подхода и высоким уровнем компетентности преподавателей в области адаптивной физической культуры» [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Власова В. П.* Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях педагогического вуза // *Современные проблемы науки и образования.* — 2018. — № 4. — URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=27864> (дата обращения: 08.03.2020).

2. *Евсеев С.П., Шапкова Л. В.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2000. — 238 с.
3. *Кантор В. З., Филиппова С. О., Митин А. Е.* Организационно-педагогические аспекты занятий студентов-инвалидов адаптивной физической культурой: социально-реабилитационный контекст. — Санкт-Петербург: [б.и.], 2020. — URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2087.htm/> (дата обращения: 25.02.2020).
4. *Макарычев В. Л.* Управление физической культуры и спорта в вузе в период перехода к рыночной экономике // Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 6. — С. 23.
5. *Махов А. С.* Адаптивная физическая культура. Спортивная электронная библиотека. — URL: <http://sportfiction.ru/articles/mesto-sportivno-ozdorovitel'nogo-kluba-invalidov-v-universitete-dlya-obucheniya-studentov-spetsialnosti-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura/> (дата обращения: 11.02.2020).
6. Московский Государственный Технический Университет имени Н. Э. Баумана. — Москва: [б.и.], 2020. — URL: <https://ru.bmstu.wiki/> (дата обращения: 25.02.2020).
7. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020. — URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 20.02.2020).

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ «БРЕЙКИНГ»
ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Матвеевко Александра Дмитриевна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
karpunina.aleksa@mail.ru

Егорова Анна Михайловна

тренер
ГБОУ ДОД ДЮСШ № 2 Красногвардейского района
(Санкт-Петербург, Россия)
annli@mail.ru

Нахалов Виктор Юрьевич

студент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможность и целесообразность организации инклюзивных занятий по брейкингу с условно здоровыми спортсменами и спортсменами-инвалидами.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, «брейкинг», спортсмены-инвалиды.

На сегодняшний день возрастает популяризация здорового образа жизни. Молодые люди стремятся заниматься спортом, питаться правильно, жить без вредных привычек. Для условно здоровых школьников и студентов созданы все условия для поддержания и развития физической и духовной формы. Каждый учащийся, помимо обязательных занятий по физической культуре, может посещать разнообразие спортивно-оздоровительные секции при бюджетных подростково-молодежных клубах или коммерческих фитнес-центрах. Многообразие занятий представлено во всех организациях: спортивные игры, легкая атлетика, туризм, различные гимнастические и танцевальные направления. К сожалению, менее охваченным контингентом являются дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды. Безусловно, для них существуют коррекционные школы, реабилитационные центры, благодаря работе которых осуществляется физическое развитие людей с ограниченными возможностями здоровья. Но дети-инвалиды ограничены в общении с условно здоровыми людьми, в особенности со сверстниками.

Важнейшей из основных функций адаптивной физической культуры является **функция социализации личности**. По мнению С. П. Евсева, Л. В. Шапковой, «спорт — это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного “Я”, чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т. е. социализироваться в нем» [1]. Для детей-инвалидов, также как и для условно здоровых, необходима реализация себя среди ровесников, «быть нужным, замеченным, одобренным» членом общества хочет быть каждый человек, независимо от его ограничений. К сожалению, современное общество, со стороны условно здоровых людей, еще не совсем готово к инклюзии инвалидов в образовательную и досуговую деятельность. Лишь небольшая часть преподавательского состава педагогических вузов и студентов-активистов способны вести тренерскую и волонтерскую деятельность.

На сегодняшний момент в России набирают большую популярность занятия брейкингом. Данный вид спорта включен в программу Олимпийских игр в 2024 году в Париже. По данным Всероссийской федерации брейк-данса России, «брейкинг — уличный танец». Выделяют два основных вида этого спортивного направления: нижний «экстрим» — танцор исполняет в основном акробатические и силовые трюки на полу; «верхний брейк-данс» — это перемещения тела в пространстве и фиксированные позы, которые, на первый взгляд, «противоречат всем законам физики и гравитации». Брейк-данс зародился в конце 60-х годов, но принято считать, что как отдельная система занятий и выступлений он сформировался к 1973 году [3].

По данным Министерства спорта Российской Федерации, в дисциплине «брейкинг — командные соревнования» спортсмены должны продемонстрировать в каждом раунде по очереди 1 сет (танцевальный комплекс движений) продолжительностью не более 1 минуты 20 секунд +/- 5 секунд. На выступление команд в «баттле» (выступление двух команд соперников) отводится не более 8 минут. Очередность выходов участников команды не регламентируется и определяется самой командой. В туре каждой команде разрешается исполнить не более двух танцевальных номеров. Организация выступлений участников на соревнованиях по брейкингу проходит по олимпийской системе [2].

На сегодняшний день в Германии, США и России существуют инклюзивные команды по брейкингу, в которых условно здоровые ребята

тренируются совместно с ребятами-инвалидами. В Канаде существует команда «III Abilities», выступающая на мировой сцене, которая состоит только из лиц с ОВЗ. За рубежом такие команды существуют более 20 лет, в России только начинают свое развитие.

Немногие из тренеров готовы принять в свои команды спортсменов-инвалидов. С целью выявления основных трудностей в организации инклюзивных занятий по брейкингу с условно здоровыми спортсменами и спортсменами-инвалидами, нами был проведен опрос в виде анкетирования преподавателей по данному виду спорта. Опрос в виде анкетирования был организован с помощью интернет-ресурса. В нем приняло участие 10 преподавателей с опытом работы в области преподавания танцев более 12 лет. Респондентами стали представители из России, Украины и Финляндии. Им было необходимо ответить на 10 вопросов.

По результатам проведения исследования были получены следующие результаты. На вопрос о наличии высшего спортивного образования только четыре человека из десяти ответили положительно. Следовательно, богатейший танцевально-двигательный опыт не подкреплён теоретическими знаниями об анатомо-физиологических и психологических особенностях развития условно здоровых детей различного возраста, а также детей с ограниченными возможностями здоровья; особенностями системы построения многолетнего спортивного процесса. Тренировки строятся интуитивно, система полностью копируется из их спортивного прошлого. На вопрос о том, что такое инклюзия, смог ответить лишь один респондент. Только один тренер по настоящее время работает со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами (без наличия спортивного образования), в составе его команды два особенных спортсмена, один из которых имеет диагноз «сахарный диабет», другой является слабослышащим танцором. Трое из опрошенных респондентов имели опыт работы со спортсменами-инвалидами различных нозологических групп: с нарушениями опорно-двигательного аппарата, слабослышащие, с синдромом Дауна. На вопрос о желании преподавать спортсменам-инвалидам брейкинг положительно ответили все респонденты.

О необходимости получения высшего спортивного образования говорили все респонденты. В процессе анкетирования тренеры размышляли о том, что такое брейкинг — спорт или искусство. Мнения разделились: половина опрошенных считают брейкинг искусством; два человека затруднились ответить, так как в обществе танцоров считается, что в искусстве нет границ и правил. Брейкинг с 2024 года включен

в Олимпиаду, таким образом, по определению уже является спортом. Остальные респонденты (четыре человека) считают брейкинг спортом.

Основные трудности в организации занятий по брейкингу, которые выделили опрошенные преподаватели: отсутствие программ по брейкингу для спортсменов-инвалидов и инклюзивных программ в том числе; недостаточное количество научно-методической литературы по брейкингу в целом (методические пособия, учебники, статьи, научные исследования); неадекватная оценка спортсменов-инвалидов условно здоровыми сверстниками в условиях проведения соревнований.

В заключение следует отметить, что положительное отношение тренеров к организации инклюзивных занятий брейкингом отмечается не только в зарубежных странах, но и в России. Развитие данного вида спорта будет способствовать еще большей популяризации здорового образа жизни среди инвалидов, зрелищность брейкинга в дальнейшем будет являться украшением не только олимпийских, но и паралимпийских игр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеев С. П., Шапкова Л. В.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2000. — 240 с.
2. Правила вида спорта «танцевальный спорт». — URL: <https://fdsarr.ru/bdance/about/> (дата обращения: 28.02.2020).
3. Федерация брейкинга России. — URL: <https://fdsarr.ru/bdance/about/>. (дата обращения: 07.03.2020).

ВЛИЯНИЕ ПОГРУЖЕНИЯ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ НА УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Минвалеев Ринад Султанович

кандидат биологических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный университет
(Санкт-Петербург, Россия)
r.minvaleev@spbu.ru

Аннотация. Изучено влияние погружения в холодную воду на уровень глюкозы натощак у 12 здоровых добровольцев, освоивших новый метод повышения холодоустойчивости, разработанный в СПбГУ на основе тибетской йоги туммо. У большинства испытуемых установлено значимое снижение уровня глюкозы натощак.

Ключевые слова: холодоустойчивость, стресс, уровень глюкозы, йога туммо.

Человек как теплокровное животное старается избегать погружения в холодную воду, что с 1936 года обозначается как холодовой стресс [5], который может привести и к летальному исходу, вследствие так называемого «вегетативного конфликта» [10, с. 3219–3230]. С другой стороны, кратковременное или длительное погружение в холодную воду входит в православный ритуал (Крещение), используется как общеизвестная профилактика простудных заболеваний (закаливание), а также применяется для реабилитации спортсменов [11, с. 1335–1355]. Очевидно, что бесстрессовое реагирование на холод предпочтительнее, поскольку позволяет избежать патологических последствий холодового стресса: стрессовой гипертрофии надпочечников и простудных заболеваний [5].

Нами на основе тибетской йоги туммо (gTummo) разработан метод значительного повышения холодоустойчивости [4, с. 124–135], применяемый, в том числе в оздоровительных программах в СПбГУ [3, с. 115–128] позволяющий добиться снижения в сыворотке крови т.н. стрессового гормона — кортизола — в ответ на довольно сильные холодовые воздействия, что свидетельствует об отсутствии стрессового реагирования на холод [2, с. 172–177]. Различие в реагировании на холод нами выявлено и в гемодинамических проявлениях, когда холодная вазоконстрикция периферии тела сопровождала реакцию на холод у необученных новому методу повышения холодоустойчивости испытуемых даже после прекращения холодового воздействия, в противоположность тем, кто освоил новый метод и регулярно практикует холодные испытания на фоне выполнения реконструированной нами практики

туммо [1, с. 244–249; 8, с. 295–299]. Еще одним способом выявления различия между стрессовым и бесстрессовым реагированием на холод могла бы быть оценка уровня глюкозы в крови, однако данные о влиянии холода на уровень глюкозы противоречивы, и получены в основном в экспериментах на животных еще в первой половине XX века [9, с. 510–520]. Тогда же было выявлено, что длительное холодное воздействие чаще всего ведет к повышению уровня сахара в крови, вплоть до так называемого «холодового диабета», хотя иногда наблюдалось и его снижение. Мы решили проверить на людях, как влияет на уровень сахара в крови достаточно длительное и сильное холодное воздействие (до 30 минут в холодной воде), что и явилось целью данной работы.

Материалы и методы исследования. В июле 2019 года на о. Немецкий Кузов Соловецкого архипелага прошла очередная научно-исследовательская экспедиция в рамках авторского проекта Ирины Архиповой «В поисках утраченных знаний» (с), направленного на поддержку отечественной науки. Одной из задач этой экспедиции было освоение и изучение реконструированной нами тибетской йоги туммо [4, с. 124–135]. Всего мы обследовали 12 участников этой экспедиции обоего пола (8 мужчин и 4 женщины) в возрасте от 29 до 56 лет (медиана 51 год), которые добровольно согласились сесть в холодную воду на 30 минут после освоения нового метода холодоустойчивости, поскольку одним из холодových испытаний освоенной технологии повышения холодоустойчивость и является длительное пребывание в холодной воде, в позе сидя, с головой над уровнем воды.

Описание группы испытуемых представлено в таблице 1. Из них 7 участников регулярно выполняли практику туммо больше одного года, а пятеро только что впервые приступили к освоению нового метода.

Эксперименты с холодными испытаниями на фоне выполнения реконструированной нами практики туммо были выполнены 16, 19 и 20 июля 2019 года на берегу о. Немецкий Кузов. Утром натощак все испытуемые сдавали капиллярную кровь для анализа на содержание глюкозы методом сухой биохимии с помощью тест-полосок «Глюкоза» на портативном анализаторе CardioChek PA(с). Далее выполнялись специальные дыхательные и двигательные акты по реконструированной нами технологии тибетской йоги туммо, освобожденной от религиозных инсинуаций [4, с. 124–135]. Холодовое испытание заключалось в пребывании в холодной воде при температуре +10°C в позе сидя, с головой над водой, в течение 30 минут. Сразу после холодного испытания уровень глюкозы в капиллярной крови определяли повторно.

Статистическое сравнение количественного содержания глюкозы в крови натощак до и после холодных испытаний проводили приме-

Дескриптивные характеристики группы испытуемых ($n = 12$)

Участники	Пол	Возраст, лет	Вес, кг	Рост, см
МР	м	54	80	180
КО	м	50	92	178
ЧЛ	ж	52	65	167
БО	м	48	83	178
БР	м	40	65	168
КИ	ж	57	67	167
ШЗ	м	30	70	182
БТ	ж	59	76	165
ВП	м	26	80	180
НС	м	30	85	188
МИ	м	58	60	175
ВЕ	ж	52	90	174
Среднее \pm стандартное отклонение			76 \pm 10,6	175 \pm 7,1

Серым цветом выделены участники ($n = 5$), только приступившие к освоению нового метода повышения холодоустойчивости.

нением t -критерия Стьюдента для зависимых выборок после проверки на соответствие исследуемых выборочных данных нормальному распределению применением критерия Шапиро — Уилка.

Результаты. Всего проведено 17 холодových испытаний на 12 добровольцах, уже освоивших или только приступивших к освоению нового метода повышения холодоустойчивости на основе тибетской йоги туммо. Один испытуемый (МР) участвовал во всех трех экспериментах, трое (КО, БО и ВП) в двух, остальные в одном испытании. Результаты представлены в таблице 2.

Обсуждение. Из таблицы 2 следует, что уровень глюкозы поменялся у всех испытуемых, причем у тех, кто уже давно освоил метод повышения холодоустойчивости на основе тибетской йоги туммо уровень глюкозы понизился, тогда как практически у всех, кто только что ознакомился с теорией и практикой туммо, уровень глюкозы поднялся за исключением одной испытуемой (БТ).

Поскольку 30-минутное пребывание в холодной воде без дополнительной теплопродукции рассматривается как предельно допустимое для организма человека переохлаждение [6, с. 139–149], то закономер-

**Первичные данные изменения глюкозы крови натошак
до и после пребывания в воде при температуре +10 °С
по результатам 17 испытаний**

ФИО	Дата	Глюкоза крови, ммоль/л		Характер изменения
		До	После	
МР	16.07.2019	5,9	5,4	↓
	19.07.2019	5,1	4,7	↓
	20.07.2019	5,6	5,2	↓
КО	16.07.2019	5,5	4,2	↓
	19.07.2019	4,3	4,1	↓
ЧЛ	19.07.2019	4,6	4,5	↓
БО	16.07.2019	5,2	4,1	↓
	20.07.2019	4,3	3,7	↓
БР	16.07.2019	5,6	4,4	↓
КИ	16.07.2019	5,9	4,8	↓
ШЗ	20.07.2019	5,3	5	↓
БТ	20.07.2019	5,1	4,9	↓
ВП	19.07.2019	3,4	3,7	↑
	20.07.2019	3,9	4,2	↑
НС	20.07.2019	4,7	7,6	↑
МИ	20.07.2019	5	5,3	↑
ВЕ	20.07.2019	4,6	5	↑

Серым цветом выделены участники, на момент испытания только что освоившие новый метод повышения холодоустойчивости.

ное стрессовое реагирование на холод должно было бы повысить уровень глюкозы у всех испытуемых как результат действия двух основных гормонов стресса — адреналина, стимулирующего *гликогенолиз* (распад печеночного гликогена), и кортизола, запускающего *глюконеогенез* (синтез глюкозы из неуглеводных компонентов). При этом только у одного испытуемого (а именно, НС) уровень глюкозы возрос значительно (с 4,7 до 7,6 ммоль/л), превысив норму для состояния натошак. И хотя уже через 15 минут при повторном заборе и анализе уровень глюкозы вернулся к исходному значению (4,8 ммоль/л), мы рассматриваем этот

результат как единственный случай действительно стрессового реагирования на холод, что было заметно и по внешним признакам. У остальных троих испытуемых, только приступивших в рамках экспедиции «Русский Север 2019» к освоению нового метода повышения холодоустойчивости уровень глюкозы хоть и возрос, но остался в пределах нормы уровня глюкозы натощак, что наблюдалось также при повторном выполнении (как, например, у испытуемого ВП). Если исключить из рассматриваемой выборки тот единственный случай резкого возрастания уровня глюкозы у испытуемого НС в ответ на пребывание в холодной воде в течение 30 минут, то вероятностная количественная оценка оставшихся 16 случаев применением парного t-критерия Стьюдента для зависимых выборок (после успешной проверки этих выборочных данных на соответствие нормальному закону распределения) позволила достигнуть статистической значимости снижения уровня глюкозы в рассматриваемой выборке с 4,96 до 4,57 ммоль/л с вероятностью ошибки первого рода $p = 0,00813 < 0,05$.

Тот факт, что у всех освоивших новый метод повышения холодоустойчивости уровень глюкозы в ответ на холодовые воздействия снизился позволяет предположить положительные влияния регулярной практики тибетской йоги туммо на усвоение тканями глюкозы с перспективой немедикаментозной коррекции пониженной толерантности к повышению глюкозы крови, или, иными словами, возможно применение нового метода для профилактики симптоматического начала сахарного диабета II типа. Одним из возможных механизмов положительного влияния холода при высоком уровне тощакового сахара в крови может быть активизация и увеличение бурой и бежевой жировой ткани [7].

Вывод. Выполнение специальных упражнений тибетской йоги туммо позволяет добиться бесстрессового реагирования на значительные и длительные холодовые воздействия, что проявляется в снижении или статистической неизменности уровня глюкозы в крови натощак.

Благодарность. Автор выражает сердечную благодарность Ирине Владимировне Архиповой, генеральному директору киностудии исторического фильма «Фараон», вдохновителю и организатору международных научных экспедиций в рамках ее авторского проекта «В поисках утраченных знаний» (с), направленного на поддержку отечественной науки, а также всем участникам экспедиции «Русский Север — 2019».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Йога туммо изменяет паттерн сердечнососудистой адаптации к холоду / Р. С. Минвалеев, А. Levitov, D. Bahner, Р. Р. Богданов, А. Р. Богданов // Физическая

культура и спорт в системе высшего образования. — Москва: Изд-во «Перо», 2012. — С. 244–249.

2. *Минвалеев Р. С., Иванов А. И.* Тибетская йога туммо: сравнение управляемого и неуправляемого снижения общего кортизола у здоровых людей // Труды международной научно-практической конференции «Буддизм Ваджраяны в России: От контактов к взаимодействию». — Москва: Алмазный путь, 2012. — С. 172–177.

3. *Минвалеев Р. С.* Основы здорового образа жизни // Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / под ред. Ш. З. Хуббиева, Т. И. Барановой. — Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2013. — С. 115–128.

4. *Минвалеев Р. С., Тимофеев В. И., Танака А.* Туммо: физиологическая технология холодоустойчивости // Психотехники и изменённые состояния сознания: сборник материалов III межд. конф. / отв. ред. и сост. С. В. Пахомов. — Санкт-Петербург: Изд-во РХГА, 2016. — С. 124–135.

5. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. — Москва: МЕДГИЗ, 1960. — 253 с.

6. *Golden F. S., Hervey G. R., Tipton M. J.* Circum-rescue collapse: collapse, sometimes fatal, associated with rescue of immersion victims // J R Nav Med Serv. — 1991. — Vol. 77. — № 3. — P. 139–149.

7. *Lizcano F., Vargas D.* Biology of Beige Adipocyte and Possible Therapy for Type 2 Diabetes and Obesity // Int J Endocrinol. — 2016. — 9542061.

8. *Minvaleev R. S., Bogdanov A. R., Bogdanov R. R., Bahner D. P., and Marik P. E.* Hemodynamic Observations of Tumo Yoga Practitioners in a Himalayan Environment // Journal of Alternative and Complementary Medicine. — 2014. — Vol. 20. — № 4. — P. 295–299.

9. *Samaras K.* Der Einfluß der Kälte auf den Kohlehydratstoffwechsel // Zeitschrift für die Gesamte Experimentelle Medizin. — 1939. — B.106. — № 4–5. — P. 510–520.

10. *Tipton M. J.* 'Autonomic conflict': a different way to die during cold water immersion? // J Physiol. — 2012. — Vol. 590. — № 14. — P. 3219–3230.

11. *Tipton M. J., Collier N., Massey H., Corbett J., Harper M.* Cold water immersion: kill or cure? // Exp Physiol. — 2017. — Vol. 102. — № 11. — P. 1335–1355.

**ОБРАЗОВАНИЕ КАК РЕСУРС
ДЛЯ ПЕРЕХОДА КО ВТОРОЙ КАРЬЕРЕ
(ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ
МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ)**

Миронцов Игорь Валерьевич

аспирант
Белорусский государственный университет
(г. Минск, Беларусь)
mirontsov@gmail.com

Калясень Анастасия Васильевна

студент
Гродненский государственный университет им. Я. Купалы
(г. Гродно, Беларусь)
kalyasenanastasia@gmail.ru

Аннотация. Осуществлено описание результатов онлайн-опроса белорусских спортсменов международного уровня, на основе которых были проверены гипотезы о влиянии качества организации учебного процесса на реализацию образовательного потенциала в контексте перехода ко второй карьере.

Ключевые слова: образование спортсменов, высшее образование, социальные риски, вторая карьера.

Спортсмены элитного уровня, в особенности олимпийцы, посвящают большую часть своей жизни спорту и постоянным тренировкам. Однако их спортивная карьера, как правило, длится относительно короткий промежуток времени, по истечении которого они либо больше не могут выступать, либо, по какой-то иной причине, решают уйти из элитного соревновательного спорта. На этом этапе им необходимо найти другой способ зарабатывать себе на жизнь, что неминуемо сталкивает их с неизбежностью выстраивания второй карьеры — жизненного этапа, связанного с уходом из спорта и характеризующегося кардинальной сменой профессионального статуса и необходимостью адаптации к нему. Независимо от того, связана ли вторая карьера со спортом, переход к новой профессии требует предварительной подготовки, наращивания социального и профессионального капитала путем приобретения основных компетенций, навыков и опыта. В этой связи образовательный потенциал атлета становится ключевой составляющей успешного перехода ко второй карьере, поскольку именно он обуславливает доступ к средствам информации и производства и способностью ими распоряжаться [2, с. 107].

Образовательный потенциал, являясь значимым критерием профессионального и личного развития индивида, представляет собой совокупность знаний, умений, навыков и возможностей, ретранслируемых образованием для наиболее эффективного функционирования общественной системы, а также отражает возможность и готовность учащихся к генерации новых знаний [1, с. 57]. Образовательный потенциал включает в себя такие компоненты, как отношение в целом к институту образования, текущую успеваемость и участие в деятельности образовательного учреждения, мотивацию к получению образования и склонность к научному творчеству.

Хотя последние десятилетия рост уровня образования в Беларуси наблюдается практически на всех его ступенях (кроме среднего специального), при этом отмечается стагнация большинства его качественных показателей, среди которых и уровень получаемых знаний, и личностные характеристики учащихся, и возможности их самореализации в выбранной сфере [3, с. 30].

Приведенное выше утверждение в полной мере относится к ситуации с образованием спортсменов, обучающихся в спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), а также продолжающих учебу на базе учреждений высшего образования (УВО). В рамках авторского исследования, направленного на изучение стратегий перехода белорусских спортсменов международного уровня на новые карьерные траектории после своего ухода из спорта, был выявлен ряд рисков, затрудняющих успешную реализацию учащимися подобного рода учебных заведений своего образовательного потенциала. Эти риски носят комплексный характер и связаны с преобладающей в сторону тренировочной и соревновательной, но не образовательной деятельностью ориентации учебных планов и учебной деятельности в целом; потерей актуальности тех знаний, которые получают спортсмены-учащиеся в перерывах между занятиями спортом; недостаточно беспристрастной системой контроля полученных знаний со стороны преподавателей; злоупотреблениями со стороны учащихся атлетов имеющимся у них правом на свободное посещение занятий и т. д.

С целью диагностики сложившейся ситуации и проверки выдвинутых гипотез при содействии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь осенью 2019 года был проведен анкетный онлайн-опрос среди продолжающих свои выступления атлетов — членов национальных команд Республики Беларусь по виду (видам) спорта, выступающих на международном арене как минимум с 2018 года.

Всего было опрошено 145 спортсменов (по 68 мужчин и женщин), из них в возрасте до 17 лет — 6 атлетов, от 18 до 21 года — 36 человек,

от 22 до 26 лет — 45 респондентов, от 27 до 31 года — 24 анкетированных, старше 32 лет — 25 человек. Атлеты, принявшие участие в исследовании, в своем большинстве обладают спортивными достижениями высокого уровня: так, 9,6 % входили в десятку лучших по своему виду спорта на Олимпийских играх, 37,9 % — в топ-10 на чемпионатах мира, 60 % — на чемпионатах Европы, 29 % — на чемпионатах мира среди юниоров.

Изучая те ресурсы, которые спортсмены могут приобрести в ходе спортивной карьеры и впоследствии использовать при переходе ко второй карьере, были рассмотрены такие аспекты, как качество получаемого ими образования и вовлеченность в его получение, а также те навыки, которые удалось развить атлетам во время спортивной карьеры (по их собственным оценкам).

В ходе исследования было выявлено, что 43,5 % атлетов получали среднее образование в средней школе, 54,5 % — в училище олимпийского резерва. Говоря о вовлеченности в учебный процесс, 36,6 % отметили ее как высокую — т. е. «посещали практически все занятия, выполняли почти все задания», 50,3 % — как среднюю («не очень часто посещали занятия, не всегда выполняли задания»), и лишь 10,3 % — как низкую («редко посещали занятия и выполняли задания»). Также можно отметить, что вовлеченность была выше у тех, кто получал среднее образование в общеобразовательной школе, нежели у учащихся в УОР — 46 % и 29 % соответственно. Также стоит отметить, что 56,6 % респондентов пользовались возможностью свободного посещения занятий, остальные не прибегали к такой опции. Ожидается ее использование было более распространено в УОР — там к ней обращались 63,4 % от общего числа положительно ответивших на этот вопрос. Также дополнительно была проверена гипотеза о недостаточной ориентации обучения в УОР именно на учебную, а не спортивную составляющую. По итогам опроса можно сделать вывод, что она скорее подтвердилась — так, средняя оценка направленности учебного процесса составила 4,4, что свидетельствует об осознаваемом самими респондентами «спортивном» уклоне ведущегося в УОР обучения.

Дополнительно была проверена гипотеза о привилегированном / дискриминирующем отношении со стороны учителей (как в общеобразовательной школе, так и УОР). Было выявлено, что привилегированное отношение (проявляющееся в помощи со сдачей контрольных и экзаменов), в общем по выборке встречающееся в 29 % ответов, было незначительно чаще распространено в училищах олимпийского резерва; в то же время дискриминирующее отношение (из-за того, что занятия спортом шли в ущерб учебе) ожидается оказалось более частым

в общеобразовательных школах. В целом же отношение было преимущественно нейтральным — такое мнение высказали 55 % респондентов.

Следующий блок вопросов был посвящен высшему образованию. Было выявлено, что 76,9 % из числа ответивших поступали в высшие учебные заведения сразу после окончания школы/училища олимпийского резерва; 7,7 % продолжили обучение через несколько лет после получения среднего образования; 15,4 % не получали высшее образование. Среди получавших высшее образование наиболее распространенным местом для обучения стал Белорусский государственный университет физической культуры — в нем обучаются или обучались 44 % от числа ответивших; также в топ-3 вошли Гродненский государственный университет им. Янки Купалы и Белорусский национальный технический университет — по 8 %. Из числа начавших получать высшее образование 67,7 % респондентов смогли довести его получение до конца, 28,1 % продолжили обучение на момент проведения исследования, 4 % не сумели окончить выбранное УВО и были отчислены. Представляют интерес данные о форме получения высшего образования: так, 57,9 % респондентов обучались или обучаются на очном отделении, 35,5 % — на заочном, а 6,6 % сначала поступали на очную, а позже переводились на заочную форму обучения. Также заслуживает внимания, что использование свободного посещения на этапе получения среднего образования с большей вероятностью предопределяет форму обучения на следующем этапе: так, 65,1 % учащихся заочно прибегали к возможности свободного посещения, в то время как на очной форме этот процент составил 48,6 пункта.

Далее стоит отметить рост использования возможности свободного посещения занятий (относительно этапа получения среднего образования) — к ней прибегали 81 % респондентов, получающих высшее образование, в сравнении с 56,6 % на предыдущей ступени обучения. Отдельно была изучена распространенность использования свободного посещения в наиболее популярном среди спортсменов учреждении высшего образования — УО «Белорусском государственном университете физической культуры» — здесь она составила 77 %. Вновь спрашивая спортсменов о привилегированном/ дискриминирующем отношении со стороны преподавателей уже на этапе получения высшего образования, 34,3 % респондентов, получавших высшее образование, отметили, что действительно получали преференции от сотрудников университета; 13,3 % ответили, что наоборот сталкивались с завышенными (по сравнению с одноклассниками) требованиями со стороны преподавателей; 52,4 % отметили, что отношение было нейтральным. Вопреки изначально выдвигаемой гипотезе, в БГУФК привилегирован-

ное отношение со стороны преподавателей не является широко распространенным — так, лишь 31 % обучающихся в этом университете респондентов ответили, что получали какие-либо преференции от преподавателей, 54 % отметили, что отношение было нейтральным, а 15 % и вовсе заявили, что сталкивались с дискриминирующим отношением со стороны профессорско-преподавательского состава, обусловленным, по их мнению, чрезмерным временем, которое студент уделял спорту в ущерб учебе.

Анализируя направленность обучения в учреждениях высшего образования, атлеты, обучавшиеся или обучающиеся на данной ступени, в среднем оценили ее в 5,26 балла, что свидетельствует о паритетном присутствии в учебном процессе образовательной и спортивной составляющих. Отдельно проверяя направленность учебного процесса в оценках респондентов в БГУФК было выявлено, что она практически не отличается от средней по всей совокупности, и составляет 5,2 балла. Этот показатель скорее опровергает выдвинутую гипотезу, что в данном университете учебный процесс больше ориентирован на спортивную составляющую в ущерб образовательной.

Таким образом, по итогам анализа полученных в ходе исследования результатов, были подтверждены гипотезы относительно большей направленности на спортивную составляющую ориентации обучения на этапе получения среднего специального образования, привилегированном отношении со стороны учителей, а также распространенности пользования возможностью свободного посещения в ходе получения среднего и высшего образования. Диагностированные проблемы являются барьерами в успешной реализации образовательного потенциала спортсменами международного уровня, имеющими потенциально долгосрочное влияние на будущий переход ко второй карьере.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макарова М. Н. Реализация основных типов воспроизводства образовательного потенциала в современном обществе // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». — 2006. — № 3. — С. 56–67.
2. Миронцов И. В. Образовательный потенциал спортсменов-учащихся и их риски при переходе ко второй карьере // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. — 2019. — № 4. — С. 107–112.
3. Черняк Ю. Г., Миронцов И. В. Образовательный потенциал студенческой молодежи: социологический аспект // Философия и социальные науки. — 2015. — № 4. — С. 30–32.

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ В ПЕДИАТРИИ

Мицан Елена Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
mitsan77@mail.ru

Антохина Полина Владимировна

студент
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
antoxina.2012@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются влияние тейпирования на организм человек, методы наложения и использования тейпов при ДЦП.

Ключевые слова: кинезиотейп, фасция, нарушения опорно-двигательного аппарата, детский церебральный паралич.

В последнее время в медицине стали широко распространяться и использоваться новые методики работы с мышечно-фасциальными структурами [3]. Использование слова «фасция» в зарубежных медицинских поисковых системах за последние 3 года увеличилось на 600 %. За рубежом эту структуру серьезно рассматривают врачи мануальной медицины, травматологи-ортопеды, хирурги и терапевты. В основе этого метода лежит реакция мышц, связочно-сухожильного аппарата и фасций на нанесенную аппликацию тейпа.

Кинезиотейпы — это клейкие эластичные ленты, выполненные из 100 % хлопка. На тейп нанесен гипоаллергенный акриловый клей, способствующий активизации ленты от температуры тела. Их эластичность позволяет растягиваться на 40–60 % от первоначальной длины. По толщине и степени растяжимости они приближены к свойствам человеческой кожи. Основа из хлопка способствует лучшему испарению и дыханию кожи, а также быстрому высыханию тейпа. Первые кинезиотейпы были бежевого цвета, в дальнейшем розовый и голубой цвета разработали для использования в цветотерапии, а ленту черного цвета для спортсменов.

Лента тейпа, воздействуя на мышцы и фасцию, уменьшает плохую функцию сустава, воздействуя на его подвижность и противоположные мышечные группы. Тейп подтягивает верхние слои кожи, тем самым образуя больше пространства между дермой и мышцами. В свою очередь, создаваемое пространство уменьшает давление на лимфатические

каналы в области между мышцей и дермой, увеличивая пространство для лимфотока и, тем самым, улучшает отток лимфы через поврежденную область. В этом пространстве также находятся различные нервные рецепторы, которые посылают специфическую информацию в мозг. Когда пространство между эпидермисом и мышцей сжимается, например, во время травмы, эти нервные рецепторы сжимаются и посылают информацию в мозг относительно постоянного прикосновения, легко-го прикосновения, холода, боли, давления и тепла.

Такая информация заставляет мозг посылать определенные сигналы организму о том, как реагировать на определенные раздражители. Кинезиотейп изменяет информацию, которую эти рецепторы посылают в мозг, и вызывает менее реактивный ответ в организме, позволяя организму работать нормальным образом и устраняя некоторые препятствия, которые обычно замедляют процесс заживления [2].

Методику кинезиотейпирования возможно применять не только как самостоятельный метод восстановительного лечения, но и в сочетании с медикаментозным лечением, физиотерапией, мануальной терапией, иглорефлексотерапией, лечебной физкультурой и другими методами медицинского воздействия. Кинезиотейпирование применяется в восстановительной и спортивной медицине, неврологии, ортопедии, гинекологии, косметологии, травматологии и педиатрии. Также технология кинезиотейпирования получила широкое распространение в логопедии, особенно при работе с детьми, страдающими детским церебральным параличом, а также с детьми с нарушением мелкой моторики [4, с. 299–302].

Среди детских терапевтов и педиатров широкое применение тейпирования получило в работе с детьми с ДЦП. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что благодаря такой методике можно достигнуть отличных результатов. Необходимо упомянуть о безболезненности этого метода, дети очень хорошо переносят ношение тейпов. При правильном использовании данного метода можно получить положительные результаты [5, с. 65–70]. Однако стоит обратить внимание на то, что неправильно наложенный тейп или не в том месте — может нанести вред мышцам и связкам ребенка. Поэтому первые несколько процедур тейпирования должен провести профессионал.

При детском церебральном параличе основной задачей метода кинезиотейпирования является обеспечение физиологической подвижности повреждённых суставов и мышечных тканей. Иными словами — кинезиотейпирование позволяет зафиксировать сустав в анатомически верном положении, не препятствуя его подвижности. Также с помощью этого метода возможно придать необходимую упругость паретичным

мышцам, т. е. мышцам, которые являются антагонистами напряженных (спазмированных) мышц и одновременно разгрузить спазмированные мышцы. В результате достигается активация процессов восстановления и контроля над движениями. А метод векторного тейпирования, разработанный Субботиным Ф. А., позволяет менять и моделировать паттерн движения [1].

В реабилитации детей с ДЦП проблема спастичности за последние полтора столетия со времени первого описания ее Литтлем (1843) не потеряла своей актуальности. Самой распространенной формой ДЦП является спастическая диплегия (до 60%). Эта форма считается наиболее перспективной в отношении социальной адаптации, обучения и трудоустройства. У больных нарушена преимущественно моторика нижних конечностей, в меньшей степени — верхних.

При спастической форме ДЦП тейпирование рекомендуется проводить в комплексном лечении с другими методами, и в первую очередь с лечебной физкультурой.

Использование тейпов приводит к:

- улучшению деятельности мышечной ткани, которое происходит за счёт регуляции её тонуса;
- прекращению всех застойных процессов в организме;
- улучшению стабильности суставов и движений в них;
- уменьшению симптома болезненности в мышцах;
- повышению выносливости мышечной ткани во время тренировок.

Тейпирование при ДЦП имеет массу положительных эффектов, а многие из них становятся заметны родителям практически после нескольких дней ношения тейпов. Но необходимо иметь ввиду, что детский церебральный паралич у каждого ребенка индивидуален. Несмотря на имеющиеся общие рекомендации по использованию тейпов, обращение к специалисту по кинезиотейпированию обязательно. Способ наложения тейпов может быть абсолютно разным из-за учета специфики нарушения каждого ребёнка. Специалист должен владеть необходимыми знаниями в области анатомии и физиологии, знать специфику ДЦП. Основная ошибка, которую допускают большинство специалистов при наложении тейпов, используя выработанную аналогию, в большинстве случаев приводит к тому, что эффект тейпирования не даст никакой динамики в лечении, а в худшем случае нанесёт вред. При наличии у пациента чувствительной кожи или перед первым применением данного метода рекомендуется провести тест на кожную толерантность к кинезиотейпам. Для этого необходимо нанести небольшой отрезок кинезиотейпа на поверхность кожи. Время наложения занимает от 30 минут до 5 часов. При появлении первых

признаков аллергической реакции на изделие от применения данной методики следует отказаться.

В заключение хотелось бы отметить, что в случае травматизации костно-мышечной системы, при нарушении оптимального двигательного стереотипа и мышечного баланса, использование различных методик наложения кинезиотейпа позволит нормализовать обменные процессы в пораженных структурах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Субботин Ф. А.* Пропедевтика функционального терапевтического кинезиотейпирования. — Москва: [б.и.], 2014. — 192 с.

2. *Касаткин М. С., Ачкасов Е. Е.* Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию. — Москва: [б.и.], 2017. — 336 с.

3. *Мицан Е. Л.* Технология физического развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. — Магнитогорск: МГТУ, 2017.

4. *Мицан Е. Л., Антохина П. В.* Тейпирование как метод коррекции мелкой моторики у детей дошкольного возраста с дисграфией // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве: сборник науч. трудов по результатам международной практической конференции / отв. ред. И. А. Кувшинова. — Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. — С. 299–302.

5. Реабилитация детей с ДЦП с использованием метода кинезиотейпирования MEDICUS / под ред. М. С. Касаткина, Е. Е. Ачкасова, Д. А. Киселева // Международный медицинский научный журнал. — 2015. — № 5 (5). — С. 65–70.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ

Мицан Елена Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
mitsan77@mail.ru

Кувшинова Ирина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
erenk@rambler.ru

Аннотация. В статье рассмотрена проблема количества и качества физической нагрузки при занятиях любительским спортом. Приводятся особенности планирования тренировок с учетом спортивной специализации, особенности образа жизни, социального положения, функционального состояния организма и пр.

Ключевые слова: физическая форма, физические нагрузки, адаптационные механизмы, спортсмен-любитель.

Проблема поддержания физической формы при занятиях любительским спортом в настоящее время становится все более популярной. Данный тезис объяснить довольно просто — вести активный образ жизни становится очень модно. Люди с красивой подтянутой фигурой притягивают взгляды и вызывают уважение. То же самое относится к спортсменам, которые заканчивают свою спортивную карьеру и начинают трудовую деятельность. В большинстве случаев, на какое-то время они перестают активно заниматься спортом. На это есть множество причин: загруженность на работе, усталость от физических нагрузок и постоянных сборов, уменьшение свободного времени, появление семьи и новых обязанностей, новых интересов и нового круга общения, а также множество других причин [4, с. 651–657].

Естественно, уменьшение физической активности, смена ритма жизни, изменение питания и привычек неблагоприятно сказывается на здоровье. Через некоторое время появляется лишний вес, человек начинает болеть, и как следствие — неуверенность в своих силах. Привыкнув быть сильным и здоровым, бывший спортсмен тяжело переживает изменения в своем здоровье и самочувствии, которые начинают происходить с ним. И организм, который еще недавно был сильным

и доставлял только радость и гордость теперь начинает давать сбои, подводить и чувствовать недомогания. Причем, это характерно для большинства бывших спортсменов, почувствовав проблемы со здоровьем, они начинают заниматься спортом на любительском уровне [2, с. 210–212]. Это относится в большей степени к тем спортсменам, которые не успели реализовать себя полностью в спорте: недостаточное финансирование, смена тренера или проблемы взаимоотношений, травмы или просто «хронические» неудачи — это неполный список самых распространенных причин окончания спортивной карьеры. Через определенное время, бывшие спортсмены возобновляют занятия физическими упражнениями на любительском уровне. И вскоре привыкнув сочетать трудовые будни и занятия спортом, они настолько привыкают к такому времяпровождению, что занятия спортом и активный образ жизни становятся неотъемлемой частью их бытия. Этому способствует также большое количество различных спортивных мероприятий для любителей в различных видах спорта. Будет способствовать этому и вновь создаваемая государственная система тестирования физической готовности ГТО («Готов к труду и обороне»), которая была утверждена правительством РФ и призвана повысить физическую активность граждан. Начиная со школьного возраста и заканчивая пенсионным, каждый желающий может сдать нормы ГТО и получить золотой или серебряный значок. Занятия любительским спортом и активный образ жизни становятся все более популярными в России. Региональное руководство на местах старается планировать и строить как можно больше различных спортивных объектов для массового спорта и спорта высоких достижений. Следует отметить перспективный крен к строительству менее дорогих сооружений, это в первую очередь уличные тренажеры, парки и открытые площадки, занятия на которых бесплатны и доступны каждому желающему. Все вышеперечисленное способствует тому, что многие бывшие спортсмены и даже люди, которые никогда не занимались профессиональным спортом, уже довольно в зрелом возрасте начинают активно заниматься физической культурой и спортом.

Все это способствует увеличению количества россиян, систематически занимающихся любительским спортом, ведущих активный образ жизни. Но возникает противоречие между желанием повышать уровень своей физической активности и соответственно физического здоровья и факторами, мешающими реализовать свое желание (которые перечислены выше). Часто спортсмены-любители недооценивают скорость восстановления своих физических и функциональных кондиций и «перебирают» со спортивной нагрузкой. В большинстве случаев такие

периоды хронического недовосстановления приводят либо к болезни, либо к нежеланию тренироваться, и как следствие, к апатии и пессимизму, что является признаками срыва адаптационных механизмов. Причинами снижения иммунитета может стать резкая смена климатических условий, длительное переохлаждение или перегрев, воздействие ультрафиолетовых лучей, либо загрязнение окружающей среды. Немаловажную роль в срыве адаптационных механизмов играет участие в соревнованиях, особенно если они проходят в течение нескольких дней. Здесь не только важна максимальная физическая нагрузка, а также сильное психологическое давление, ведь спортсмен-любитель на то и бывший спортсмен, что просто участие в соревнованиях его не устраивает, и задача — если не выиграть, то показать максимальный для себя результат. Соответственно после таких нагрузок необходимо достаточное время на восстановление организма и равняться на более молодых спортсменов не стоит, ведь занятость на работе и проблемы быта не только не ускоряют восстановительные процессы в организме, а наоборот замедляют. Надо трезво понимать, что процесс восстановления индивидуален и зависит не только от возраста и загруженности на основной работе, но и насколько спортсмен выложился на соревнованиях. Чем больше отдано физических и моральных сил, тем больше нужно времени на отдых после этого. Отдых может быть не только пассивным, но и активным; порой бывает достаточно просто переключения на другой вид деятельности (поход, игры на природе с детьми, прогулка с друзьями или велосипедные прогулки тоже можно рассматривать как активный отдых). Не меньшее внимание следует уделить питанию, а именно, его систематичности и полезности, т. е. оно должно учитывать все правила рационального питания и содержать достаточное количество питательных веществ, витаминов, макро- и микроэлементов и воды. Также следуя теории о здоровом питании необходимо употреблять питательные вещества во время тренировки и сразу после нее (это могут быть, в зависимости от вида спорта и затрачиваемой энергии, различные углеводные и изотонические смеси, батончики и напитки) [2, с. 210–212]. Все вышесказанное очень индивидуально и зависит от тех задач, которые преследует человек в своих спортивных планах, от физических нагрузок, которые он выполняет, а также от вида спорта (преимущественно аэробной или анаэробной его составляющей).

Иногда спортсмены-любители выбирают тренировочный процесс без включения соревнований (таких любителей достаточно много, гораздо больше, чем тех, которые принимают участие в различных соревнованиях). Это чаще всего правильное решение, так как без

соревновательной нагрузки сложнее и практически нереально получить психологическое перенапряжение и передозировку в скоростной работе, которая чревата различного рода осложнениями. Чаще всего наиболее чувствительными к таким перенапряжениям оказываются сердечно-сосудистая система и опорно-двигательный аппарат (связки и суставы) [3, с. 205–208]. Соответственно для спортсменов-любителей такой выбор вполне оправдан.

Таким образом, необходимо осознать влияние серьезных физических нагрузок и всё, что с ними связано, на организм спортсмена-любителя, а затем спланировать свою тренировочную программу в соответствии со многими факторами, которые сопровождают нашу жизнь, с которыми необходимо считаться и под которые приходится подстраиваться. Как мы уже говорили — это свободное время, которое можно посвятить тренировкам, скорость восстановительных процессов, которая зависит от возраста, физической формы и функциональных показателей организма, а также система питания до, после и во время тренировочных занятий. Спортсмену-любителю необходимо стать тренером и менеджером, он должен продумать и систему тренировок и систему восстановления, только для себя, выстроив в одну цепочку работу — семью — тренировки — восстановление, т. е. это процесс сугубо индивидуальный и общих рекомендаций тут не может быть. Главное, самому научиться выстраивать такие цепочки в зависимости от своих желаний, возможностей, состояния организма и семейных обстоятельств.

Не менее важным в занятиях любительским спортом и различных проявлениях активного образа жизни становится необходимость уделить достаточно внимания технической подготовленности, т. е. технике исполнения физических упражнений, так как техника — это наиболее рациональный и менее энергетически затратный вид выполнения упражнений и по максимуму исключает различного рода травмы. Следовательно, над техникой выполнения упражнений необходимо работать систематически, постоянно совершенствуя свои двигательные навыки.

Следующий важный момент, над которым многие не задумываются — это избегание простудных и вирусных заболеваний. Каждое такое заболевание на несколько недель «выбивает» человека из привычного темпа тренировок и даже когда внешние признаки болезни уже отсутствуют, то общее восстановление на клеточном уровне еще какое-то время дает о себе знать. С другой стороны, если спортсмен-любитель торопится и приступает к тренировкам раньше, чем разрешает врач, то могут наступить осложнения и восстановление затянется на более длительное время [1, с. 114–118]. Избежать заболеваний сложно, но воз-

можно, главное — научиться чувствовать свой организм и если наступает перенапряжение, переохлаждение, перегревание и другие неблагоприятные факторы, необходимо дополнительно отдохнуть, витаминизироваться, посвятить достаточное время сну, продумать питание, т. е. помочь организму восстановить свои ресурсы и повысить адаптивные возможности своего организма. Благоприятное влияние на укрепление иммунитета организма оказывает закаливание, которое может быть в любой форме. Об этом сейчас говорят и пишут достаточно много, поэтому каждый может выбрать тот тип закаливания, который подходит именно ему, не причиняет стресс организму и переносится достаточно легко.

И последний момент, о котором невозможно не упомянуть, так как при его отсутствии рушится вся вышеизложенная система — это поддержка семьи и близких. Если семья настроена вам помогать и во всем поддерживать, то результаты не заставят себя ждать, но если произойдет обратное и все домашние будут каждый день вам твердить: «зачем тебе нужно, каждый день ходить на тренировки, лучше полежи, отдохни после работы...». И прочее в том же духе, то рассчитывать на успех не приходится. Следовательно, спортсмен-любитель должен построить в семье такие отношения, которые ему помогут реализовать себя и дадут повод всей семье гордиться его достижениями.

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующий вывод — спортсмен-любитель, на протяжении десятков лет занимаясь любимым видом спорта и отдавая ему почти все свое свободное время, приучая свою семью подстраиваться под его тренировочный график, с годами должен научиться понимать положительные и отрицательные стороны ежедневной физической нагрузки, планомерно выстраивать тренировочный процесс, избегая физических и психических перенапряжений. С каждым годом намечая новые цели и способы их достижения, спортсмен-любитель должен улучшать технические стороны своей подготовки и поддерживать хорошую физическую и функциональную форму своего организма, учитывая своим индивидуальные особенности и все отрицательные факторы, которые могут ему помешать в этом. И отдаваясь своему хобби целиком, стремиться получать радость от физических нагрузок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мицан Е. Л. К проблеме мониторинга функционального состояния студентов педагогических специальностей под влиянием гиподинамии // Культурно-оздоровительные услуги в учреждениях образования и досуга: опыт, проблемы, перспективы: сборник статей по материалам Всерос. науч.-практ. конф. / под редакцией

И. А. Кувшиновой, В. А. Чернобровкина, И. Л. Платоновой. — Магнитогорск: Магнитогорский гос. ун-т, 2013. — С. 114–118.

2. *Мицан Е. Л.* К проблеме формирования здорового образа жизни среди молодежи // Социальные проблемы современной молодежи: сборник материалов межд. науч.-практ. конф. / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО «Магнитогорский гос. ун-т»; под ред. Ф. А. Мустаевой. — Магнитогорск: Магнитогорский гос. ун-т, 2008. — С. 210–212.

3. *Мицан Е. Л.* Положительные и отрицательные стороны ежедневной физической нагрузки спортсмена-любителя // Инновационные технологии научного развития: сборник статей межд. науч.-практ. конф.: в 3-х частях. — 2016. — С. 205–208.

4. Pedagogical reflection and the ways of its development among the students of pedagogical professions // N. A. Bakholskaya, S. S. Velikanova, A. L. Soldatchenko, S. V. Kharitonova, I. A. Kuvshinova, O. P. Chernykh. Amazonia Investiga. — 2018. — Том 7. — № 17. — С. 651–657.

СИСТЕМА КОНДУКТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ДЦП ПО МЕТОДИКЕ М. ХАРИ

Мицан Елена Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
mitsan77@mail.ru

Сафаргалина Альфира Рифатовна

студент
ФГБОУ «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
s.alfira99@mail.ru

Шунина Екатерина Александровна

студент
ФГБОУ «МГТУ им. Г. И. Носова»
(г. Магнитогорск, Россия)
ms.shunina.katya@mail.ru

Аннотация. Кондуктивная педагогика является системой воспитания, в основе которой лежит комплексное воздействие на детей с ДЦП и некоторыми близкими ему заболеваниями.

Ключевые слова: коррекция, ребенок, личностные качества, социальные навыки.

Реабилитационный эффект кондуктивного воспитания, целью которого является лечение детей с ДЦП за счет прежде всего педагогического (а не медицинского) воздействия на личность, достигается комплексным воздействием на различные сферы психики. Это не только воспитание, но и обучение детей навыкам жизнедеятельности (коммуникации, самообслуживания, двигательным и бытовым умениям). То есть не только коррекция личностной сферы (воспитательная функция), но и обучение социальным умениям и навыкам (обучающая функция) [3].

Рассмотрим, что же лежит в основе данной концепции, и каковы методологические принципы и формы этой педагогической системы.

Основой кондуктивного воспитания можно считать саму идею обучения детей движению на основе формирования активной внутренней позиции ребенка, стимулирования у него потребности быть личностью, социально значимым человеком, желающим и способным самостоятельно преодолевать имеющиеся проблемы, то есть мотивации быть здоровым, полноценным членом общества.

Это возможно при комплексном воздействии, в котором используются медицинские знания и педагогические умения (то есть грамотный методический подход). И в данном случае коррекция (как исправление имеющихся недостатков) уступает место позитивному методу формирования у ребенка новых качеств и умений. Физиологические недостатки (в данном случае — нарушение двигательных способностей), по мнению автора концепции А. Пете и его последователя М. Хари, являются следствием ущербности (неразвитости) познавательной сферы ребенка [1]. В связи с чем и воздействие педагогом на различные сферы личности и организм ребенка через стимуляцию неразвитых двигательных рефлексов оказывается эффективным в плане восстановления моторных функций, так как у таких детей в «дремлющем» состоянии находится сама потребность и, как следствие, способность к обучению таким двигательным действиям. И в этом случае необходимо сместить акцент с осознания ребенком собственной недоразвитости (и внутренним принятием этого) на формирование активных продуктивных личностных качеств, способных за счет своего внутреннего потенциала привести парализованные мышцы в движение [2]. При этом необходимо понимать, что это процесс системный, длительный по времени и весьма трудоемкий, особенно на начальной стадии реабилитации, когда у ребенка практически отсутствует уверенность в собственных силах и весьма низка личностная мотивация.

Отмечая высокий резервный потенциал нервной системы человека, венгерские врачи и педагоги осознавали, насколько значима в данном случае роль педагога, выступающего тем рычагом, с помощью которого постепенно восстанавливаются способности ребенка. То есть подобного рода мобилизация человеческих сил ребенка будет тем эффективнее, чем подготовленнее сам специалист, осуществляющий реабилитацию. В связи с чем данная система коррекции и воспитания детей с нарушениями двигательных функций получила название «кондуктивной» педагогики, от слова «konduktiv» что в переводе с латинского означает «управляющий» или «наводящий» [4].

Несмотря на доказанную практикой работы (причем не только в Венгрии, но и во многих других странах) эффективность такой педагогической системы (прежде всего за счет пластичности нервной системы ребенка и более эффективного формирования правильных двигательных стереотипов, закрепляемых потом на сознательном уровне), многими специалистами отмечаются и некоторые негативные ее стороны. В первых, в плане самой методики — обучение в Венгрии и на венгерском языке, что создает серьезные трудности для популяризации метода во всем мире. А во-вторых — в основе методики лежит работа специали-

ста («кондуктора» или, другими словами — «проводника») с ребенком вне семьи, более того — часто с длительным отрывом его из привычной ему среды семейной жизни [6].

Вследствие высоких показателей пластичности нервной системы ребенка начинать с ним работу необходимо как можно раньше.

Ниже будут рассмотрены цели, задачи, принципы, формы и способы организации занятий, используемые кондуктивной педагогикой.

Целью является воспитание в ребенке самостоятельной, активной личности, испытывающей потребность стать здоровым человеком, полноценным членом общества (через преодоление речевой, психической недостаточности на формирование правильных двигательных рефлексов и закрепление их в сознании).

Для достижения данной цели необходимо решение следующих задач (комплекса проблем) [5]:

- повысить мотивацию ребенка к собственному нормальному развитию (интеллектуальному, психическому и двигательному в частности);

- укрепить его веру в собственные силы, в возможность добиться, рано или поздно, положительного результата;

- развивать познавательный интерес и творческую личностную активность — это стимулирует внутренние резервы детского организма;

- развивать коммуникативные умения и навыки (что необходимо для ощущения ребенком себя как части социума), тем самым формируя его концепцию единения с миром, принятия окружающих, положительного отношения к другим и снятие комплексов собственной неполноценности;

- способствовать коррекции и развитию ряда личностных качеств — усидчивости, целеустремленности, самоконтроля и самооценки, в комплексе помогающих более эффективно добиваться развития моторики;

- закреплять приобретаемые в ходе педагогического воздействия умения в практике повседневной жизни, чтобы они переросли в привычные для ребенка формы жизни, поведения, речевой и двигательной активности и ритмической организации.

Эти задачи решаются специалистом на основе соединения в методике механизмов лечебного и педагогического воздействия (коррекция и развитие).

Принципы кондуктивной педагогики [5]:

- 1) отношение к ребенку не как к больному или недоразвитому, а как к некоторым вариантам нормы;

- 2) поиск обходных путей (коллатералей), то есть компенсация утраченных функций из-за повреждения отдельных участков мозга за счет других отделов, находящихся в работоспособном состоянии;

3) использование игровой формы занятий как наиболее доступной и мотивирующей;

4) приоритет коллективной работы, то есть групповых форм занятий для развития коммуникативных качеств, ощущения сопричастности с другими;

5) подбор в группу детей с различными формами и тяжестью заболеваний, где успехи одних могут выступать примером для других, демонстрацией возможностей и мотивацией к собственным успехам;

6) использование специалистом поощрений для тех, кто в этом нуждается (например, для проигравших);

7) единство целей кондуктора и ребенка на основе партнерских отношений;

8) индивидуальный подход к каждому в рамках групповой работы;

9) постепенность, последовательность, этапность в достижении результатов (постановка и решение текущих задач с учетом единой дальней цели);

10) создание ситуации восприятия всех занятий детьми как части процесса обучения и воспитания, соединяющих в себе одновременно игру, познание и изучение правил самообслуживания под руководством кондуктолога.

Формы работы: групповая, позволяющая развивать социальные навыки взаимопомощи, коммуникации, взаимного признания, которые для ребенка более значимы, чем во многом абстрактная оценка самого кондуктолога.

Способ организации занятий.

В кондуктивном методе применяются игровые формы занятий, состоящие из различных блоков сменяющих друг друга педагогических заданий и упражнений на физическую активность.

Длительность курса. Занятия проходят от 3 до 6 часов в день на протяжении трех недель (впоследствии необходимо продолжать курс в домашних условиях, продолжая развивать и закрепляя уже полученные умения в рамках повседневной жизни, то есть упражнения уже начинают восприниматься как привычный режим дня для ребенка).

Возможно прохождение курса в специализированных детских садах и школах (как это стало традиционным для родоначальника метода — Венгрии). Для других стран, как это уже отмечалось выше, нехватка специалистов и сложности их обучения остаются проблемой, хотя применение курса уже доказало свою эффективность в Германии, Англии, Китае, Швеции, Норвегии, Испании и ряде других стран.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бакалеева С.* ДЦП: обзор методик реабилитации // Милосердие.ru. — URL: <https://www.miloserdie.ru/article/dtsp-obzor-metodik-reabilitatsii-chast-2/> (дата обращения: 05.03.2020).
2. Детский церебральный паралич (ДЦП). Клинические рекомендации / А. А. Баранов, Т. Т. Батышева, Б. И. Бурсагова [и др.]. — Москва: Министерство здравоохранения РФ, 2017. — URL: https://rehabrus.ru/Docs/2017/06/KR_DPC.pdf (дата обращения: 05.03.2020).
3. Кондуктивная педагогика — метод развития ребенка с церебральным параличом // ДЦП — мама. — URL: <https://dcpmama.ru/konduktivnaya-pedagogika-metod-razvitiya-rebenka-s-dcp.html> (дата обращения: 05.03.2020).
4. *Левченко, И. Ю.* Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для студ. сред. педагогических учеб. заведений / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. — Москва: Академия, 2001. — 192 с.
5. *Мицан Е. Л.* Технология физического развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Е. Л. Мицан; МГТУ. — Магнитогорск: МГТУ, 2017. — URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name = 2926.pdf&show = dcatalogues/1/1134556/2926.pdf&view = true> (дата обращения: 05.03.2020).
5. О Методе // Центр кондуктивной педагогики «Жизнь в радость». — URL: <http://dcp-kr.ru/o-metode/> (дата обращения: 05.03.2020).
6. *Семенова Е. В.* Кондуктивная педагогика // Aupam.ru. — URL: https://aupam.ru/pages/deti/rieabilitatsiia_dietici_s_dtsp/page_11.htm (дата обращения: 05.03.2020).

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Мордвинова Юлия Борисовна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»
(Санкт-Петербург, Россия)
rmub80@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студент, физическая культура, здоровье, медицинская группа.

Большинство студентов при поступлении в вуз имеют проблемы в состоянии здоровья, многим из них ограничен допуск к занятиям физической культурой в основной группе.

На занятия специальной медицинской группы (СМГ) приходят студенты, которые по оценке физического и функционального состояния не могут посещать занятия на основном или подготовительном отделении. В 75 % случаев они входят в специальную медицинскую группу «А». В эту группу определяют студентов, имеющих хронические заболевания вне фазы обострения, и тех занимающихся, чьи диагнозы требуют постоянного или временного ограничения физических нагрузок. Планирование занятия по физической культуре в таких группах осуществляется согласно медицинским рекомендациям. Как правило, основу занятий со студентами специальной медицинской группы составляют программы, включающие профилактические и оздоровительные технологии.

При проведении занятий со студентами СМГ целесообразно использование упражнений лечебной физической культуры (ЛФК). Лечебная физическая культура — это метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с поставленными задачами [1].

Основной целью занятий является всестороннее развитие и укрепление физического, психического и эмоционального состояния. Таким образом, формируется благоприятная почва для формирования и рас-

ширения адаптивных свойств организма. Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами, с их помощью создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Для большинства студентов СМГ характерно снижение жизненного тонуса, при этом резко сокращается поток проприоцептивных раздражителей, что ведет к снижению лабильности нервной системы на всех ее уровнях, интенсивности протекания вегетативных процессов и тонуса мускулатуры. Физические упражнения действуют тонизирующе, стимулируя моторно-висцеральные рефлексы, которые способствуют ускорению процессов метаболизма в тканях, активизации гуморальных процессов. Помимо этого, физические упражнения способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия, сосудистого тонуса, гомеостаза и метаболизма травмированных тканей, а также содействуют мобилизации защитных сил организма студента [2].

При проведении занятий со студентами СМГ перед преподавателем стоит задача постоянного мониторинга по наблюдению, анализу и прогнозу состояния здоровья обучающихся; экспресс-оценки уровня подготовленности; определения индивидуальной нагрузки для занимающихся.

Основным требованием на занятиях в СМГ является регулярность посещения занятий (не реже 2 раз в неделю), помимо этого студентам предлагается регулярно вести наблюдение за состоянием своего здоровья и заполнять дневник самоконтроля. Анализ дневника самоконтроля проводится преподавателем с целью внесения своевременных и необходимых корректив в программу занятия, индивидуального для каждого студента. В программу занятий входит комплекс упражнений оздоровительной направленности, включающий в себя упражнения на дыхание и расслабление, при этом силовые упражнения и упражнения с большой амплитудой исключены. При выполнении комплекса упражнений постоянно осуществляется мониторинг ЧСС по пульсу, что позволяет контролировать состояние кардио-респираторной системы и оценить воздействие физической нагрузки на занимающихся.

В заключение необходимо подчеркнуть, что применение индивидуальной физической нагрузки, контроля ЧСС в реальном времени будет способствовать улучшению физического состояния у студентов, занимающихся в специальной медицинской группе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лечебная физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие по организации и проведению занятий по физической культуре в ИжГГТУ имени

М. Т. Калашникова / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова», Кафедра «Физическая культура»; составители: И. Г. Гибадуллин [и др.]. — Ижевск: Изд-во ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, 2017.

2. Физическое воспитание студентов в специальной медицинской группе с заболеваниями органов дыхания / А. П. Шкляренко [и др.]; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Волгоградский гос. ун-т», Кубанский гос. ун-т, Фил. в Славянске-на-Кубани. — Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 2012.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНА В РАМКАХ РЕШЕНИЯ МНОГОКРИТЕРИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ

Мызников Игорь Леонидович

кандидат медицинских наук
Военный институт физической культуры
(Санкт-Петербург, Россия)
myznikov@nm.ru

Аннотация. В работе рассмотрены проблемы применения в практике спортивной медицины отдельных подходов к оценке функциональных состояний. Автором обращено внимание, что порой применение отдельных диагностических алгоритмов, основанных на расчётных методиках, приводит не совсем корректно, что приводит к неверному толкованию результатов исследования.

В качестве перспективных методик в статье предлагается применять алгоритмы, разработанные в ГНЦ «Институт медико-биологических проблем» в интересах прогноза радиационной безопасности в полёте, некоторые авторские разработки, а также хорошо известную функцию желательности.

Ключевые слова: спортивная медицина, адаптация физиологическая, мониторинг функционального состояния, энтропия термодинамическая, функция желательности, обобщённый логарифмический показатель.

В практике часто возникает необходимость оценить уровень специальной адаптации и устойчивости функционального состояния у спортсмена. В общем физиологическом плане, первоначально большие разработки в этом направлении были сделаны в морской, авиационной и космической медицине. Из этих областей медицины и психологии они переходили и в спортивную практику.

Основными направлениями работ в этом направлении были исследования, основанные на построении уравнений множественной регрессии. Отличались они лишь тем, что в одних случаях весовые коэффициенты показателей рассчитывались через структуру их дисперсий, в других — через оценки экспертов. Слабым местом в таких диагностических алгоритмах является то, что для каждого функционального состояния организма необходимо строить своё уравнение регрессии, так как «вес» входящих в модель показателей меняется. Весовые коэффициенты и их знаки действительны только для тех условий среды и уровня здоровья испытуемых, при которых они были зарегистрированы. Подробно мы рассмотрели эту проблему в нашей статье [3, с. 36–43].

Имеется подход к оценке и классификации функционального состояния и по системе линейных дискриминантных функций (байесовский метод), когда строятся уравнения, отвечающие критериям принадлежности к тому или иному классу состояний. Недостатком данного подхода является факт ограниченности диапазона альтернативных функциональных состояний, потребность в качественных обучающих матрицах для выработки обучающего правила. Диагностический приоритет отдаётся алгоритмам, обладающим наибольшим решением (большей величиной зависимой переменной в системе полученных в результате обработки данных уравнений). Т. е. для реализации этого подхода надо для всех возможных функциональных состояний набрать объёмы обучающих массивов данных, которые позволят достигнуть значимости и достоверности расчётного алгоритма. Это практически невозможно. При этом может возникнуть ситуация, что отнесение к тому или иному классу будет иметь требуемый уровень достоверности и значимости, а какие-то из-за особенностей обучающих матриц окажутся не применимы для расчётов из-за недостаточности характеристик построенной модели.

В это же время активно проводились исследования вопросов специальной адаптации по нормированию функциональных состояний в пределах сигмальных коридоров и развивающих это направление шкал на основе стеновых коридоров (масштаба децилей и перцентилей, а также иные варианты) [2]. Но как совместить в интегральную оценку распределённые по разным диапазонам нормированные величины применяемых показателей? Только на основании решающего правила, выработанного субъективным мнением экспертов.

Последние годы начинают активно применяться модели на основе искусственных нейронных сетей. Недостатков у этих моделей существенно меньше. Но и они, давая конкретную вероятность различных сценариев исходов, требуют для своего обучения наличия адекватных исходных массивов данных, собранных целенаправленно под целевое пространство функциональных состояний и заданную архитектуру сети, проектирование которой занимает чрезвычайно важное место в исследовании.

С 1970-х годов, усилиями специалистов ГНЦ «ИМБП РАН» (Москва) активно разрабатывалась система мониторинга функциональных состояний на основе исследования ритма сердца, что изначально определялось возможностями передачи чёткого физиологического сигнала от космонавта в Центр управления полётами.

Проводились работы по исследованию возможностей оценки функциональных состояний по параметрам белой крови (методика Л. Х. Гаркави) [7].

Был разработан подход для решения многокритериальных задач на основе энтропии Больцмана [4, с. 66–72], который имеет высокий потенциал применения в практике спортивной медицины.

Однако, без внимания остался достаточно интересный подход, разработанный в ГНЦ «ИМБП РАН» (Москва) в интересах радиационной медицины группой авторов [1; 8, с. 3–10]. Обобщённый логарифмический показатель (ОЛП) весьма перспективен для решения многокритериальных (многопараметрических) задач. Алгоритм основан на оценке риска по результатам отклонения индивидуальных реакций организма по отношению к принятой для решения заданного класса задач «контрольной нормы». Формируемое лингвистическое заключение позволяет классифицировать испытуемого по уровню адаптации к среде и уровню устойчивости функциональных систем. Мы несколько усовершенствовали методику [5, с. 32–38].

В связи с тем, что функциональный образ организма формируется в приспособительных реакциях человека и зависит от многих факторов, нормировать его целесообразно в диапазонах дисперсий, создаваемых учитываемыми параметрами в группе исследуемых, находящихся в тех же условиях, формирующих те же приспособительные реакции, то есть в условиях, так называемого «поперечного статистического среза» (команда). Следовательно, случайную величину (i) j -го параметра достаточно сравнить с производными величинами распределения этого j -го параметра. В целях формирования индивидуального контроля за спортсменом возможно построение и «продольного среза» — массива данных по одному спортсмену на протяжении заданного периода наблюдения.

Внеся изменения, мы несколько изменили методику и вместо варианта нормы сравнение уровня параметра конкретного объекта исследования предлагаем проводить со всей выборкой рассматриваемого параметра в условиях единовременного наблюдения, тогда адаптированный нами ОЛП принимает вид:

$$V.I. = \left(1 - \frac{D}{R}\right) \cdot 100, \text{ где:}$$

где $IAlg$ — адаптированный обобщенный логарифмический показатель; N — количество параметров, выбираемых для характеристики состояния системы; n — количество анализируемых объектов, участвующих в классификации (объём выборки); X_j — значение j -го объекта в j показателе; X_{srj} — среднее арифметическое значение выборки j -го показателя, σ_j — среднеквадратическое отклонение j -го показателя.

В тени высокой науки оказался и подход основанный на том, что при исследовании различных физиологических процессов, имеющих свои особенности, главная задача состоит в том, чтобы определить функциональное состояние исследуемого и позиционировать его относительно других. При этом, как правило, в диагностических целях применяется группа индикаторов, каждый из которых не обязательно будет демонстрировать схожие тенденции.

Данный подход позволяет решать задачи, где требуется привести многокритериальную задачу (множество зарегистрированных показателей) к однокритериальной.

Инструментом, позволяющим это сделать, является обобщенная функция желательности (desirability function), ее еще называют «обобщенной функцией полезности» или «обобщенным критерием эффективности» (обозначается как « D »), но в литературе встречается и как «HF») [6]:

$$D = \sqrt[n]{\prod_{i=1}^n d_i} = \sqrt[n]{d_1} \cdot \sqrt[n]{d_2} \cdot \dots \cdot \sqrt[n]{d_i}$$

где d_i — частная функция желательности ($i = 1, 2, \dots, n$), n — число показателей.

Значение частного отклика случайной величины по шкале функции желательности задаётся уравнением:

$$d = e^{-e^{-z}}$$

где z — нормированное относительно заданных границ значение случайной величины, расчёт которой производится по алгоритмам для распределений в одностороннем и двустороннем ограничениях, а также направленностью вектора «хуже↔лучше».

Выбор границ нормирования определяется объёмом наблюдений, выборочной дисперсией, ограничениями по точности нормирования. А также ограничения могут быть односторонними (Y_{min} или Y_{max}) или двусторонними (Y_{min} и Y_{max}). Конкретные параметры сравниваемых систем (частная функция желательности или обобщённая функция) распределяются в масштабе, соответствующем предъявляемым к ним требованиям, на промежутке эффективных значений шкалы частных показателей (ось координат (Y), вертикальная). Затем, соответствующие им показатели пересчитываются в отметки на шкале желательности (ось абсцисс (d), горизонтальная).

Особенностью этой логистической функции («кривая желательности») являются особые свойства: она обладает двумя участками насыщения (в $d \rightarrow 0$ и $d \rightarrow 1$) и линейным участком (от $d = 0,2$ до $d = 0,63$). Выбор отметок на шкале желательности 0,63 и 0,37 объясняется удобством вычислений: $0,63 = 1 - (1/e)$ и $0,37 = 1/e$. Значение $di = 0,37$ обычно соответствует границе допустимых значений (табл.). На этой же основе возможно также шкалирование многопараметрических измерений в диапазоне от 0 до 5 (таблица).

Таблица

Связь между количественными значениями безразмерной шкалы и нечётким множеством учитываемых параметров

Желательность	Значение	уровень показателя по 5-балльной оценке		уровень показателя по 3-балльной оценке	
«очень хорошо»	$D > 0,80$	5	высокий	3	высокий
«хорошо»	$0,80 > D \geq 0,63$	4	выше среднего		
«удовлетворительно»	$0,63 > D \geq 0,37$	3	средний		
«плохо»	$0,37 > D \geq 0,20$	2	снижен	2	средний
«очень плохо»	$0,00 < D < 0,20$	1	низкий	1	низкий

В доступной литературе мы не нашли адекватных алгоритмов построения частного отклика функции желательности для показателей с двусторонним ограничением, те, что мы протестировали, давали некорректные решения. Поэтому для показателей с двусторонним ограничением мы предложили свой расчёт частного отклика случайной величины.

Наиболее часто встречающимся классом в распределении является мода (Mo), если иное не определено исследователем, а отклонения от неё как в одну, так и в другую сторону будут нежелательны. Масштабом диапазона изменений параметра могут выступать, как крайние значения (MAX и MIN), так и сигмальные диапазоны (σ). Однако в нашем случае речь идёт не о прогрессивной (или регрессивной) шкале с её стеновыми коридорами, а о шкале симметричной. Следовательно, существенные отклонения от Mo нежелательны. Решением этого подхода, по нашему мнению, может быть следующая формула:

$$Z' = \frac{x - Mo}{\sigma}.$$

Тогда частная функция желательности для этого двустороннего варианта приобретает вид:

$$d' = 1 - e^{-e^{-(|z'|)}}$$

При использовании нашего подхода в нормировании показателя с двусторонним ограничением следует помнить, что одинаковый частный отклик будет иметь два значения показателя (за исключением центрального значения).

Анализ многопараметрических задач при использовании в расчётах ОЛП и функции желательности, помимо интегральной оценки всего массива данных, позволяет выделять и оценивать отдельные блоки («оси диагностики»): блок психофизиологии, блок нагрузочного тестирования, блок биохимических исследований, блок гематологических исследований.

Эти подходы в решении задач многокритериальной оценки открывают возможности различных подходов в описании сложных биологических систем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васин А. Л.* Разработка системы обобщенных показателей для характеристики адаптационных процессов в организме при хроническом воздействии электромагнитных полей радиочастот (к проблеме нормирования физических факторов): автореф. дис. ... канд. биол. наук / Васин Андрей Львович. — Москва, 2008. — 26 с.

2. Избранные лекции по спортивной медицине: учебное пособие / С. М. Разинкин [и др.]; под общ. ред. С. М. Разинкина, А. С. Самойлова; ФГБУ ФМБЦ им. А. И. Бурназяна ФМБА России. — Москва: Изд-во «Научная книга», 2018. — 664 с.

3. *Мызников И. Л.* Применение множественной регрессии в медико-биологических исследованиях // Морской медицинский журнал. — 2008. — № 3/4. — С. 36–43.

4. Методика описания и представления результатов обработки электроэнцефалограммы / И. Л. Мызников И. Л. [и др.] // Авиакосмическая и экологическая медицина. — 2016. — Том 50. — № 1. — С. 66–72.

5. Моделирование функциональных состояний на основе мультипараметрического подхода / И. Л. Мызников И. Л. [и др.] // Здоровье. Медицинская экология. Наука. — 2018. — № 2 (74). — С. 32–38.

6. Обобщённая функция полезности и её применение / под. ред. С. Г. Федорченко. — Тирасполь: Изд-во Приднестровского ун-та, 2011. — 196 с.

7. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. акад. РАН и РАМН С. П. Миронова, проф. Б. А. Поляева, проф. Г. А. Макаровой. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 1184 с.

8. *Шафиркин А. В., Васин А. Л., Штемберг А. С.* Обобщённый логарифмический показатель для характеристики адаптации, определения степени напряжения регуляторных систем при длительном действии экстремальных факторов окружающей среды // Авиакосмическая и экологическая медицина. — 2013. — Том 47. — № 6. — С. 3–10.

ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Никитина Алла Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВО Балтийский федеральный
университет им. И. Канта
(г. Калининград, Россия)
alannik@inbox.ru

Девятова Ксения Андреевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВО Балтийский федеральный
университет им. И. Канта
(г. Калининград, Россия)
ksuxin2004@inbox.ru

Споденко Светлана Викторовна

старший преподаватель
ФГАОУ ВО Балтийский федеральный
университет им. И. Канта
(г. Калининград, Россия)
spodenkosw@mail.ru

Аннотация. Развитие научно-теоретических знаний в сфере адаптивной физической культуры обуславливает необходимость разработки программ дополнительного профессионального образования. Полученные результаты тестирования знаний свидетельствуют об актуальности курсов повышения квалификации.

Ключевые слова: теоретические знания, адаптивная физическая культура, дополнительное профессиональное образование, тесты по адаптивной физической культуре.

Эффективность деятельности специалиста в сфере адаптивной физической культуры обусловлена формированием принципиально нового знания, интегрированного из различных крупных областей знания. Они могут быть эмпирическими, выведенными из опыта, практики и теоретическими, отражающими закономерные связи и отношения. Обоснованный, современный научный подход к формированию и развитию знания (теоретического, методического, практического) в специфической, активно развивающейся сфере адаптивной физической культуры, является центральной задачей всего комплекса наук о физическом развитии и совершенствовании физических возможностей человека с ограниченными возможностями здоровья [1; 2. с. 64–68].

Обновление содержания, методов и организационных форм дополнительного профессионального образования, курсов повышения квалификации в логике инновационной деятельности является актуальной проблемой для любой направленности (любого профиля) образования, в том числе для адаптивной физической культуры [2, с. 64–68; 4].

Курсы повышения квалификации позволяют передать слушателям новые знания, полученные в результате определенного рода деятельности по переработке соответствующей информации, описывающей способы и приемы деятельности, свойства объектов, признаки и механизмы явлений. Факт усвоения полученных знаний, отличающихся полнотой, системностью и осознанностью, проявляется в умении правильно осуществлять те или иные виды деятельности [3; 4; 5, с. 38–40].

Регулярное повышение квалификации специалистов по адаптивной физической культуре необходимо не только для совершенствования, непрерывного образования и развития профессиональных качеств в течение всей трудовой деятельности, но и обязательно для допуска к работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Определяющим фактором и гарантией успешного формирования физической и спортивной культуры личности человека, являются знания (составляющие систему научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека), передаваемые специалистом по адаптивной физической культуре, занимающимся физическими упражнениями.

Курсы повышения квалификации по адаптивной физической культуре были организованы и проведены на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва».

Слушателями курсов повышения квалификации по адаптивной физической культуре в ноябре 2019 года стали сотрудники государственного бюджетного учреждения Калининградской области «Спортивно-адаптивная школа по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта», работающие с детьми и взрослыми с ограниченными возможностями здоровья. Спортивно-адаптивная школа ведет подготовку по видам спорта для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, осуществляет физическую реабилитацию детей с инвалидностью; содействует интеграции в общество. Количество занимающихся, по представленным на сайте школы данным, насчитывает 319 детей. Тренировки и обучение проходят на базе школ-интернатов для детей с особенностями в развитии, оздоровительных комплексах и реабилитационных центрах. Занятия с инвалидами по

адаптивной физической культуре проводятся в городах: Калининграде, Гурьевске, Гусеве, Нестерове, Черняховске, Полесске, Зеленоградске, Ладушкине, Советске, Балтийске, Багратионовске, Краснознаменске, Славске, Немане, Мамоново, в поселках: Сосновке (Зеленоградский район), Большое Исаково, Славское (Правдинский район).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теории и организации адаптивной физической культуры и спорта» разработана нами в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам. Она направлена на формирование компетенций у специалистов по адаптивной физической культуре, передачу необходимого объема теоретических знаний для организации и проведения ими методических и практических занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья в г. Калининграде и Калининградской области.

В содержание программы, рассчитанной на 72 часа, вошли следующие модули и темы занятий:

Модуль 1. «Методологические характеристики адаптивной физической культуры». Тема 1.1. Адаптивная физическая культура. Характеристика видов адаптивной физической культуры. Тема 1.2. Становление и развитие адаптивной физической культуры.

Модуль 2. «Современные методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре». Тема 2.1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Тема 2.2. Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль состояния занимающихся адаптивной физической культурой.

Модуль 3 «Методы развития физических качеств у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья». Тема 3.1. Развитие физических качеств и способностей у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Тема 3.2. Методы развития скоростно-силовых качеств и способностей у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Тема 3.3. Методы совершенствования координационных способностей у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Тема 3.4. Методы развития выносливости и гибкости у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Курсы повышения квалификации прошли пятнадцать человек. Все слушатели имеют базовое образование по физической культуре, разный возраст и опыт работы в данной сфере. Из них — 9 мужчин и 6 женщин (завуч школы, тренер, 13 инструкторов, учитель по адаптивной физической культуре), работающие в Калининграде, Краснознаменске,

Нестерове, Полесске, Зеленоградске, Балтийске, Багратионовске, Немане, Мамоново и поселке Сосновке.

Знания слушателей выявлялись с помощью анкетирования семантических полей основных понятий адаптивной физической культуры, до и после прохождения курсов. Качество освоения программы определялось после прохождения курсов в виде тестирования знаний по модулям программы с последующим утверждением полученных результатов аттестационной комиссией.

Тесты представлены в виде заданий, имеющих разную форму: задания закрытой формы (с множественным выбором); задания на дополнение (открытые задания), требующие от слушателя при их выполнении самостоятельного получения ответов; задания на установление соответствия (с множественным выбором), выполнение которых связано с выявлением соответствия между элементами двух множеств; задания на установление правильной последовательности, в которых требуется указать порядок действий или процессов, перечисленных в заданиях.

Зачетные тесты по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации включали 25 заданий.

Для ответа на первый вопрос надо было перечислить все виды адаптивной физической культуры (АФК), правильно написать название. Адаптивный спорт назвали 40 % опрошенных, адаптивную физическую реабилитацию — 33,3 %, адаптивную двигательную рекреацию и адаптивное физическое воспитание — 26,6 %, креативные (художественно музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры и экстремальные виды двигательной активности вспомнили лишь 13,3 %. Все виды перечислили 13,3 % тестируемых. При этом смогли назвать классификационный признак выделения видов АФК — 53,3 %. Правильно указали на объект внимания в адаптивной физической культуре — 53,7 %.

Максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, как основную цель адаптивной физической культуры, выбрали 46,6 % тестируемых.

Подавляющее большинство слушателей определили, в каком профессиональном стандарте изложены требования к педагогической деятельности в сфере АФК — 80 %. Знают, в какой организации по физической культуре и спорту могут работать специалисты по АФК — 46,6 %.

Сложными для слушателей стали тесты на соотнесение понятий «инвалид», «лица с отклонениями в состоянии здоровья», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья» с их содержанием

(46,6 %); тесты на сопоставление основных групп функций АФК с частными функциями, которые в них проявляются (40 %); определение специфического термина «реабилитация инвалидов» — 40 %. Зато на вопрос о том, «какой вид АФК удовлетворяет потребности личности в самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, социализации» смогли правильно ответить более половины опрошенных — 60 %.

О последствиях недостаточной двигательной активности на организм человека с ограниченными возможностями здоровья, об основных средствах АФК знают 86,6 %. Правильно отвечали на вопросы о методах, методиках, специфическом содержании определенной методики (например, методики В. Г. Фохтина) 60 %, организационных формах занятий в АФК 46,6 %.

Смогли соотнести развитие физических качеств и способностей с методами и методическими приемами их развития 73,3 % тестируемых. Однако выделили ведущий фактор (основную закономерность) развития физических способностей всего лишь 40 %.

Правильно указали на принципы физического воспитания и спорта 46,6 %. Смогли выявить принципы, которые не входят в группу, например, реабилитационных — 53,3 %. Определили, в каких теориях формирования умственных действий рассматривается их пошаговое усвоение в АФК — 66,6 %. Затруднились в создании правильной последовательности формирования и усвоения действий в АФК более половины слушателей, справились с заданием лишь 26,6 %. Соотнесли этапы разучивания двигательных действий с задачами, которые они решают 66,6 % слушателей.

Анализ результатов тестирования позволил выявить образовательный дефицит в целостном научном знании по основам теории адаптивной физической культуры у всех слушателей курсов повышения квалификации и наметить пути его повышения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бегидова Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.

2. *Евсеева О. Э., Томилова М. В., Вишнякова Ю. Ю.* Повышение квалификации специалистов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс среди инвалидов и других маломобильных групп населения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 1(143). — С. 64–68.

3. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. — Москва: Спорт, 2016. — 616 с.

4. *Томилова М. В.* Содержание и методы повышения квалификации специалистов по адаптивной физической культуре: дис. ... канд. пед. наук / Томилова Марина Владимировна. — Санкт-Петербург, 2014. — 192 с.

5. *Чепик В. Д., Махов А. С., Некрасова М. В., Сидоров А. С.* Квалиметрия содержания дополнительного профессионального образования специалистов по адаптивной физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 4. — С. 38–40.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВУХОЧКОВЫХ БРОСКОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ

Овчинникова Александра Владимировна

студент 3 курса
ФГОБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
Karmala59@yandex.Ru

Шелкова Людмила Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГОБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
Shelkova.mila@yandex.ru

Аннотация. В данной статье приведен анализ эффективности двухочковых бросков в процессе соревновательной деятельности у баскетболистов 11–12 лет.

Ключевые слова: баскетбол, ловкость, эффективность, спортсмены 11–12 лет.

Баскетбол — прекрасное средство всестороннего физического развития. Он включает в себя ходьбу, бег, прыжки, метания и развивает у игроков быстроту, силу, выносливость и ловкость. Эта игра построена на активной спортивной борьбе в условиях непосредственного контакта с соперником и преодоления его сопротивления. Баскетбол приучает игроков принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных условиях, правильно взаимодействовать с партнерами, воспитывает творческую инициативу, коллективизм, смелость, активность и волю к победе [1]

Современный баскетбол характеризуется постоянно возрастающим темпом игры, интенсификацией игровых действий, выполнением технических приемов на высокой скорости, использованием стремительных атак и агрессивных видов защиты. Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки. Все действия команды, как индивидуальные, так и коллективные, сводятся к созданию благоприятных условий для броска, поэтому овладение приемами бросков в корзину очень важно для баскетболистов [2].

Точный бросок — это в первую очередь технически совершенное выполнение броскового движения. Без правильных представлений о нем формирующийся навык будет страдать недостатками, которые ярче всего проявляются в напряженных условиях соревновательной борьбы.

Но если с самого начала этот навык будет формироваться под руководством опытных тренеров, высокая точность, стабильность и надежность его применения может быть гарантирована.

При броске в кольцо главное не скорость, а точность, которая возникает в результате согласованных сокращений главным образом мышц верхнего плечевого пояса, придающих мячу движение не из-за головы сзади — вперед, а снизу — вверх. Требуемая перестройка координационных механизмов при освоении бросков в высокорасположенную цель объясняет некоторую замедленность в приобретении этого умения юными баскетболистами [3, с. 85–89].

Гипотеза исследования: предполагалось, что эффективность показателей двухочковых бросков с различных дистанций повышается за счет применения в тренировочном процессе специальных упражнений, направленных на развитие ловкости. Цель: совершенствование техники двухочковых бросков у баскетболистов 11–12 лет на основе развития ловкости.

На начальном этапе исследования нами ставилась задача определить точность выполнения двухочковых бросков в процессе соревновательной деятельности. Для этого были отобраны 10 баскетболистов ГБОУ-УСШОР № 1 Адмиралтейского района города Санкт-Петербурга и 10 баскетболистов ГБОУ СШОР «Купчинский Олимп» Фрунзенского района Санкт-Петербурга в возрасте от 11 до 12 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ СШОР № 1 Адмиралтейского района города Санкт-Петербурга в период с октября по декабрь 2019 года с целью повышения показателей эффективности выполнения 2-очковых бросков, на основе разработанного комплекса упражнений, которые предусматривают развитие ловкости в сочетании с выполнением 2-очковых бросков. Обработка результатов осуществлялась с использованием компьютерной программы StatGraphics Plus 5.0. Педагогическое наблюдение проводилось в ходе игр «Балтийской баскетбольной лиги» в категории до 12 лет для определения показателя эффективности выполнения двухочковых бросков у баскетболистов данной категории. На основании протокола записи игр была зафиксирована результативность выполнения двухочковых бросков каждого игрока команды: результативные и нерезультативные. Затем был определен показатель эффективности бросков по ходу пяти игр игроков группы «А», результаты представлены в таблице 1, группы «Б» — таблица 2. Расчет проводился по формуле:

$$\text{Эффективность} = \frac{\text{Число забитых бросков}}{\text{Общее количество бросков}} \times 100$$

**Показатель эффективности 2-очковых бросков
баскетболистами 11–12 лет в команде А
до проведения педагогического эксперимента**

№	ФИО	Эффективность бросков (кол-во удачных бросков/общее кол-во бросков, показатель в %)					Общая эффективность (кол-во удачных бросков/общее кол-во бросков, показатель в %)
		Игра 1	Игра 2	Игра 3	Игра 4	Игра 5	
1	Солдатов А.	0 0	0/1 0	0 0	0/1 0	1/3 33,3	1/5 20
2	Ропоника В.	0 0	2/5 40	0 0	2/2 100	1/3 33,3	5/10 50
3	Бойков Р.	3/5 60	6/6 100	0/2 0	2/6 33,3	2/4 50	13/23 56,5
4	Глинский А.	0/1 0	0 0	1/1 100	0/1 0	1/2 50	2/5 40
5	Зубарев А.	0/4 0	0 0	0 0	0/1 0	1/1 100	1/6 16,7
6	Калинин А.	0/1 0	0/1 0	0 0	0 0	1/2 50	1/4 25
7	Видинеев В.	2/3 66,7	1/1 100	1/1 100	0/2 0	1/3 33,3	5/10 50
8	Яковлев А.	0/1 0	4/5 90	3/7 42,9	1/4 25	2/5 40	10/22 45,5
9	Мордвинов Г.	5/9 55,5	6/19 31,5	9/16 56,3	8/14 57,1	5/9 55,5	33/67 49,3
10	Жигулин П.	0/1 0	1/1 100	0 0	1/4 25	0 0	1/6 16,7
	$x \pm Sx$						39,0 ± 5,0

Полученные результаты позволяют сделать заключение, что в группе «А» средний показатель эффективности двухочковых бросков составил $39,0 \pm 5,0(\%)$.

Как видно из таблицы 2, в группе «Б» средний показатель эффективности двухочковых бросков составил $39,5 \pm 3,8 (\%)$.

Из полученных данных педагогического наблюдения можно сделать вывод, что показатели эффективности выполнения двухочковых бросков в процессе игровой и соревновательной деятельности баскетболистами 11–12 лет в группе «А» ($39,0 \pm 5,0 \%$), не имеют статистически досто-

**Показатель эффективности 2-очковых бросков
баскетболистами 11–12 лет в команде Б
до проведения педагогического эксперимента**

№	ФИО	Эффективность бросков (кол-во удачных бросков/общее кол-во бросков, показатель в %)					Общая эффективность (кол-во удачных бросков/общее кол-во бросков, показатель в %)
		Игра 1	Игра 2	Игра 3	Игра 4	Игра 5	
1	Савинов Ю.	4/5 80	6/9 66,7	4/6 66,7	6/10 60	2/6 33,3	22/36 61,1
2	Хадурин Д.	3/8 37,5	3/5 60	1/5 20	6/8 75	3/5 60	16/31 51,6
3	Бондаренко Н.	0/2 0	0 0	2/3 66,7	0 0	1/2 50	3/6 50
4	Стаценко Д.	1/5 20	4/9 44,4	3/6 50	3/5 60	1/5 20	12/30 40
5	Ибрагимов Д.	1/3 33,3	1/2 50	0/3 0	3/6 50	1/3 33,3	6/17 35,3
6	Воеводин И.	1/3 33,3	1/1 100	1/7 14,3	0 0	0/1 0	3/12 25
7	Нефедов Н.	1/3 33,3	0/3 0	2/3 66,7	1/1 100	0 0	3/10 30
8	Макеев А.	2/3 66,7	2/9 22,2	3/6 50	1/5 20	3/8 37,5	11/31 35,5
9	Федоткин Д.	0/3 0	1/3 33,3	2/6 33,3	0/2 0	1/2 50	4/16 25
10	Сальников Л.	6/10 60	2/5 40	3/9 33,3	1/6 16,7	3/6 50	15/36 41,7
	$x \pm Sx$						39,5 ± 3,8

верных различий с показателями в группе «Б» ($39,5 \pm 3,8 \%$), Данный этап исследований позволил нам перейти к изучению специальных упражнений, направленных на развитие ловкости и их влияние на эффективность выполнения двухочковых бросков юными баскетболистами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивные игры / под общ. ред. В. А. Кудряшова. — Минск: «Вышэйшая школа», 1968. — 312 с.

2. *Овчинников В. П.* Повышение эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов в защите зонным прессингом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Овчинников Владимир Павлович. — Санкт-Петербург, 1994. — 23 с.

3. *Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Фетисова С. Л.* Питербаскет как метод оздоровления и физического воспитания детей дошкольного возраста // Вестник новых медицинских технологий. — 2019. — № 4. — С. 85–9.

ИЗУЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ОБЩЕСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВЬЕМ

Островский Сергей Николаевич

кандидат психологических наук, доцент
БНТУ (г. Минск, Республика Беларусь)
ostrova@tut.by

Аннотация. Принято считать, что человек развивается физически, используя тот или иной комплекс оздоровительных мероприятий. Однако проявляя различного рода формы общественной активности, творчески реализуя себя, можно добиться хороших показателей как в личности самореализации, так и в отношении собственного здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, общественно полезная деятельность.

Следует обратить особое внимание на формирование у современного студенчества культуры здорового образа жизни. Культура здорового образа жизни подразумевает использование у студентов правильного отношения, прежде всего, к самому себе. Не секрет, что большинство людей предпочитает заниматься всем, чем угодно, но только не самими собой. Поскольку достаточно трудно понудить себя утром сразу встать с кровати, сделать зарядку, поддерживать правильную физическую форму *и т. п.* Недаром еще К. Льюис отмечал, что самая трудная борьба — это борьба с самим собой. В то же время здоровый образ жизни включает в себя и духовный компонент, согласно которому происходит привитие правильных представлений о таких духовно-нравственных категориях, как добро и зло. Собственно, они и станут той отправной точкой, на основе которой и будет формироваться потребность и необходимость осуществлять коррекцию своей жизнедеятельности.

Все это необходимо, чтобы научить молодое поколение строить собственную жизнь, изменяя обстоятельства, изменяя самого себя в процессе преобразования обстоятельств. Также необходимо обучать молодежь самостоятельности во всех видах деятельности: начиная от учебной и заканчивая досуговой. Весьма важно, чтобы современный студент умел принимать на себя ответственность за принятые решения, мог свободно выбирать, какие поступки ему стоит или не стоит совершать, владел необходимым набором способов саморегуляции поведения во всех сферах жизнедеятельности.

Для формирования у студентов способности противостоять вредным привычкам в вузах республики, в том числе и по месту жительства, создаются социально-психологические центры, которые призваны обеспечить молодежь необходимыми знаниями, умениями, навыками самоанализа, самооценки, самокоррекции. В качестве критериев, определяющих стремление молодежи к культуре здорового образа жизни, можно отнести: владение методиками самовоспитания; самодисциплину (постоянный анализ своих мыслей, чувств, действий); самостоятельность, требовательность к себе, настойчивость, деловитость; самооценку, самокритичность; самовоспитание (самохарактеристика, самоотраживание, самоупражнение).

Результат формирования у студентов потребностей в культуре здорового образа жизни — это достижение согласия с самим собой, достижение гармонии с окружающими; устранение плохих привычек; выработка хороших привычек; контроль за своими потребностями; развитие способностей; поиск идеала и расширение границ смысла жизни.

Также одной из важнейших проблем современной молодежи выступает дефицит социальной востребованности, зачастую мнимо реализуемый в асоциальной и даже антисоциальной сферах. Участие же в общественно полезной деятельности дает молодежи возможность в значительной степени восполнить этот дефицит, почувствовать собственную значимость, свой вклад во «взрослое» дело.

В качестве инновационных форм общественно полезной деятельности студентов следует признать создание инвариантных структур в рамках вуза:

а) Клуб творческих инициатив. Клуб может являться структурным подразделением Совета студентов, занимающимся организацией и проведением культурно-массовых и досуговых мероприятий. Данная структура позволяет реализовывать творческий потенциал будущего специалиста. Цели Клуба творческих инициатив:

- выявление творческого потенциала у студентов;
- стимулирование студентов к реализации своих творческих способностей;
- повышение профессионализма студенческих творческих коллективов;
- популяризация художественного молодежного творчества в студенческой среде;
- установление и укрепление творческих связей между организациями и учебными заведениями;
- подготовка достойных представителей вуза на районных, городских и областных творческих фестивалях и конкурсах.

б) Спортивный студенческий клуб может являться студенческим объединением, созданным в целях участия студентов в спортивной жизни вуза; формирования спортивных секций, участия в спортивных соревнованиях; участия в акциях, посвященных здоровому образу жизни; участия в спортивных конференциях и решения актуальных вопросов, связанных со спортивной жизнью вуза. Клуб может осуществлять свою деятельность для реализации основных целей:

- формирование здорового образа жизни;
- воспитание гражданской ответственности и активности студентов;
- пропаганда и популяризация развиваемых видов спорта среди студентов;
- содействие развитию и росту физической культуры студентов;
- повышение спортивного статуса вуза на межвузовской спортивной арене;
- совершенствование условий спортивной подготовки.

Участие молодежи в общественно полезной деятельности положительно сказывается на состоянии ее физического и эмоционального здоровья, устранении вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков) и др.

Для подтверждения этого целесообразно провести диагностику взаимосвязи между ангажированностью молодежи и ее здоровьем. Под ангажированностью следует понимать широкий спектр деятельности, включающей в себя общественно-политическую деятельность и волонтерство, социальную активность, занятия спортом, музыкой и искусством, участие в работе молодежных организаций в вузе.

В проведении диагностического исследования принимали участие студенты 17 групп БНТУ автотракторного факультета, факультета менеджмента, маркетинга и предпринимательства, а также механико-технологического факультета. Всего в исследовании приняло участие 436 студентов 2-х и 4-х курсов данных факультетов. Исследование проводилось на основе опросов и личных бесед со студентами с использованием метода анкетирования.

Когда мы говорим о здоровье молодежи — это означает, что мы должны посмотреть не только на индикаторы физического и эмоционального здоровья (такие как употребление алкоголя и наркотиков, криминальное поведение и духовное благополучие), но и на социальные индикаторы (такие как система поддержки молодежи, успехи в учебе, участие в деятельности общества).

Результаты опроса студентов показали, что те молодые люди, которые занимались различными видами общественно полезной деятельности, употребляли намного меньше алкоголя, по сравнению с теми, кто ею не занимался. Эта связь сохранялась даже после вычета таких

факторов, как пол, специальность, уровень успеваемости. Подобная связь была выявлена и для занятий общественно-творческой деятельностью. Относительно общественно-организационной деятельности такой связи не выявлено. Занятия спортом, как оказалось, приводят к незначительному росту употребления алкоголя (особенно после спортивных соревнований).

22,7% студентов, принявших участие в опросе, относят себя к категории лиц «сильно курящих». «Курильщики» значительно меньше участвовали в различных видах общественно полезной деятельности, чем остальные.

Студентам предлагалось также оценить свое психоэмоциональное настроение, отвечая на вопрос «Как часто вы чувствуете себя счастливым человеком?». Результаты показывают, что те молодые люди, которые участвовали в общественно полезной деятельности, имеют значительно более устойчивое психоэмоциональное состояние, чаще переживают успех и радость, имеют более высокий уровень мотивационной значимости различных видов деятельности, чаще других чувствуют ответственность за собственные поступки. Практический интерес представляет и тот факт, что студенты, участвующие в общественно полезной деятельности, поддерживают более тесные связи со своими родителями, переживая ситуации успеха, стремятся поделиться радостью как можно с большим количеством друзей и знакомых.

Гуманистические психологи считают стремление работать на благо других и общества одной из характеристик здорового развития личности [1, с. 97–106]. Эта «трансперсональная привязанность» выражается через заботу о других, что дает человеку смысл жизни. Многие молодые люди, особенно выросшие в рамках финансовой ущемленности, не имеют такой трансперсональной привязанности, вместо этого они демонстрируют чувство отчуждения от общества [4, с. 99–116]. Может ли участие в общественных делах сгладить чувство неполноценности, испытываемое молодежью с низкой материальной обеспеченностью?

В ходе использования материалов опросника «Life Aspiration Questionnaire» (LAQ), разработанного Magen, BirenbaumandIlovich 2002 [3, с. 47–59], в котором задавались вопросы типа «Как бы вы хотели распорядиться своей жизнью наилучшим образом?», среди студентов были получены соответствующие ответы, которые оценивались по 4-балльной шкале, в зависимости от силы желания сделать что-либо для других, причем первый уровень выражал целиком эгоистичную или гедонистичную установку, а уровень четыре выражал ясное желание принадлежать другим людям или обществу. В данном опросе принимали участие только те студенты, чей доход находится ниже прожиточного минимума. В опросе приняло участие 136 человек (причем основная

масса из них проживает в общежитии). Студенты были условно разделены на три группы: на тех, кто активно занимался общественно полезной деятельностью в течение более года (57 человек), на тех, кто только планировал, но еще не занимался ей (37 человек), и на тех, кто не занимался и не планировал (42 человека). Результаты выявили, что активисты общественно полезной деятельности показали значительно более высокий уровень трансперсональной привязанности, чем другие. Следовательно, общественно полезная деятельность снижает уровень чувства неполноценности, испытываемое молодежью, с низкой материальной обеспеченностью. Кроме того, это обнаружило и взаимосвязь с показателем физической активности и здоровья, поскольку именно такие студенты на фоне остальных обучаемых имели более высокие показатели физической активности и здоровья.

Подобную связь обнаружили в ходе длительного исследования влияния общественно полезной деятельности на развитие молодежи и душевное здоровье [2, с. 309–332]. Опрос охватил 900 студентов штата Миннесота. Их попросили ответить, насколько важно для них участие в общественной жизни. Результаты показали сильную взаимосвязь между общественно полезной деятельностью и важностью участия в общественной жизни, даже с учетом таких факторов, как образование родителей, возраст, доход семьи, раса, состав семьи.

Таким образом, грамотное планирование учебного процесса, включающего в себя освоение не только профильных дисциплин, но и целого блока прикладных курсов, призвано расширить представление студента не только о сущности своей профессиональной деятельности, но сформировать правильное представление о здоровом образе жизни, куда включены такие составляющие, как духовно-нравственные ценности труда, физическая активность и физическая подготовка, а также различного рода мероприятия общественно полезной направленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Frankl V.* Self-transcendence as a human phenomenon // *Journal of Humanistic Psychology*. — 1966. — № 6. — P. 97–106.
2. *Johnson Beebe, Mortimer and Snyder.* Volunteerism in adolescence: A process perspective // *Journal of Research on Adolescence*. — 1998. — № 24. — P. 309–332.
3. *Magen Z. Birenbaum M. & Ilovich T.* Adolescents from disadvantaged neighbourhoods: Personal characteristics as related to volunteer involvement. // *International Journal for the Advancement of Counselling*. — 1992. — № 15. — P. 47–59.
4. *Yuchtman-Yaar E.* Difference in ethnic patterns of socioeconomic achievement in Israel // *A neglected aspect of structured inequality. International Review of Modern Sociology*. — 1986. — № 15. — P. 99–116.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Панова Арина Сергеевна

студент
МГТУ им. Г. И. Носова
(г. Магнитогорск, Россия)
arishka_ps@mail.ru

Аитова Виктория Михайловна

студент
МГТУ им. Г. И. Носова
(г. Магнитогорск, Россия)
aitova_vika@mail.ru

Мицан Елена Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент
МГТУ им. Г. И. Носова
(г. Магнитогорск, Россия)
mitsan77@mail.ru

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают виды и особенности детей с умственной отсталостью, применение адаптивной физкультуры для детей с ограниченными возможностями, ее назначение.

Ключевые слова: умственная отсталость, адаптивная физкультура, двигательные навыки, физические способности.

У детей с умственной отсталостью помимо нарушений в интеллектуальной сфере, имеются вторичные отклонения в физическом развитии. К ним относится: нарушение осанки, плоскостопие, неправильное строение костей, конечностей, несформированность мелкой моторики. Все это может привести к параличам, атрофии мышц и костей. Поэтому главной задачей является развитие не только познавательных сфер ребенка, но и его физическое развитие. Физкультура является главным методом в развитии двигательных навыков детей с умственной отсталостью, но она должна быть адаптивной и подбираться индивидуально под ребенка.

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью помогает корректировать недостатки и обеспечивать полноценное физическое развитие, адаптировать в социуме. В международной квалификации МКБ-10 есть следующие показатели для наименования умственной отсталости IQ: легкую (IQ в пределах 40–69); умеренную (IQ в пределах 35–49); тяжелую (IQ в пределах 20–34); глубокую (IQ ниже 20).

У умственно отсталых детей есть свои особенности в психике:

— нарушение познавательной деятельности, которое выражается низкой мыслительной деятельностью, отсутствием общих мыслительных операций (обобщение, дедукция и индукция), поэтому детки с таким диагнозом не хотят учиться, не могут сравнивать, оценивать себя;

— восприятие замедленное, низкий объем;

— речевая деятельность развита слабо, малоразвиты грамматические, фонетические стороны;

— память не развита, поэтому у детей низкий уровень запоминания;

— внимание неустойчиво, есть трудности распределения, переключения;

— волевые процессы низкие. Дети безынициативные, не руководят деятельностью, которую решают;

— эмоциональная сфера неустойчива, отсутствует переживание, стереотипные реакции [2].

Отдельно страдают двигательные способности:

— нарушение координации;

— отставание в развитии физических качеств — основных групп мышц, быстроты реакции, выносливости;

— нарушения основных движений — неточность движений в пространстве, ловкости, скованность [3].

К задачам физкультуры с детьми с умственной отсталостью относятся: коррекционные задачи; формирование компенсаций; социализация; адаптация; интеграция [4]. Программный материал по физической культуре включает следующие разделы: элементы гимнастики, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры [1, с. 196–198]. Дыхательные упражнения по подражанию: «Понюхать цветочек» — вдох, через нос. «Согреть ручки» — хо-хо-хо — выдох через рот. «Остудить воду» — ф-ф-фу — выдох. Основные положения и движения (по подражанию) — упражнения для мышц головы и шеи. Наклоны головы вперед, назад. Вместе с наклонами произносить звуки — «нет-нет». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков — «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков — «да».

Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью вверх и книзу. Расслабление кисти — «стряхнули воду». Движение рук вперед, вверх, в стороны, вниз, хлопки вверх, внизу, руки на пояс, к плечам, сгибание и разгибание рук в локтях.

Построения и перестроения. Выполнение упражнений по командам — «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Построение в колонну в определенном расположении.

Упражнения для коррекции ходьбы: «Рельсы» — ходьба с перешагиванием препятствий, расположенных на разном расстоянии. «Не сбей» — ходьба по прямой с перешагиванием через мячи. «Хлопки» — ходьба с хлопками на каждый 7 счет. Счет идет вслух.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны туловища вперед, в стороны, с маховым движением рук.

Ритмические упражнения. Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна.

Ходьба и беговые тренировки — ускоренная ходьба с бегом, ходьба небольшими группами и всей группой, бег руками — стоять на месте и увеличивать темп, «змейка», бег по ориентирам, бег в различном темпе. Прыжки — подпрыгивание на месте на двух ногах, на скакалке, прыжок с места, прыжки с хлопками.

Лазание и перелезание, подлезание. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставным шагом на 2–3 рейки. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой 50 см. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад. Лазанье по стенке вверх, вниз. Лазанье по скамейке медленно, лежа на животе, подтягиваясь. Лазанье произвольным способом с перелезанием через маты.

Коррекция мелкой моторики рук. С малыми мячами. Перебрасывание из руки в руку, подбрасывание левой рукой и ловля правой. Высокое подбрасывание мяча и перед ловлей делать хлопки. Удары мяча об пол и ловля двумя руками. Круговые движения кисти с теннисными мячами. Метание мяча в обруч.

Расслабление — махи руками, стойка ноги врозь, набивной мяч в руках внизу, руки вверх, прогнуться, вдох, выдох, посмотреть на мяч. Сидя по-турецки, расправить плечи, подбородок приподнять, плечи опустить, закрыть глаза и быть в положении 30 с, потом лечь на спину и расслабиться. Лежа на спине, сделать вдох, напрячь тело, через 10 с расслабиться.

Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20–30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

Коррекция дыхания. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая на животе, дыхание через нос. Сидя на стуле, положив мяч на живот и поддерживая руками, вдох, выдох. Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед взмахом рук, на взмахе вдох, на прыжке выдох [5].

В данной статье мы рассмотрели умственную отсталость как клинико-психологическую характеристику, ее виды и особенности, пришли к выводу, что дети с таким отклонением имеют особое недоразвитие физической сферы, и поэтому физкультурные занятия должны проводиться индивидуально. Адаптивная физкультура формирует навыки самостоятельности, развивает внимание, мелкую моторику, силу, ловкость, координацию, помогает социализироваться ребенку в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гученко О. Г.* Особенности организации урока физической культуры в начальных классах у детей с умеренной умственной отсталостью // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI межд. науч. конф. — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 196–198.
2. *Мицан Е. Л.* Физическое развитие дошкольников с ограниченными возможностями. — Магнитогорск: [б.и.], 2015.
3. *Мицан Е. Л.* Технология физического развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие. — Магнитогорск: МГТУ. — 2017.
4. *Нисабулина Т. В., Новикова И. Д.* Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие. — Сыктывкар: Коми республиканский институт развития образования, 2016. — 61 с.
5. *Шапкова Л. В.* Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2003. — 464 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ВУЗОВ

Пахомов Юрий Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»
(Санкт-Петербург, Россия)
urapah@mail.ru

Осипова Лариса Фёдоровна

старший преподаватель
СПБУТУиЭ
(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается один из путей повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре в вузе, привития у них веры в собственные силы в плане перспективности своего физического развития и формирования у них потребности в занятиях по физической культуре в последующей жизнедеятельности.

Ключевые слова: студент, уровень физического развития, контрольный норматив, зачёт.

Согласно учебной программе вуза, студенты должны посещать занятия по физической культуре и сдавать практические нормативы. На этот предмет распространяется балльно-рейтинговая система получения зачёта. Чем больше баллов по окончании вуза набирает студент, тем выше его рейтинг и больше вероятность найти престижную работу по специальности в будущем. Поэтому студенты стремятся набрать наиболее возможную сумму баллов по каждому предмету. В том числе и по предмету «физическая культура» [4, с. 38–44]. Однако уже со школьной скамьи, приходя в вуз, студенты имеют разный уровень физического развития: у кого-то он достаточно высокий, а у кого-то откровенно низкий. На основании этого практические зачётные нормативы по физической культуре в вузе, как правило, составляются из расчёта на среднего, по уровню физического развития, студента [3, с. 87–88; 4, с. 38–44]. В результате такие занятия становятся не интересными для студентов с уровнем физического развития выше среднего, т. к. они с лёгкостью выполняют зачётные практические нормативы [3, с. 87–88], без специальной подготовки к ним. В то же время, для студентов с уровнем физического развития ниже среднего они становятся непосильными [5, с. 387–392]. В результате снижается посещаемость

занятий студентами. Сильные студенты уверены, что они сдадут зачётные нормативы и без регулярных посещений занятий, они им не интересны. Слабые студенты избегают занятий, запасаясь справками и освобождениями по состоянию здоровья, т. к. не верят в свои возможности для успешной сдачи нормативов, даже регулярно посещая занятия и активно занимаясь на них. Поэтому постоянно возникают проблемы при аттестации подобных студентов и получения ими зачёта. Здесь следует ещё учитывать, что студенческий возраст (17–20 лет) — это наиболее благоприятный период жизни молодых людей для укрепления здоровья и физического развития. Если в этот период не приучить себя к занятиям по физической культуре и не ощутить их влияние на физическое развитие и укрепление здоровья, то это будет сделать намного сложнее в будущем. После окончания вуза молодые люди будут предоставлены сами себе в плане своего физического развития и укрепления здоровья. Самим заставить себя заниматься очень сложно из-за недостаточности знаний, лености, бытовых проблем или неверия в эффективность этих занятий. Поэтому актуальной проблемой физической культуры в вузах, в настоящее время, является решение задачи по повышению осознанного интереса студентов к практическим занятиям, с целью повышения посещаемости занятий и эффективности их физического развития [2, с. 518–523].

Одним из путей в этом направлении может служить учёт исходного уровня по физическому развитию конкретного студента. Предполагается, что если студенту предложить ориентироваться не на зачётные нормативы, а на собственный уровень физического развития, с целью его повышения в процессе практических занятий для получения зачёта, то это ему будет посылно и интересно. Для проверки этой гипотезы был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты 2-го курса очной формы обучения, отнесённые по результатам медицинского осмотра к основной группе. Были сформированы 2-е группы: контрольная и экспериментальная. В качестве контрольных тестов были предложены тесты, взятые из VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): прыжки в длину с места, отжимания от пола, упражнение на пресс и упражнение на гибкость [1; 3, с. 87–88]. Студентам контрольной группы для получения зачёта была предложена сдача контрольных нормативов в этих тестах, разработанных в расчёте на среднего, по уровню физического развития, студента. При этом они были предварительно протестированы с целью выявления этого среднего по группе уровня для юношей и девушек. Студентам экспериментальной группы было предложено улучшение своих предварительных резуль-

татов в этих контрольных тестах. Предварительно, в начале семестра, они были протестированы в контрольных тестах, с установкой показать в этих тестах свой максимально возможный результат. После этого им было объявлено, что зачёт они получают только после улучшения этих результатов в конце семестра. Группы были с разных факультетов и не пересекались на занятиях по физической культуре. Эксперимент проводился в течение 3-го семестра. В результате проведённого эксперимента было выявлено, что с зачётными требованиями справились 65 % студентов контрольной группы. Не справились с этими нормативами 25 % студентов этой группы и 10 % студентов принесли медицинские справки, освобождающие их от сдачи нормативов по состоянию здоровья. В экспериментальной группе 85 % студентов справились с предложенными для них зачётными требованиями — они улучшили свои результаты от предварительного тестирования и только 15 % студентов этой группы не смогли сделать этого. Следует особо отметить, что в эти проценты вошли студенты с высоким уровнем физического развития, показавшие высокие результаты в предварительном тестировании. В ходе опроса свою неудачу в этот раз они объясняли не лучшим физическим состоянием на данный момент или недостаточным восстановлением после травмы.

Помимо уровня сдачи контрольных нормативов анализировалась посещаемость занятий студентами обеих групп. В контрольной группе 45 % студентов регулярно посещали занятия, 10 % студентов этой группы представили справки об освобождении от практических занятий по физической культуре, 25 % студентов посещали занятия с периодическими пропусками и 20 % студентов посетили занятия только в самом начале семестра и в конце — для сдачи контрольных нормативов. Здесь следует отметить, что в 45 % студентов, регулярно посещавших занятия, вошли все 25 % студентов, кто не смог выполнить зачётные нормативы в контрольных тестах. При опросе этой группы студентов было выявлено, что в основной своей массе (15 %) своим активным посещением занятий они хотели компенсировать невыполнение норм в зачётных тестах и, только меньшая часть этой группы (10 %), надеялись выполнить зачётные нормативы за счёт посещения большего количества занятий. В экспериментальной группе регулярно посещали занятия 75 % студентов, 10 % посещали их с пропусками и 15 % появились только в начале и конце семестра. Особого внимания здесь заслуживает факт, что этими 15 % оказались студенты с высоким уровнем физического развития. При их опросе выяснилось, что они пребывали в полной уверенности, что при любом их физическом состоянии показанные ими результаты в контрольных тестах будут достаточны для получения

зачёта. На основании полученных в ходе эксперимента данных следует, что выявление исходного уровня физической готовности конкретного студента в контрольных тестах, и установка на его улучшение в течение семестра для получения зачёта, является более эффективной по сравнению с установкой на выполнение усреднённых норм в контрольных тестах. При этом студенты ощущают реальную возможность улучшить свои результаты и готовятся к этому, активно посещая занятия. Особенно это касается студентов с низким уровнем физического развития: подобная установка к получению зачёта придаёт им веру в собственные возможности, и увеличивает вероятность их приобщения к занятиям по физической культуре в последующей жизнедеятельности. Для студентов с высоким уровнем физического развития, по-видимому, следует искать другие пути для их стимуляции к активным занятиям по физической культуре в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГТО — система физкультурно-спортивного воспитания. — URL: <http://www.gto.ru/document> (дата обращения: 01.03.2020).

2. Отношение студентов и студенток к занятиям по физической культуре / О. Б. Немов [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 11 (177). — С. 518–523.

3. Пахомов Ю. М. Повышение эффективности занятий по физической культуре со студентами вузов в условиях балльно-рейтинговой системы оценивания // Физическая культура и здоровье молодёжи: сборник материалов XIII Всерос. науч.-практ. конф. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2017. — С. 87–88.

4. Пахомов Ю. М. Пути повышения эффективности практических занятий по физической культуре в вузах // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием / под общ. ред. к.п.н., доцента А. Ю. Липовска. — Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. — С. 38–44.

5. Сафарова Н. А., Прокопенко Л. А. Анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой (на примере вузов России) // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 11 (177). — С. 387–392.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ В БАТУТНЫХ ПАРКАХ

Руденко Сергей Александрович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта»
(Санкт-Петербург, Россия)
sergey_rudenko2010@mail.ru

Аннотация. Организация индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий в батутных парках строго регламентируется соответствующими предписаниями и инструкциями. Между тем, проблема качественного и безопасного оказания услуг остаётся до конца ещё не решённой и требует поиска новых подходов.

Ключевые слова: акробатические упражнения, батутные парки (центры), физкультурно-оздоровительные услуги для населения.

Давно известно, что акробатические упражнения являются уникальным средством физического воспитания и развития человека. Многообразие их настолько велико, что они уже давно стали неотъемлемым атрибутом и в спорте (особенно в технико-эстетических, гимнастических дисциплинах), и в различных жанрах танцевального, циркового и театрального искусства. В последнее время акробатика фундаментально «встроилась» и в систему физкультурно-образовательных услуг для населения, в частности в область фитнес-индустрии. В процессе формирования или совершенствования акробатических умений и навыков не только расширяются функциональные и адаптационные возможности организма, в том числе повышающие его стрессоустойчивость (особенно это актуально для жителей крупных городов), но и возникает устойчивая мотивация и потребность к занятиям физической культурой и спортом. Диапазон доступности акробатических упражнений так широк, что каждый, — начиная от новичка и заканчивая мастером в этом деле, — для себя может определить свою вершину, свой «Эверест», который хотел «покорить».

В 90-х годах прошлого века, когда предпринимались первые попытки развивать акробатику, как отдельное физкультурно-оздоровительное направление (т. е. не связанное с системой спорта), у специалистов ещё пока не было чёткого понимания, насколько такие услуги для населения и при каких формах организации могли бы быть востребо-

ваны. Известно, что в этот период оздоровительно-развивающие занятия акробатикой, во-первых, являлись большой редкостью и преимущественно были рассчитаны исключительно на детей (поскольку система фитнес в нашей стране тогда ещё только оформлялась); во-вторых, появившись спонтанно на базе разных учреждений — общеобразовательных школ, домов культуры, детско-подростковых клубов, — служили подспорьем в виде дополнительного, а то и основного заработка для энтузиастов (тренеров, педагогов, студентов), желающих развиваться и «экспериментировать» в этом профессиональном направлении. Конечно же, можно вспомнить подобный опыт советских времён — периода 70–80-х годов, — к примеру, описанный В. П. Коркиным, который и сам являлся популяризатором так называемой «Семейной акробатики» [1]. Однако предпосылки для системного развития оздоровительных форм акробатики появились лишь в 90-е годы: пришедшая из-за рубежа «мода» на разнообразные занятия ритмической гимнастикой, танцевальными направлениями аэробики, «йогой», «цигуном» и другими положила основу для развития системы фитнес в нашей стране.

В организационном отношении большинство «первопроходцев» в области оздоровительной акробатики строили свою систему как аналог «начального этапа спортивной подготовки», адаптировав её под имеющиеся материально-технические условия спортивных залов, на базе которых проводились занятия. И уже тогда стало очевидно, что при грамотно выбранном методическом подходе, основанном на использовании акробатических упражнений в шадящем режиме тренировочных нагрузок, можно решать самые разные задачи — от оздоровительных и развивающих до рекреационных и прикладных. Следовательно, можно привлечь к занятиям акробатикой не только детей и подростков, но и взрослых людей.

В настоящее время физкультурно-оздоровительные услуги для населения являются неотъемлемым атрибутом современной жизни городов: каждый желающий может прийти в любую фитнес-студию или спортивный клуб, расположенные по месту жительства, и выбрать интересующий вид занятия — танцами, аэробикой, бодибилдингом, единоборствами, скалолазанием и другими, в том числе и основанными на использовании средств акробатики и гимнастики. Крупные фитнес-центры, нередко являющиеся частью торгово-развлекательных комплексов, безусловно, располагают большими возможностями и предоставляют клиентам широкий выбор не только разнообразных видов спортивно-оздоровительных занятий, но и профилактических процедур (к примеру, консультации врача, сеансы массажа, ультрафиолетовые камеры, сауны, плавание в бассейне и т. д.). После тренировочных

занятий у людей появляется возможность воспользоваться услугами торгово-развлекательного комплекса (ТРК) в сфере своих интересов.

В последние годы очень популярны так называемые «батутные парки», которые чаще всего находятся именно в ТРК. По предоставлению услуг они бывают разными: к примеру, в одном случае, это детские развлекательные аттракционы, в другом — это адаптированный под традиционные спортивные (в первую очередь прыжковые) виды акробатики зал, в третьем — это комплексы, в которых оборудованы места не только для занятий акробатикой, но и различными экстремальными дисциплинами и развлечениями (к примеру, паркур, фрираном, стрит-акробатикой, скалолазанием, билдерингом, трикингом, скейтбордингом, акробатикой на полотнах, брейк-денсом и др.), которые требуют от исполнителя специальной ловкости и акробатической «умелости».

Места занятий в батутных центрах рационально и безопасно оборудованы в соответствии с необходимыми техническими условиями: к примеру, помимо основных акробатических и гимнастических снарядов, можно увидеть дополнительное оборудование: страховочные системы, гимнастические скамейки и стенки (в комплекте с навесными брусками и перекладинами), поролоновые маты и модули и многое другое. Причём зал, как правило, делится (к примеру, с помощью защитных сеток) на разные зоны, что позволяет одновременно и безопасно проводить как групповые, так и индивидуальные занятия по предоставляемым дисциплинам.

Между тем, при организации любого дела есть свои трудности, которые требуют постоянного решения. Какие же недостатки можно выделить в работе батутных парков? Как выяснилось, главная проблема, которая до конца ещё не решена, — это качественное оказание услуг, которое предполагает, во-первых, их безопасность, во-вторых, методически грамотное сопровождение клиентов во время занятий. Причина этих проблем может лежать в плоскости противоречий между желаниями, с одной стороны, «заработать» (как отдельному инструктору, так и «центру»), с другой — стремлением оказать качественные услуги, под которыми понимается в том числе и безопасность, и организационно-методическая грамотность, и дифференцированный и индивидуальный подход.

Проблема безопасности на занятиях акробатикой является приоритетной [2] и должна решаться через усиление таких аспектов, как тотальная бдительность со стороны инструктора: и не важно, какие это занятия — индивидуальные, групповые, или клиент, к примеру, обладая высоким акробатическим мастерством, самостоятельно тренируется. Всегда, особенно на фоне утомления, может произойти непредвиденный «сбой», и в этом случае «дежурный» инструктор должен быть в со-

стоянии постоянной готовности оказать необходимую помощь (а учитывая молниеносность и непредсказуемость развивающихся событий во время исполнения даже простых, а тем более акробатических прыжков, это сделать чрезвычайно сложно без надёжно сформированных умений и навыков страховки). Нередко клиентами батутных парков становятся родители с детьми, которые отказываются от сопровождающих услуг инструкторов: если речь идёт о детях до 5 лет, то риск многократно повышается. В любом случае инструктор обязан всегда находиться рядом и при случае быстро реагировать.

Занятия под руководством инструктора должны проводиться на основе основополагающих общедидактических и специальных принципов физического воспитания. Поэтому он должен обладать необходимой компетентностью в вопросах, связанных с обучением акробатическим упражнениям и методикой проведения тренировочных занятий. Однако ситуация на сегодняшний день такова, что в батутных парках работает немало инструкторов, не имеющих законченного специального физического образования (хотя в последнее время в этом аспекте намечаются положительные тенденции и ужесточаются требования к профессиональным качествам инструкторов).

Перед началом занятия нужно провести оперативную диагностику не только оборудования (как раз с этим проблем нет: возможные поломки быстро устраняются), но и функционального и психологического состояния «учеников», иначе говоря, оценить их целевые установки (мотивы) и стартовые возможности. Между тем, подобные задачи под силу решать только опытным инструкторам, вооружённым не только теоретическими знаниями, но и методическими «наработками», которые кристаллизуются в течение многолетней практики. А такие инструкторы — это большая редкость в современных батутных парках, поскольку «кадровая» текучесть достаточно высокая, и для многих — это одна из возможностей временного заработка.

Не нужно забывать, что занятия в батутных центрах, хотя и имеют спортивную составляющую, всё же это развлечение, направленное, прежде всего, на решение задач, связанных с оздоровлением, развитием и организацией досуга посредством акробатики. Следовательно, инструктору важно выработать в себе такие профессиональные качества, которые позволяли бы успешно наладить с клиентом контакт и мотивировать его на дальнейшее посещение занятий. Практика показывает, что это приходит не сразу, а с опытом работы в подобных заведениях и во многом определяется психотипом инструктора.

Немаловажный вопрос: есть ли возможность инструктору строить карьеру? Анализируя организацию и условия работы в батутных цен-

трах, можно сказать, что таких возможностей мало: есть «владелец», есть директор, есть администраторы и есть инструкторы (их две градации «старший инструктор» и «инструктор»), и у каждого свои функциональные обязанности, и, к сожалению, свои пределы перспективности. Разумеется, любой инструктор, поработав несколько лет в подобном заведении, гипотетически, либо может стать директором, либо, при сильном желании и определённых предпринимательских способностях, может открыть свой батутный парк, тем самым получив финансовую независимость (это и будет являться вполне благополучным результатом развития профессиональной карьеры и обретения финансовой независимости).

Конечно же, батутные парки, в первую очередь, ориентированы на детей и подростков, а также на «молодой контингент» взрослых. А есть ли возможности заниматься гимнастикой и акробатикой старшему поколению взрослых? Безусловно в современной системе фитнес-индустрии есть немало безопасных направлений. В качестве наглядного примера можно привести джампинг-фитнес на батутах, основанный на прыжковой и перекрестной координации движений, занятия «йогой», развивающие гибкость и умелость выполнять статические позы, требующие, в том числе, и акробатической сноровки.

Ещё немаловажный вопрос: как осуществляется допуск в батутный парк (естественно, помимо денежной платы)? Надо признать, что штатных врачей в батутных парках нет, а значит, клиент во многом берёт ответственность на себя (в том числе и с точки зрения возможных медицинских противопоказаний). Да и батутные парки отчасти или совсем снимают такую ответственность с себя, заставляя в «журналах посещений» расписываться о том, что клиент ознакомлен со всеми рисками. К примеру, если привели ребёнка в сопровождении взрослого или приглашённого тренера, то организаторы предоставляют лишь дежурных инструкторов, задача которых сводится только к тому, чтобы следить за исполнением правил поведения во время занятий и оказывать помощь, если клиент о ней попросит. И такая ситуация является большой проблемой и потенциально всегда таит в себе скрытую вероятностную опасность получения клиентом травм. Поэтому на такие случаи батутный центр, как правило, оформляет соглашение со страховой компанией, которая оплачивает издержки на лечение.

Надо признать, что участвовавшие в последнее время случаи травматизма в батутных парках заставляют организаторов предпринимать шаги, направленные на повышение квалификации инструкторов в вопросах проведения, организации и методического обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий. С определённой периодичностью

проходят и практические семинары по оказанию первой медицинской помощи в случае травмы клиента: однако это сводится больше к теории, а вот диапазон практических возможностей инструкторов (по понятным причинам) весьма ограничен «пошаговыми» предписаниями, изложенными в специальных правилах.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

1. В системе физкультурно-оздоровительных услуг для населения акробатические упражнения (конечно же, в совокупности с другими средствами гимнастики) привлекают большое число поклонников, в основном детей и молодых людей. В настоящее время предоставляется большой выбор направлений и дисциплин, основанных на формировании акробатических умений и навыков. Уникальной возможностью удовлетворить всевозрастающий подобный спрос обладают так называемые «батутные парки», которые, как правило, располагаются в торгово-развлекательных комплексах и оборудованы современными и адаптированными под решение оздоровительных и развивающих задач спортивными снарядами и тренажёрными устройствами. Каждый желающий может сюда прийти и получить услугу в виде тренировочного занятия акробатическими упражнениями.

2. Организация занятий акробатикой любой направленности — это фактор повышенного риска, и требует от инструктора высокой ответственности и профессиональной компетентности. Следовательно, для оказания качественных услуг для населения в батутных парках, — помимо удовлетворения финансовых интересов как организаторов, так и обслуживающего персонала, — необходимо создать условия для соблюдения их безопасности и организационно-методически грамотного обеспечения. Как можно решить это противоречие? На сегодняшний день этот вопрос считается открытым и каждым батутным парком решается по-разному. Но одно очевидно, что одним из эффективных путей, который мог бы частично снять эту проблему, является системная профессиональная подготовка инструкторов, позволяющая достичь им высокого уровня обслуживания клиентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Коркин В. П.* Гимнастика и акробатика в семье. — Минск: Полымя, 1986. — 96 с.
2. URL: <http://shop.detivbezopasnosti.com/batut/> (дата обращения: 10.03.2020).

ОБРАЗОВАНИЕ КАК ОСНОВА ПРЕОБРАЗОВАНИЙ В ОБЩЕСТВЕ

Селюкин Даниил Борисович

преподаватель

Санкт-Петербургский горный университет

(Санкт-Петербург, Россия)

Selyukin_DB@pers.spmi.ru

Аннотация. В условиях изменений окружающей среды, вызванных деятельностью человека, находясь на пороге кардинальных социальных преобразований, трансформации человеческого сознания и идентичности, знание и обучение способны лечь в основу преобразований в обществе.

Ключевые слова: перспективы образования, навыки, развитие.

Кроме познавательного интеллекта существует интеллект профессиональный и социальный (умение решать проблемы межличностных отношений, находить рациональный выход из создавшейся ситуации). Следует помнить, что интеллект — это познание плюс действие [3].

Британская консалтинговая компания *QS (Quacquarelli Symonds)*, специализирующаяся на сфере образования, по итогам 2018 года опубликовала доклад под названием *The global skills gap in the 21st century* (Глобальный пробел в навыках выпускников в 21-м веке). Исследование проведенное совместно *QS* и *ISE (The Institute of Student Employers)* студенческого сообщества Великобритании, опросив работодателей и соискателей, выявило существующий дефицит квалификации по всем направлениям, а также несоответствие в ожиданиях среди студентов и работодателей. Существует коммуникационный барьер между университетами и работодателями. Студенты склонны переоценивать важность креативности и лидерских навыков и недооценивать важность гибкости (адаптивности) и командной работы, которые работодатели причисляют к наиболее важным навыкам.

«Развитие мягких навыков, таких как командная работа и стрессоустойчивость, часто становится столь же важным, как и технические навыки и знания, полученные в ходе получения степени», отмечает *Нунцио Квакуарелли генеральный директор QS*.

Работодатели, со своей стороны, наиболее важными навыками считают: умение решать проблемы, умение работать в команде и общение. Разберемся, что тут имеется в виду под умением решать проблемы. Малый академический словарь даёт определение слову — *умение*, как способность делать что-либо, приобретенная обучением, опытом.

Решать — обдумывать вопрос или проблему в поисках нужного ответа. Обдумывать ситуацию, формулируя определённый вывод, делая заключение или выработывая план какого-то действия. *Проблема* — сложный теоретический или практический вопрос, требующий решения, исследования [4]. Можно сделать вывод, что умение решать проблему это — приобретенная способность нахождения ответа на сложный вопрос.

Пробел в навыках возник в области стрессоустойчивость/урегулирование конфликтов, которая заняла седьмое место по значимости среди всех навыков, но при этом получила низкий показатель удовлетворенности. В свою очередь, Американская психологическая ассоциация (АРА) указывает, что отсутствие такого навыка связано с негативной реакцией на конфликт или стресс, с чем большинство выпускников, вероятно, столкнутся на новой должности. Университеты и компании должны быть в состоянии разработать инструменты для развития у студентов данных видов навыков. Исследование *ISE* в Великобритании подчеркивает эффективность стажировок и новых методов обучения и процессов отбора лучших студентов, которые могут быть полезны для секторов занятости других стран. Учитывая тот факт, что одни и те же проблемы повторяются среди работодателей во всем мире, представляется целесообразным, чтобы работодатели начали обмениваться практикой и решениями по всему миру, с тем, чтобы эффективно противостоять международному пробелу в навыках [1].

Знания и обучение — наиболее ценные возобновляемые ресурсы, имеющиеся в распоряжении человечества. Международная комиссия провела свое первое заседание 28–29 января 2020 года в штаб-квартире ЮНЕСКО в Париже с целью подведения итогов глобальной ситуации в области образования и переосмысления того, каким образом в будущем — до 2050 года и в последующий период — образование и знания будут способствовать обеспечению всеобщего блага. Комиссия также занимается изучением существующих аспектов образования, нуждающихся в переосмыслении и трансформации. Полномочия Международной комиссии распространяются на проведение анализа возможных путей переосмысления образования в мире, который характеризуется все большей сложностью, неопределенностью и нестабильностью. Комиссия представит результаты анализа и рекомендации в форме доклада, предлагающего повестку дня для диалога по вопросам политики и соответствующих мер на различных уровнях. Также доклад, охватывающий период до 2050 года и далее, будет содержать концепции и стратегии для образовательной политики и практики. Комиссия примет во внимание происходящие геополити-

тические изменения, ускоряющееся ухудшение состояния окружающей среды и климатические изменения, трансформирующиеся модели мобильности людей и неуклонно растущие темпы научно-технических инноваций. В то же время в докладе будут рассмотрены и проанализированы различные варианты развития будущего в контексте вероятных технологических, социальных, экономических и экологических потрясений, а также пути потенциального воздействия образования на эти перспективы и этих перспектив — на образование. В своем докладе Комиссия будет исходить из долгосрочной приверженности ЮНЕСКО комплексному и гуманистическому подходу к образованию и знаниям как общественным благам. Комиссия проведет критическую переоценку основополагающих принципов, изложенных в предыдущих глобальных докладах ЮНЕСКО по образованию. В целом, внимание Комиссии будет сосредоточено на переосмыслении роли образования, обучения и знаний сквозь призму значительных вызовов и возможностей, которые возникнут в прогнозируемом, возможном и предпочтительном будущем [2].

В этом проекте используется концепция множественности перспектив образования, позволяющая признать богатое разнообразие путей познания и бытия во всем мире. Эта множественность признает наличие различных измерений в будущем и вероятность желательных и нежелательных вариантов развития — в зависимости от того, кто вы и какова ваша жизненная позиция. Речь идет не о попытке наметить единое будущее для всего человечества, а о рассмотрении различных перспектив во всем многообразии возможных и желательных вариантов.

Инициатива ЮНЕСКО «Перспективы образования» также трактует будущее как пространство для демократических моделей, которые связаны с прошлым и настоящим, но не ограничиваются ими. Она опирается на целенаправленный научно-обоснованный анализ тенденций, который позволит выявить потенциальные проблемы и возможности. В дополнение, для поиска новых вероятных перспектив развития образования используются механизмы общественного участия. Консультации во всех регионах мира позволят выявить ожидаемый образ будущего и представления широкого круга заинтересованных сторон, исходя из понимания того, что инновации и ответственность за будущее должны опираться на местную специфику и обсуждаться на глобальном уровне. ЮНЕСКО на своём интернет-сайте проводит глобальную дискуссию о будущем образования. Предлагаая ответить всем желающим на два вопроса и определить приоритеты, как знания и обучение могут помочь людям создать желаемое будущее. Первый вопрос звучит так:

«как вы думаете, какими будут самые серьезные проблемы человечества в 2050 году?». Предложенные варианты ответа: изменение климата, миграция/переселение, бедность, политический экстремизм, экономическое неравенство, насилие, несправедливость, войны/вооруженные конфликты, рост населения, технологические изменения, экологические кризисы, занятость и работа. Есть возможность предложить свой вариант, дописав его в отдельный пункт. Во втором вопросе спрашивается: «какими должны быть цели образования в 2050 году?». Предложенные варианты ответа: активная гражданская позиция, демократия, экономический рост, гендерное равенство, здоровье и благополучие, справедливость, права человека, мир, личная свобода, научные инновации, профессиональные навыки, социальная сплоченность, духовность и религиозные убеждения, устойчивость. Либо можно предложить свой вариант. Затем отвечавшему предлагают заполнить анкетные данные: пол, возраст, страну проживания. Эта анонимная информация поможет ЮНЕСКО проанализировать результаты с учетом пола, возраста и страны, понять, как учитываются проблемы и цели образования во всем мире.

Образование является одним из ключевых элементов Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 года. При всей масштабности этих глобальных обязательств и поставленных задач крайне необходимо заглянуть за этот быстро приближающийся горизонт. Хотя Инчхонская декларация и Рамки действий «Образование — 2030» содержат дорожную карту для коренной реформы систем образования и подтверждают особую приверженность инклюзивности и справедливости, мы все же должны задаться вопросом: каким может стать образование — и кем оно может помочь стать нам? В рамках инициативы ЮНЕСКО «Перспективы образования» используется горизонт 2050 года и последующий период для прогнозирования и формирования как близкого, так и более отдаленного будущего [2]. Концепция ЮНЕСКО «*Learning to Become*» (учиться, чтобы стать) опирается на философию образования и такой подход к педагогике, который рассматривает обучение как постоянно развивающийся процесс, имеющий непрерывный характер и продолжающийся всю жизнь. Понятие «становиться» означает такую направленность мышления, которая подчеркивает потенциал, отвергает детерминизм и ставит во главу угла гибкость и открытость для инноваций.

«*Learning to Become*» также подразумевает необходимость развития способности мыслить в категориях полноценной жизни. В разных уголках планеты люди живут в условиях нищеты, изоляции, перемещений и насилия, поэтому будущее может представляться им в тесных грани-

цах сокращающихся возможностей, а не миром надежд и открывающихся перспектив. Когда люди перестают надеяться, мир наполняется страданиями. Инициатива ЮНЕСКО «Перспективы образования: учиться, чтобы стать» приглашает нас стать теми, кем мы еще не стали.

Список литературы

1. The global skills gap in the 21st Century. — URL: <http://info.qs.com/rs/335-VIN535/images/The%20Global%20Skills%20Gap%2021st%20Century.pdf> (дата обращения: 28.02.2020)
2. Инициатива Unesco Futures of Education. — URL: <https://ru.unesco.org/futuresofeducation/iniciativa> (дата обращения: 28.02.2020).
3. *Кравченко А. И.* Психология и педагогика: учебник. — Москва: ООО «Издательство проспект», 2014. — 400 с.
4. Синонимы к словосочетанию РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ. — URL: <https://kartaslov.ru/синонимы-к-слову/решение+проблем> (дата обращения: 28.02.2020).

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ СТАРШИХ КУРСОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Сидоренко Александр Сергеевич

кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения
(Санкт-Петербург, Россия)
sidspsb@list.ru

Аннотация. Согласно рабочим программам по дисциплине «Физическая культура» в вузах, в учебные планы включен блок методико-практических занятий, который предполагает самостоятельную работу студентов по организации тренировочного процесса и разработке оздоровительных программ. Учитывая пожелания большинства студентов СПбГУАП, на данных занятиях на старших курсах рассматриваются вопросы физической подготовки с учетом будущих специальностей занимающихся.

Ключевые слова: студенты старших курсов вуза, методико-практические занятия, профессионально-прикладная физическая подготовка.

В статье рассматриваются вопросы планирования и построения методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами технических вузов, которые являются обязательным разделом рабочей программы и входят в учебные планы на всех курсах обучения [1]. Под методико-практическими занятиями понимается блок разделенных по темам специальных практических занятий, предусматривающих освоение занимающимися учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта, и направленных на оздоровление и физическое развитие студентов.

Основным отличием методико-практических занятий от обычных учебно-тренировочных является обучение занимающихся основам построения самостоятельных занятий по физической подготовке, практическому овладению определёнными методиками тренировки, умению ставить и решать задачи своего физического развития, используя все основные средства и методы физического воспитания, оценивать своё текущее состояние здоровья, уровень своего физического и функционального развития.

В течение нескольких лет нами были проведены опросы студентов младших и старших курсов СПбГУАП, относительно их приоритетов

в области физической культуры в вузе. Несмотря на то, что отдельные группы студентов, в силу своего возраста, пола, состояния здоровья, жизненной активности и уровня физической подготовленности, понимали задачи физической культуры по-разному, мы смогли выделить следующие основные тенденции:

1. Студенты 1 курса основными задачами занятий по физической культуре считают общее укрепление организма и красоту тела (снижение веса, увеличение мускулатуры тела и укрепление мышечного корсета в целом, пропорциональность форм). Кроме этого, многие юноши рассматривают такие практические аспекты занятий, как подготовка к поступлению на военную кафедру, где уровень физической подготовленности студента является крайне важным.

2. Студенты 2 курса, в большей степени, интересуются вопросами контроля и самоконтроля за уровнем своего физического развития, и в целом наблюдается тенденция смещения интересов от спортивной активно-развивающей к оздоровительной направленности физической культуры.

3. Студенты 3 курса начинают рассматривать физические упражнения с точки зрения поддержания здоровья и компенсации неблагоприятных факторов трудовой деятельности, таких как:

— быстрое восстановление работоспособности в условиях нарушения режима дня, при гиподинамии, обусловленной сидячей работой, при умственном перенапряжении;

— улучшение психологического состояния в условиях монотонии и стресса;

— укрепление мышечных групп, испытывающих перегрузки при выполнении определенной деятельности (повышение силы мышц нижних конечностей и расслабление ног при длительной работе стоя, укрепление силы мышц спины и верхнего плечевого пояса и улучшение статической выносливости мышц спины при монотонной сидячей работе, укрепление локтевых и лучезапястных суставов при работе руками и т. д.);

— поддержание функциональных возможностей организма и нормального функционирования внутренних органов;

— повышение функций внимания и памяти средствами специальных физических упражнений.

У многих студентов старших курсов наблюдается более осознанный подход к вопросам своего физического развития, они начинают понимать необходимость физических упражнений, интересуются вопросами построения методик самостоятельной подготовки и организации самостоятельных занятий после завершения вуза.

Молодые люди, вступающие в возраст совершеннолетия, вынуждены совмещать учебу с работой, при этом работой в большинстве своём неквалифицированной, ненормированной и тяжелой физически. Несмотря на запас сил и здоровья, перенапряжение даёт о себе знать, посылая импульсы от различных частей тела. В этом случае у студентов и появляется запрос на адекватную сбалансированную оздоровительную физическую нагрузку. Многие старшекурсники начинают задумываться о своём здоровье с точки зрения будущего деторождения.

Учитывая интересы и пожелания студентов, при построении методико-практических занятий со студентами старших курсов СПбГУАП, мы стали включать вопросы, связанные с обучением занимающихся составлению методик проведения самостоятельных занятий по физической подготовке с учетом особенностей их дальнейшей профессиональной деятельности.

Рассматривая перечень специальностей СПбГУАП, очевидно, что будущая профессиональная деятельность подавляющего числа выпускников предполагает однообразную сидячую работу за монитором персонального компьютера, связанную со статичным положением туловища и малым физическим напряжением, при этом со значительным умственным и психическим утомлением.

Можно выделить несколько факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на организм работника при данном виде деятельности. К данным факторам можно отнести следующие:

— функциональное ухудшение работоспособности во второй половине рабочего дня, снижение концентрации внимания и памяти, напряжение зрительного анализатора, психологическая усталость, апатия, сонливость, снижение общего мышечного тонуса, связанные с монотонией, возникающей в ситуации однообразного вида деятельности;

— однообразие позы работника при отсутствии движения приводит к ухудшению в работе сердечно-сосудистой системы, способствующей появлению аритмии, тахикардии, скачкам артериального давления, что отрицательно сказывается на деятельности вегетативной нервной системы;

— работа в небольших, недостаточно проветриваемых помещениях при большой скученности работников сопровождается уменьшением количества кислорода во вдыхаемом воздухе, т. е. гипоксией, в результате которой снижается подача кислорода к головному мозгу, ухудшающая умственную деятельность, и приводящая к появлению головных болей и увеличению частоты сердечных сокращений, нестабильной работе внутренних органов;

— длительное пребывание работающих в сидячей, часто неудобной позе постепенно приводит к болезням опорно-двигательного аппарата, таким как искривления позвоночника, остеохондрозы, артрозы и т. д.;

— сидячая поза приводит к недостаточному кровообращению и перераспределению объёма крови в области малого таза и нижних конечностей, нарушая при этом работу желудочно-кишечного тракта, провоцируя запоры, геморрой, гипертрофию соединительных тканей, что в дальнейшем провоцирует возникновение хронических заболеваний внутренних органов, в первую очередь, мочеполовой системы;

— работа сопровождается постоянным мельканием экрана монитора персонального компьютера, плюс к которому часто добавляется недостаточный уровень освещенности помещения, нарушение баланса естественного и искусственного освещения, неправильное падение света, что приводит к понижению общей и зрительной работоспособности, быстрому утомлению глаз и в недалёкой перспективе к расстройству органов зрения;

— при нахождении в пыльном, слабопроветриваемом помещении, при работе со старыми документами увеличивается вероятность аллергических реакций и заболеваний дыхательной системы [2].

Учитывая интересы молодых людей и важность профессионально-прикладной физической подготовки для студентов старших курсов технических вузов, данное направление было включено нами в раздел методико-практических занятий на 3 курсе СПбГУАП по дисциплине «Физическая культура». В качестве приоритетных рассматривались вопросы подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, связанной с длительной работой за персональным компьютером.

Перед студентами были поставлены три основные задачи:

1. Овладеть методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре с целью повышения общих физических и функциональных возможностей организма и улучшения общей выносливости, применительно к будущей профессиональной деятельности. Кроме упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, студентам предлагалось разработать и практически применить профессионально-ориентированные комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки, которые рекомендовано выполнять во время трудовой деятельности.

2. Грамотно применять комплексы специальных упражнений прикладной направленности, способствующие развитию специальных физических качеств, повышающие работоспособность и компенсирующие неблагоприятные факторы трудовой деятельности, т. е. в нашем случае использовать блоки упражнений, направленных на развитие и укрепле-

ние тех мышечных групп, органов и систем организма, работа которых является наиболее важной при длительной непрерывной работе за монитором персонального компьютера [3, с. 197–200].

К таким блокам заданий можно отнести следующие:

— Повышение статической выносливости мышц опорно-двигательного аппарата, которые отвечают за удержание позвоночника в определенном положении и поддержание рациональной рабочей позы в течение длительного периода времени в течение всего рабочего дня. В первую очередь это касается мышц шеи, верхнего плечевого пояса спины, брюшного пресса.

— Совершенствование компенсаторных реакций организма на длительную однообразную статичную работу сидя.

— Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем при работе в условиях недостатка кислорода, т. е. гипоксии.

— Адаптация органов зрения к длительной работе на персональном компьютере, повышение порога утомляемости глазных мышц.

— Улучшение концентрации, функций внимания и памяти при больших объемах поступающей информации.

— Повышение психоэмоциональной устойчивости, развитие качеств выдержки и самообладания.

3. Использовать механизм самоконтроля за уровнем своего физического и функционального состояния при оценке своей профессиональной подготовленности с помощью обычных и специальных тестов. В качестве стандартных тестов самоконтроля, которыми должны были овладеть занимающиеся, применялись антропометрические измерения: (соматометрия, соматоскопия, физиометрия), методы антропометрических стандартов (индекс массы тела, калиперометрия, плантография), функциональные пробы (ортостатическая проба, пробы Генчи, Штанге и т. д.), тесты физической подготовленности (тест Абалакова, тест Купера, степ-тест).

Кроме этого, студенты должны были уметь использовать специальные тесты, направленные на определение степени развития специальных качеств работника, такие как: тест Шульте, направленный на оценку объема внимания; тесты на оценку устойчивости и переключения внимания; проба Ромберга оценивающая уровень статической координации, психологические тесты.

По нашим наблюдениям, включение в план проведения методико-практических занятий со студентами 3 курса СПбГУАП раздела специальной профессионально-прикладной физической подготовки, позволило молодым людям создать более целостное представление о роли

и значении тех или иных средств и методов физической подготовки с целью улучшения своей будущей профессиональной деятельности, выявить наиболее слабые места своей текущей подготовленности, получить необходимые умения и навыки, которые помогут более грамотно выстраивать свою физическую и психологическую подготовку в дальнейшем в процессе работы.

При проведении методико-практических занятий со студентами 3 курса нами была замечена определенная заинтересованность занимающихся к данной теме, что позволило повысить посещаемость и качество учебных занятий,

Полагаем, что опыт самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки старшекурсников необходимо использовать при проведении учебных методико-практических занятий по физической культуре со студентами старших курсов всех технических вузов, с учетом особенностей их будущих выбранных специальностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рабочая программа по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов Института технологий и предпринимательства СПбГУАП (ФГОС-3+ 328 часов). — Санкт-Петербург: ГУАП, 2019. — 32 с.

2. *Сидоренко А. С., Сидоренко В. С., Анциферов А. Н., Пригода Г. С.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП. — Санкт-Петербург: ГУАП, 2019. — 43 с.

3. *Сидоренко А. С., Сидоренко В. С., Анциферов А. Н.* Организация методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами экономического факультета ГУАП. Научная сессия ГУАП, Санкт-Петербург, 2018 г.: сборник докладов, в 3 частях. — Часть III. Гуманитарные науки. — Санкт-Петербург: ГУАП, 2018. — С. 197–200.

МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Скрипник Яна Александровна

студент

МГТУ им. Г. И. Носова

(г. Магнитогорск, Россия)

yana06sk@mail.ru

Мицан Елена Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент

МГТУ им. Г. И. Носова

(г. Магнитогорск, Россия)

mitsan77@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена методам адаптивной физической культуры, которые применяются при работе с детьми с детским церебральным параличом, и особенностям их применения в целях тренировки внимания, памяти и координации движений, совершенствования двигательных навыков, улучшения тонуса и силы мышц, развития пространственно-зрительного восприятия и подвижности суставов в процессе коррекционной работы.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, адаптивная физическая культура, двигательные навыки, тонус мышц, коррекционная работа.

Детский церебральный паралич (ДЦП) — группа заболеваний центральной нервной системы, которые в первую очередь выражаются двигательными расстройствами, включающими в себя такие нарушения, как снижение мышечного тонуса и силы мышц, нарушение координации движений. Проявления данного заболевания разнообразны и часто непредсказуемы, в большей степени соответствуют тяжести состояния ребёнка — от необходимости в оказании ему помощи на протяжении всей жизни до способности ходить самостоятельно, порой даже не используя специальные вспомогательные средства передвижения.

ДЦП со временем не прогрессирует, но в течение жизни ребёнка могут изменяться отдельные симптомы заболевания, и если не проводить лечение, то может возникнуть усиленное сокращение мышц и усиливаться их «жесткость» [4].

Во всех случаях ДЦП проявляется двигательными расстройствами, а у многих развиваются ещё и дополнительные, сопутствующие данному расстройству патологические состояния: проблемы со зрением, слухом, речью, интеллектуальные нарушения [1].

Исходя из многолетнего опыта как отечественных, так и зарубежных специалистов, работающих с детьми с церебральным параличом, можно сделать вывод, что рано начатая медико-психолого-педагогическая реабилитация данных детей имеет высокую эффективность и даёт высокие результаты. Своевременно начатая коррекционная работа с такими детьми имеет очень важное значение как в устранении вторично возникших дефектов, например, личностного развития, слуха, речи, зрительно-пространственных функций, так и в адаптации ребёнка к окружающей социальной среде, его возможности к самообслуживанию [3].

На помощь детям, страдающим церебральным параличом, приходит такой комплекс мер спортивного-оздоровительного характера, как *адаптивная физическая культура* (АФК). Она имеет большое значение не только в реабилитации ребёнка и адаптации его к нормальной социальной среде, но и в преодолении психологических барьеров у детей с нарушениями, в активизации и восстановлении жизненных сил, даёт ребёнку осознание необходимости своего личного, собственного вклада в социальное развитие общества.

ДЦП имеет несколько различных форм, каждая из которых характеризуется двигательными нарушениями рефлекторного характера, повышением тонуса мышц, нарушением координации и отсутствием у ребёнка способности к управлению собственными движениями. Детям с ДЦП необходимо комплексное лечение, которое будет включать в себя гидрокинезотерапию, медикаментозную терапию, логопедическую, ортопедическую, электростимуляцию мышц, массаж и лечебную физкультуру.

Рассмотрим наиболее значимые принципы коррекционной работы с детьми с ДЦП:

1. *Создание мотивации.* Данный принцип предполагает создание для ребёнка таких ситуаций, при которых он сможет проявить какую-либо активность: встать, потянуться за игрушкой, сесть и т. п. Хороший результат можно получить при желании, потребности в действии и оптимальном уровне мотивации. Чтобы сформировать необходимый уровень мотивации и интерес, нужно грамотно организовать занятие, а именно: выбрать необходимую сложность и темп выполнения заданий, правильно подобрать различные двигательные упражнения и средства их реализации, а также использовать игровые моменты, которые являются неотъемлемой частью любой работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. По заинтересованности в игре дети с ДЦП ничем не отличаются от нормально развивающихся детей и тоже любят играть. Более того, в ходе коллективной игры они часто выпол-

няют такие движения и действия, которые не выполнили бы в другой ситуации.

Лечебные игры предусматривают коррекцию двигательных, речевых, зрительно-пространственных и кинестетических нарушений, они всегда должны быть интересны ребёнку, разнообразны и, главное, целенаправленны. Если игра будет сложной — ребёнок откажется выполнять задания, если будет слишком лёгкой — не будет вызывать у него интерес.

2. *Согласованность активной работы и отдыха* [2]. Коррекционная работа является физической и психической нагрузкой для детей и приводит к повышению их утомляемости, что требует баланса между активной работой и отдыхом, своевременного перехода от одной деятельности к другой ещё до того, как наступит переутомление и ребёнок устанет. Чтобы он не потерял желания действовать после перерыва на отдых, нужно чуть-чуть не доиграть до него.

3. *Непрерывность процесса*. Это важное условие для проведения коррекционной работы с детьми, страдающими ДЦП, так как только при систематичной, адекватной работе, не предполагающей занятия курсами, можно добиться желаемого эффекта. Если по какой-либо причине работа будет остановлена, то через какое-то время это приведет к возврату на начальную точку, с которой она начиналась.

Огромную роль играет семья, в которой ребёнок проводит большую часть своего времени, отношение родителей к проблемам своего ребёнка и их решению. Именно семья должна создать условия для того, чтобы сформировать максимальную самостоятельность и двигательную активность ребёнка, возможности для его всестороннего развития и расширения кругозора.

Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП также включает в себя малоподвижные игры, подвижные игры и гимнастические упражнения.

Малоподвижные игры должны нести целенаправленный характер. Например, на столе перед ребёнком специалист раскладывает разноцветные шары разного размера и спрашивает у ребёнка, что бы он хотел с помощью них изобразить. Ребенок решает выложить ими цветочек. А далее он должен проговаривать все свои действия: «Я беру левой рукой маленький жёлтый шарик — это серединка цветочка. Беру красный шарик побольше и кладу сбоку — это будет лепесток». Во время такого занятия у ребёнка активизируются речевая, зрительная, слуховая, двигательная и кинестетическая зоны, формируется пространственно-зрительное восприятие. Такие игры применяются, как правило, для тренировки внимания, памяти и координации [1].

Подвижные игры направлены на то, чтобы совершенствовать двигательные навыки ребёнка в меняющихся условиях. Они обладают мощным тонизирующим и эмоциональным воздействием. Данный вид игр включает в себя элементы ползания, бега, ходьбы, преодоления препятствий. Наиболее эффективными из них являются плавание в бассейне и катание на лошадях [5].

Гимнастические упражнения развивают силу мышц, координацию движений и подвижность суставов. Они позволяют специалисту точно дозировать нагрузку. Данные упражнения выполняются как с предметами (обруч, мяч), так и без них.

Существуют также нетрадиционные формы занятий адаптивной физической культурой для детей с ДЦП, которые включают в себя занятия в сухом бассейне, заполненном шариками, и фитбол-гимнастику [2].

При занятиях в *сухом бассейне* осуществляется постоянный массаж всего тела ребёнка, стимулируется его чувствительность. Такие занятия развивают двигательную активность, чувство равновесия, координацию, опороспособность рук, хватательную функцию кистей, стабилизируют правильное положение головы. К тому же тело ребёнка на протяжении всего занятия находится в бассейне, который представляет для него своеобразную безопасную опору, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

Фитбол-гимнастика осуществляется на больших упругих мячах, которые выдерживают до 300 кг и медленно сдуваются при повреждении. Для занятий используют фитболы разного размера, например, для детей от 6 до 10 лет диаметр мяча должен составлять 55 см. Соответственно, размер увеличивается с возрастом и ростом ребёнка. Пока ребёнок занимается на этом мяче, создается вибрация, которая по своему воздействию похожа на ощущения, испытываемые ребёнком при езде на лошади, что также применяется для лечения (иппотерапия). Главная особенность данного вида АФК — это снятие нагрузки с позвоночника и перераспределение тонуса всех групп мышц, так как ребёнок, чтобы удержать равновесие, непроизвольно принимает правильное положение тела. Для того, чтобы стабилизировать позвоночник, в работу включаются мышцы туловища, которые поддерживают скелет. Это уменьшает нагрузку на суставы, связки и межпозвоночные диски. К тому же происходит формирование двигательных навыков, развиваются все физические качества — всё это даёт положительное воздействие на психоэмоциональную сферу ребёнка [3].

Примеры упражнений для занятий на фитболе:

1. Исходное положение — сидя на мяче, который находится между ног, удерживать положение, поймав равновесие.

2. Лежа спиной на мяче, одну ногу необходимо согнуть в коленном суставе и поставить на пол, вторую — удерживать на весу. Сохранять данное положение как можно дольше. Делать поочередно каждой ногой.

3. Лежа на животе на мяче, обхватить его всеми конечностями и по команде специалиста выпрямлять вверх руки и ноги. Повторять данное упражнение 3–10 раз.

Таким образом, рассмотренные методы адаптивной физической культуры, используемые в коррекционной работе с детьми с детским церебральным параличом, будут способствовать развитию у них двигательной активности, координации, силы мышц и подвижности суставов. Адаптивная физическая культура способствует снятию мышечного и психоэмоционального напряжения, что приводит к достижению детьми психологического комфорта и повышению их жизненных сил.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Восстановительное лечение постгиподинамических состояний: методические рекомендации / З. М. Атаев [и др.]. — Москва: [б.и.], 1977. — 33 с.

2. *Брехман И. И.* Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — Москва: ФиС, 1990. — 208 с.

3. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. — Москва: Медицина, 1995. — 400 с.

4. *Мицан Е. Л.* Технология физического развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие. — Магнитогорск: МГТУ. — 2017.

5. Популярная медицинская энциклопедия / гл.ред. Б. В. Петровский. — Москва: Советская энциклопедия, 1987. — 704 с.

БАСКЕТБОЛ В БЛОКАДНОМ ЛЕНИНГРАДЕ

Соколов Николай Гурьевич

заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «РГГМУ»,
(Санкт-Петербург, Россия)
Sokolov1620@yandex.ru

Овчинников Владимир Павлович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГОБУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
Karmala59@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрено проведение соревнований по баскетболу в период блокады. Показан героический подвиг ленинградцев, защитивших свой город от немецко-фашистских войск в Великой Отечественной войне.

Ключевые слова: блокада, баскетбол, спортсмены, спортивные соревнования.

2020 год — год празднования 75-й годовщины победы советского народа в Великой Отечественной войне. Героизм бойцов, защищавших Родину на линии фронта и трудовые подвиги трудящихся в тылу ковали победу над врагом. За неполные 4 года войны было великое множество битв и сражений, которые в конечном итоге приближали победу. Любые боевые действия представляли собой определенное значение. Огромную роль в победе над врагом имела Битва за Москву, Битва за Сталинград, Курское сражение и многое другое. Но в этом ряду особое место занимает Ленинградская битва и освобождение Ленинграда от блокады немецко-фашистских захватчиков.

Битва за Ленинград, продолжавшаяся с 10 июля 1941 года по 9 августа 1944 года, являлась самой длительной в ходе Великой Отечественной войны. Она объединила усилия войск фронта, участников народного ополчения и трудящихся города и области. Она увенчалась блестящей победой советского оружия, продемонстрировала высокий моральный дух и стойкость защитников Ленинграда, стала символом мужества и героизма всего народа и его Вооруженных сил.

Блокада Ленинграда, длившаяся 872 дня с 8 сентября 1941 года по 27 января 1944 года, была самой тяжелой и продолжительной блокадой

в истории человечества. Блокада Ленинграда — это не только трагедия, горе, скорбь и страдания, это и небывалый взлет человеческой духовности, несгибаемой стойкости, убежденности в правоте дела, ради которого живешь и умираешь. В глубоком патриотизме ленинградцев, их любви к своему городу — городу особой судьбы в истории нашего государства заключены важнейшие духовные, морально-нравственные источники силы, которые помогли им преодолеть невероятные сверхчеловеческие страдания [5, с. 83–86].

Подвиг защитников Ленинграда, отстоявших свой город в условиях тяжелейших испытаний, вдохновлял на дальнейшие победные действия всю армию и страну, заслужил глубокое уважение и признательность союзнических государств. Ленинградцы всеми силами старались выжить и не дать умереть родному городу.

Несмотря на тяжелейшие условия жизни, в Ленинграде функционировали театры (зрители не редко приходили на спектакли со своими дровами), библиотеки, концертные площадки. Ежедневно по радио передавали сводки с фронтов, звучала музыка, читались стихи [1; 3; 4]. Культурно-просветительская работа имела огромное значение для поднятия и сохранения стойкости и морального духа ленинградцев.

И здесь значительная роль отводилась физкультурной и спортивной деятельности, которая, как и всюду, приняла военный облик. Сочетание слов «спорт и блокада» у многих вызывает удивление, зная о холоде, голоде, невероятных тяжелейших условиях, в которых были жители города в этот период. Однако Ленинград жил, работал, сражался. Спорт в блокадном Ленинграде являлся примером исключительной стойкости советских людей. Он поднимал у ленинградцев и бойцов — защитников города боевой и моральный дух, заряжал оптимизмом, укреплял веру в победу над врагом [2].

В период блокады, с 1941 по 1944 год, несмотря на все тяготы жизни, голод и холод, в городе проводились различные спортивные мероприятия и соревнования. И если осенью — зимой 1941 года практически не было никаких соревнований, за исключением чемпионата города по шахматам, который так и не был доигран в связи с неудовлетворительным состоянием здоровья участников, то в следующем 1942 году были проведены различные спортивные соревнования, включая мероприятия Всесоюзного дня физкультурника, «блокадный» матч по футболу. В сентябре были проведены чемпионаты города по легкой атлетике и велоспорту и ряду других видов спорта.

Также в сентябре 1942 года был проведен первый в период блокады баскетбольный матч. Баскетбол в довоенном Ленинграде был необычайно популярен. Необходимо отметить, что именно в городе на Неве

в 1906 году зародился отечественный баскетбол, а его основоположником был преподаватель Путиловского коммерческого училища, в дальнейшем заведующий кафедрой физического воспитания Ленинградского текстильного института Васильев Степан Васильевич. Во время войны он был руководителем военной физической подготовки отрядов народного ополчения и методистом лечебной физкультуры.

В довоенное время баскетбол в Ленинграде отличался массовостью, им занималось большое количество любителей этой игры. В этот период ленинградские баскетболисты достаточно успешно выступали на соревнованиях различного уровня. Так, например, женская команда Петрограда была первым чемпионом СССР в 1923 году, подтверждая это чемпионство, уже как сборная Ленинграда, в 1928 и 1935 годах, занимала 2-е место в 1934 и 1936 годах. Бронзовым призерами среди женских команд становились команда ГОЛИФК (1937 г.) и команда «Спартак» (1938 и 1940 годы).

Мужская сборная команда Ленинграда была чемпионом СССР в 1934 и в 1936 годах, занимала 2-е место в 1935 году. Также, чемпионом страны становилась команда «Буревестник» — в 1938 и в 1940 годах. Команда института физической культуры (ГОЛИФК) становилась серебряным (1939 г.) и бронзовым призёром (1938 г.) чемпионата СССР.

Как было сказано ранее, первый баскетбольный матч в блокадном Ленинграде состоялся в сентябре 1942 года. Но энтузиасты баскетбола несмотря на голод и общую слабость начали тренировки уже весной 1942 года. Возобновить занятия баскетболом после первой блокадной зимы решили на механическом заводе имени К. Либкнехта, известном в Ленинграде ещё и как завод № 77 на Чугунной улице. Баскетболисты завода, как мужчины, так и женщины, неоднократно становились чемпионами и призёрами первенства города. Инициатором тренировок стал двукратный чемпион СССР в составе команды «Буревестник», лучший сварщик завода Борис Кондратов. На первую военную тренировку пришли Г. Жгун — механик, М. Болотов — начальник цеха, В. Тарасов — механик гаража и другие. Регулярные тренировки начались в апреле 1942 года. Весной и летом команда тренировалась на открытом воздухе, а затем дирекция завода предоставила помещение, в котором спортсмены обустроили баскетбольный зал. И осенью состоялся первый «блокадный» баскетбольный поединок. Спортсмены с завода вызвали на матч бойцов-воинов, вышедших на игру под флагом ленинградского Дома Красной Армии. Результат игры был неважен — главное и спортсмены и немногочисленные зрители поняли — их не сломить и не победить. Спорт, в буквальном смысле под пулями

и снарядами (а во время игры начался обстрел города) — это моральная победа над врагом. Тогда же осенью 1942 года открылась вторая баскетбольная площадка во Дворце культуры им. Первой Пятилетки на улице Декабристов (сейчас на этом месте находится вторая сцена Мариинского театра). Зал приспособили для тренировок спортсмены «Буревестника», правда, в одном из углов находилась кирпичная печка, которую приходилось «обводить».

Весной 1943 года была оборудована баскетбольная площадка на ул. Софьи Перовской (в настоящее время Малая Конюшенная улица) в спортзале ДСО «КИМ». И именно здесь 1 мая 1943 года прошел городской блиц-турнир, в котором приняли участие 5 мужских и 5 женских команд.

30 мая 1943 года в Ленинграде открылся летний спортивный сезон. В спортивных соревнованиях приняли участие 9 спортивных обществ на стадионе имени В. И. Ленина. В баскетбольном турнире играли 14 команд. Победителем у женщин стала команда «Буревестник», среди мужчин — команда Н-ского завода (им. К. Либкнехта — капитан команды Кондратов Б.). В этом же году заводские баскетболисты победили в чемпионате Ленинграда. Турнир в течение полутора месяцев с августа 1943 года проводился на стадионе им. В. И. Ленина. У женщин чемпионом города, как и в предыдущем турнире, стала команда «Буревестник».

27 января 1944 года в ознаменование окончательного освобождения Ленинграда от фашистской блокады был произведён салют из трёхсот двадцати четырех орудий. А в феврале 1944 года состоялся блиц-турнир, посвященный этому событию. Победу одержала команда ленинградского Дома Красной Армии, второе место занял столичный «Локомотив», а третье место заняла команда Эстонского корпуса, в составе которого играл И. Лысов, в будущем серебряный призёр Олимпийских игр 1952 года в составе сборной СССР.

1944 год принёс полное освобождение Ленинграда от блокады и все большее количество побед на фронтах Великой Отечественной войны, где в едином строю со всем народом совершали подвиги и ленинградские спортсмены. Жизнь в городе восстанавливалась, в том числе продолжалось и проведение соревнований по различным видам спорта, где важное место отводилось и баскетболу.

Таким образом, блокада Ленинграда — трагическая и великая страница российской истории, но в то же время это героический подвиг народа, отстоявшего свой город. Битва за Ленинград увенчалась блестящей победой советского оружия, продемонстрировала высокий моральный дух жителей города, стала символом мужества и героизма всего народа и его Вооруженных Сил.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Берггольц О. Ф.* Никто не забыт и ничто не забыто. — Санкт-Петербург: «Азбука», 2016. — 448с.
2. *Ганкевич В. М.* В боях и спорте: [О спортсменах-ленинградцах-участниках Великой Отечественной войны]. — Москва: Физкультура и спорт, 1985. — 173 с.
3. *Гинзбург Л. Я.* Записки блокадного человека. — Санкт-Петербург: И. Г. Лениздат, 2014. — 352 с.
4. *Гранин Д. А.* Блокадная книга. — Санкт-Петербург: Изд-во «Колибри», 2017. — 608 с.
5. *Грановская Р. М.* Социально-психологические причины стойкости жителей блокадного Ленинграда [Электронный ресурс] // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. — 2013. — № 1. — С. 83–86.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ПРЕДДВЕРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2020 ГОДА В ТОКИО

Сомкин Алексей Альбертович

доктор педагогических наук, профессор
ФБГОУ ВО «СПбГИКиТ»
(Санкт-Петербург, Россия)
somkin.van@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию исторического развития опорных прыжков в мужской и женской спортивной гимнастике с XIX века и до настоящего времени. Особое внимание в публикации уделено выявлению так называемых «ступиковых ветвей», а также опорным прыжкам актуальных и перспективных структурных групп для их исполнения гимнастами на предстоящих XXXII Олимпийских играх 2020 года в Токио.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, правила соревнований, опорные прыжки, XXXII Олимпийские игры.

Введение. В октябре 2019 года в Штутгарте прошёл последний, перед Олимпийскими играми 2020 года в Токио, чемпионат мира по спортивной гимнастике. Его результаты были неоднозначны для сборной команды России. С одной стороны, исключительно успешное выступление мужчин: победа в командном турнире, личном многоборье и в опорном прыжке (Н. Нагорный). С другой стороны, очередной проигрыш наших гимнасток сборной команде США и ни одной золотой медали. В опорном прыжке, вслед за Н. Нагорным, второе место занял также российский гимнаст А. Далалоян. Однако трудность их опорных прыжков ($D = 5.6$ балла) была не максимально возможной, что может сказаться на распределении призовых мест в этом виде на предстоящей XXXII Олимпиаде 2020 года. В женском турнире в опорном прыжке уверенную победу одержала С. Байлз (США), исполнив свои не самые трудные прыжки, а второе место заняла также американка Дж. Кэри. Российская гимнастка Л. Ахаимова заняла в финале в опорном прыжке лишь только седьмое место.

Цель исследования: провести ретроспективный анализ развития опорных прыжков в мужской и женской спортивной гимнастике и, выявив так называемые «ступиковые ветви», определить наиболее вероятные варианты опорных прыжков, которые будут продемонстрированы финалистами на данном снаряде на XXXII Олимпийских играх 2020 года в Токио.

Основные результаты исследования. Наиболее распространёнными опорными прыжками в соревнованиях по спортивной гимнастике, которые выполняли гимнасты практически с середины XIX века и вплоть до 1970-х годов, были так называемые «прямые» прыжки (без переворачивания через голову). Прежде всего — это опорный прыжок лёт, а затем лёт с поворотом на 360°. Лучшими советскими исполнителями данных прыжков были: чемпион мира 1958 года Ю. Титов; чемпион Европы (1965, 1967 годов) В. Лисицкий; бронзовый призёр XIX Олимпийских игр 1968 года (в Мехико) С. Диомидов. Среди зарубежных исполнителей необходимо выделить, прежде всего, чехословацких гимнастов: Л. Соторника (чемпиона мира 1954 года) и П. Крбца (чемпиона мира 1962 года). Последний раз на крупном турнире прыжок лёт с поворотом на 360° был продемонстрирован известным румынским гимнастом Д. Греку на XXI Олимпийских играх 1976 года (в Монреале), где он занял четвёртое место в финальных соревнованиях в опорном прыжке.

Однако через 16 лет гимнастам всего мира пришлось снова осваивать «забытый» ими прыжок лёт. Он был включён Международной Федерацией гимнастики (ФИЖ), а точнее её Мужским Техническим комитетом (МТК), в последнюю в истории спортивной гимнастики обязательную программу (на 1993–1996 годы) [4, pp. 26–30]. После XXVI Олимпийских игр 1996 года в Атланте, вместе с отменой обязательной программы, закончилась и история прямых (лётových) прыжков в современной спортивной гимнастике. По сравнению с мужчинами, у женщин был только один исключительный случай, когда в 1960 году (в Риме) олимпийской чемпионкой в опорном прыжке стала советская гимнастка М. Николаева, исполнившая, в отличие от других, прыжок лёт.

В современных правилах соревнований, как для мужчин, так и для женщин «прямые» опорные прыжки отсутствуют. На XVI Олимпийских играх 1956 года (в Мельбурне) ФИЖ было разрешено использование упругих (эластичных) мостиков для выполнения опорных прыжков взамен устаревших жёстких конструкций. В связи с этим, считавшиеся ранее малодоступными прыжки структурной группы переворотом вперёд, начиная с 1960-х годов, стали выполняться большинством элитных гимнастов и гимнасток, а сам прыжок переворот вперёд с того времени стал базовым. Совершенное владение техникой данного прыжка позволяло приступить к изучению более сложных прыжков этой структурной группы — переворот вперёд согнувшись и переворот вперёд с поворотом на 360 и более градусов во второй полётной фазе (2ПФ).

На чемпионате мира 1962 года японский гимнаст Х. Ямасита, занявший второе место в опорном прыжке, выполнил переворот вперёд

согнувшись (сгибаясь-разгибаясь) толчком о ближнюю часть коня. В том же году серебряный призёр в опорном прыжке чемпионата СССР, ленинградец Ю. Серков исполнил переворот вперёд согнувшись, но с предварительным замахом, толчком уже о дальнюю часть коня. Зрелищный вариант данного прыжка — это так называемый «затяжной» переворот вперёд согнувшись — продемонстрировал А. Халилов на Спартакиаде народов России в 1967 году. Независимо от наличия предварительного замаха в первой полётной фазе (1ПФ), прыжки структурной группы «согнувшись» (или сгибаясь-разгибаясь) получили в правилах соревнований общее название Yamashita. Они стали доминировать в программах элитных гимнастов и гимнасток вплоть до начала 1970-х годов. Его выполняли на высоком техническом уровне, в частности:

— двукратный чемпион Европы (1965 и 1967 годов) в опорном прыжке В. Лисицкий (СССР);

— чемпион XIX Олимпийских игр 1968 года (в Мехико) в опорном прыжке М. Воронин (СССР), а также серебряный и бронзовые призёры в этом виде соревнований — Ю. Эндо (Япония) и С. Диомидов (СССР).

С середины 1960-х годов прыжки переворотом вперёд и Yamashita стали усложняться поворотами вокруг продольной оси тела во 2ПФ. Прыжки переворот вперёд с поворотом на 360° (в том числе сгибаясь-разгибаясь — Yamashita) присутствовали в программах элитных гимнастов и гимнасток до конца 1970-х годов. Его выполняли Н. Андрианов (СССР), К. Кёсте (ГДР), Х. Кадзияма (Япония), Л. Турищева (СССР), К. Янц (ГДР) и другие известные гимнасты и гимнастки — чемпионы и призёры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы в опорном прыжке. Начиная с 2017 года, опорные прыжки структурной группы Yamashita были исключены из правил соревнований в мужской спортивной гимнастике, но пока ещё остаются в правилах у женщин.

На XXI Олимпийских играх 1976 года (в Монреале) Н. Ким (СССР) завоевала золотую медаль в опорном прыжке, выполнив переворот вперёд с поворотом на 540° во 2ПФ, который в правилах соревнований стал «именным» — Kim. Со второй половины 1970-х годов прыжки с поворотами на 360 и более градусов постепенно стали исчезать из программ элитных гимнастов и гимнасток. Прыжки переворотом вперёд с поворотами во 2ПФ включались только в обязательные программы (которые существовали в спортивной гимнастике до 1996 года). В частности, прыжок переворот вперёд с поворотом на 360° являлся обязательным для женщин (на 1981–1984 годы) и для мужчин (на 1989–1992 годы), что заставляло разучивать его для успешного выступления

на крупнейших международных турнирах. Здесь можно упомянуть, как исключение, гимнаста из Словении Локникара (Ločnikar), который на чемпионате мира 1993 года выполнил переворот вперёд с поворотом на 720° . Ещё одно исключение — это исполнение уже российским гимнастом М. Цыганковым на международном турнире «Кубок Воронина» (Voronin Cup), проходившем в Москве в 2015 году, опорного прыжка переворот вперёд с поворотом на 900° . МТК ФИЖ включил этот прыжок в правила соревнований и присвоил ему имя его первого исполнителя — Tsygankov.

Следующая структурная группа опорных прыжков, в которых выполнялись повороты вокруг продольной оси тела во 2ПФ, были перевороты в сторону (перевороты боком). В этих прыжках выполняется поворот вокруг продольной оси тела на 90° в первой полётной фазе (1ПФ). Как и описанные выше опорные прыжки переворотом вперёд и Yamashita, перевороты боком к середине 1970-х годов утратили актуальность и исчезли из программ элитных гимнастов и гимнасток. Практически последним исполнителем такого типа опорного прыжка на крупных международных соревнованиях был П. Ронер (Швейцария). В финале в опорном прыжке на XX Олимпийских играх 1972 года (в Мюнхене) он выполнил прыжок с поворотом на 90° в 1ПФ — переворот боком с поворотом на 270° во 2ПФ и занял там шестое место.

Можно упомянуть ещё одну группу прыжков — с поворотом на 180° в 1ПФ, которая была распространена, в основном, среди девушек ввиду конструктивных особенностей женского прыжкового снаряда того времени. Гимнастки выполняли прыжки: поворот на 180° в 1ПФ — поворот на 180 или 360 градусов во 2ПФ. Были попытки отдельными спортсменками исполнять поворот на 540° во 2ПФ, доведя общую сумму поворотов вокруг продольной оси тела в прыжке до 720° . Однако к середине 1970-х годов данные прыжки также исчезли из арсенала гимнасток. На смену прыжкам с поворотами вокруг продольной оси тела, как в первой, так и во второй полётных фазах (переворотом вперёд, переворотом боком, Yamashita) пришли опорные прыжки из структурных групп с «сальтовыми» вращениями вперёд и назад во 2ПФ: переворот вперёд — полтора сальто вперёд, Tsukahara или Kasamatsu, Yurchenko.

На XX Олимпийских играх в 1972 году гимнаст из Великобритании С. Вильд выполнил опорный прыжок с поворотом на 360° в 1ПФ и переворот вперёд. На чемпионате Европы 1973 года советская гимнастка О. Корбут повторила этот прыжок. На чемпионате мира 1974 года она стала чемпионкой в этом виде, исполнив прыжок, ставший в правилах соревнований «именным» — Korbut: поворот на 360° в 1ПФ — перево-

рот вперёд с поворотом на 360° во 2ПФ. Однако у О. Корбут практически не нашлось последователей, которые стали бы осваивать прыжки данной структурной группы — с поворотом на 360° в 1ПФ. Можно упомянуть лишь только двух исполнителей, которые усложнили вторую фазу этого прыжка: поворот на 360° в 1ПФ — переворот вперёд — полтора сальто вперёд в группировке. Во-первых, это Е. Давыдова — абсолютная олимпийская чемпионка 1980 года (в Москве). Данный прыжок в правилах соревнований также стал «именным» — Davidova. Во-вторых, советский гимнаст И. Ташлыков — победитель чемпионата СССР 1982 года в опорном прыжке. Следует отметить, что в мужских правилах соревнований данные опорные прыжки (с поворотом на 360° в 1ПФ) в настоящее время отсутствуют. Но это были единичные случаи, и эти прыжки полностью исчезли из программ элитных гимнастов и гимнасток. Это связано с тем, что время 1ПФ при их исполнении достигает 0,6 с. Поэтому снижается эффективность в толчке руками от снаряда, а как результат — уменьшаются технические возможности исполнителя во 2ПФ.

На соревнованиях по спортивной гимнастике в рамках Универсиады 1973 года, проходившей в Москве, победу в опорных прыжках одержал кубинский гимнаст Х. Куэрво. Он исполнил совершенно новый опорный прыжок переворот вперёд с поворотом на 180° и последующим сальто назад в группировке. Данный прыжок в правилах соревнований, как и вся структурная группа, получил название Cuervo. В 1970-х годах прыжок Cuervo был достаточно популярным. Его демонстрировали такие известные гимнасты, как В. Марченко (СССР), М. Николаи (ГДР) и гимнастки С. Захарова (СССР), М. Гнаук (ГДР). Причём С. Захарова модернизировала «классический вариант» прыжка Cuervo. Она выполняла переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь с поворотом на 180° и сальто назад согнувшись. В 1980-х годах прыжки Cuervo практически исчезли из арсенала гимнастов. Можно отметить румынскую гимнастку Е. Сабо, которая, исполнив этот прыжок, стала победительницей в опорном прыжке на XXIII Олимпийских играх в Лос-Анджелесе (в 1984 году).

Определённый интерес к ним был проявлен в 1990-х годах. В 1994 году на чемпионате мира российская гимнастка С. Хоркина выполнила прыжок: рондат на мостик — прыжок с поворотом на 180° в 1ПФ — переворот вперёд с поворотом на 180° и последующим сальто назад согнувшись. На чемпионате мира 1996 года белорусская гимнастка Е. Полозкова исполнила прыжок: переворот вперёд с поворотом на 180° и последующим сальто назад прогнувшись (Cuervo прогнувшись). Наконец, на чемпионате мира 2001 года австрийский гимнаст Т. Зим-

мерман исполнил свою интерпретацию прыжка *Suervo*. После отталкивания руками он выполнил поворот на 180° и двойное сальто назад в группировке. Этот прыжок был признан МТК ФИЖ новым и внесён в правила соревнований как «именной» — *Zimmerman*. В настоящее время элитные гимнасты выполняют поворот на 180° в конце вращения двойного сальто вперёд в группировке (*Dragulescu*) или согнувшись (*Ri Se Gwang 2*). В полуторных сальто с поворотами вокруг продольной оси тела (от 180 до 1080 градусов) во 2ПФ основным положением тела гимнастов (а также и сильнейших гимнасток мира) сейчас является положение «прогнувшись», а вращение осуществляется преимущественно «по сальто вперёд» [2, с. 23–28].

На чемпионате мира 1989 года опорные прыжки выиграл немецкий гимнаст Х. Беренд. Он исполнил прыжок переворот вперёд — поворот на 360° и сальто вперёд в группировке во 2ПФ, который в правилах соревнований стал «именным» (*Behrend*). Этот же прыжок, но выполняемый уже в положении «согнувшись» также «именной» (*Rehm*). Гимнаст из Турции Ф. Арикан добавил к прыжку *Rehm* (после сальто вперёд согнувшись) поворот на 180° на чемпионате Европы 2013 года, сделав этот прыжок «именным», — *Arıcan*. Однако данные прыжки, как и описанные выше прыжки *Suervo*, по тем же причинам, перестали быть актуальными для освоения элитными гимнастами.

Советский гимнаст А. Катков, неоднократный призёр чемпионатов СССР 1971–1975 годов в опорных прыжках, исполнил «собственную модификацию» прыжка *Tsukahara*: переворот боком — полтора сальто боком в группировке [3]. В дальнейшем этот прыжок не завоевал «популярность» у элитных гимнастов. Лишь некоторые из спортсменов пытались выполнять: переворот боком — полтора сальто боком в положении «согнувшись ноги врозь»; отталкивание от снаряда в данном прыжке одной рукой. К 1990-м годам опорные прыжки с приземлением боком к коню были запрещены правилами соревнований.

Следует отметить, что в 1980-х годах в мужских опорных прыжках у гимнастов элитного уровня возникла тенденция выполнения прыжков с отталкиванием от коня одной рукой. Ю. Королёв (СССР) стал чемпионом мира 1985 года в опорном прыжке, исполнив прыжок *Tsukahara* прогнувшись толчком одной рукой от коня. На том же турнире кубинский гимнаст Суарес выполнил прыжок *Kasamatsu* также с отталкиванием от снаряда одной рукой [5, pp. 15–24]. Ленинградский гимнаст М. Штыков в 1980-х годах в тренировочных условиях предпринимал попытки исполнить прыжок переворот вперёд — два с половиной сальто вперёд в группировке, отталкиваясь одной рукой от коня. Однако такое отталкивание в 1990-х годах было запрещено.

Первой гимнасткой, выполнившей опорный прыжок рондат на мостик — прыжок с поворотом на 360° (270°) в 1ПФ — переворот назад — полтора сальто назад в группировке во 2ПФ на международных соревнованиях была итальянка П. Люкони [6, pp. 295–301]. Этот прыжок в правилах соревнований стал «именным» — Luconi. Советская гимнастка А. Пряхина на чемпионате Европы 1987 года усложнила прыжок Luconi. Она исполнила полтора сальто назад в группировке с поворотом на 360° во 2ПФ. Болгарская гимнастка Н. Танкушева на чемпионате мира 2002 года выполнила полтора сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° во 2ПФ в прыжке Luconi. Некоторые элитные гимнастки в 2000-х годах включали в свои программы прыжки с поворотом на 360° (270°) в 1ПФ (в основном, как второго прыжка для участия в финале на данном виде).

У мужчин первым исполнителем подобного прыжка рондат на мостик — прыжок с поворотом на 270° в 1ПФ — переворот боком с поворотом на 90° — полтора сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° во 2ПФ, был белорусский гимнаст В. Щербо на XXV Олимпийских играх в Барселоне (в 1992 году). Этот прыжок стал названием для всей структурной группы — Scherbo. Гимнасты элитного уровня после В. Щербо уже не включали подобные прыжки в свои программы. В виде исключения можно упомянуть лишь японского гимнаста К. Сирай. В квалификационном турнире на соревнованиях Кубка мира 2016 года в отдельных видах многоборья, этап которого проходил в Мельбурне, он выполнил прыжок Scherbo с поворотом на 720° во 2ПФ. Этот прыжок стал «именным» — Shirai Ш. Однако сложилось впечатление, что К. Сирай решил исполнить этот прыжок, чтобы он был внесён в правила соревнований и получил там, уже в очередной (третий) раз его «имя».

Ещё один из вариантов усложнения 1ПФ был достаточно «модным» у гимнастов элитного уровня в начале 1980-х годов — это выполнение после отталкивания от мостика полтора сальто вперёд в группировке в стойку на руках на коне и последующим переворотом вперёд. Однако 2ПФ в таких прыжках практически отсутствовала, что доказывало бесперспективность этого направления. Специалисты высказывали предположение о возможности выполнения полтора сальто вперёд в группировке во 2ПФ этого прыжка [1]. Биомеханические расчёты показывали, что достаточно реально выполнение прыжка полтора сальто вперёд в 1ПФ — переворот — полтора сальто вперёд во 2ПФ, однако при условии, что для насока на мостик будет использоваться акробатический элемент — переворот вперёд на дорожке для разбега. Механико-математическое моделирование такого уникального прыжка

было проведено на основе реальных биомеханических параметров опорного прыжка переворот вперёд на мостик — переворот вперёд — полтора сальто вперёд в группировке во 2ПФ, показанного одним из гимнастов ещё на молодёжном чемпионате СССР в Ташкенте в 1989 году. Однако выполнение любого акробатического наскока на мостик (за исключением рондата) было запрещено в 1990-х годах.

Наконец, последний из вариантов усложнения 1ПФ — после наскока рондатом на мостик — продемонстрировал советский гимнаст Ю. Порпленко. В 1983 году на VIII Спартакиаде народов СССР он исполнил прыжок рондат на мостик — полтора твиста в 1ПФ — переворот вперёд. Однако в правилах соревнований этот прыжок был назван по имени гимнаста из Великобритании Дж. Мэя (May), который показал его практически на целых десять лет позже, — только на XXV Олимпийских играх 1992 года (в Барселоне). Следует отметить, что эти опорные прыжки существовали недолго. С 1997 года, в связи с повышенным риском и отсутствием перспективы усложнения 2ПФ, они были исключены из правил соревнований.

Таким образом, исходя из проведённого ретроспективного исторического анализа развития опорных прыжков в спортивной гимнастике, были выделены «тупиковые ветви», которые либо исключены из современных правил соревнований, либо крайне редко исполняются гимнастами и гимнастками элитного уровня на международных турнирах.

Заключение. Для того чтобы претендовать на завоевание призовых мест в опорном прыжке на Олимпийских играх 2020 года, необходимо на высоком техническом уровне освоить два из следующего ряда прыжков у мужчин:

— переворот вперёд — полтора сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 1080° (Yang Hak Seon) — $D = 6.0$ баллов;

— переворот вперёд — два с половиной сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180° (Ri Se Gwang 2) — $D = 6.0$ баллов;

— Kasamatsu прогнувшись с поворотом на 900° (Yonekura) — $D = 6.0$ баллов;

— Tsukahara — два с половиной сальто назад в группировке с поворотом на 360° (Ri Se Gwang) — $D = 6.0$ баллов.

Для девушек следует сделать выбор из следующего ряда прыжков:

— переворот вперёд — полтора сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 720° (Yeo Seojeong) — $D = 6.2$ баллов;

— переворот вперёд — два с половиной сальто вперёд в группировке (Produnova Elena) — $D = 6.4$ баллов;

— Tsukahara прогнувшись с поворотом на 900° — $D = 6.0$ баллов;

— рондат на мостик — прыжок с поворотом на 180° в 1ПФ — переворот вперёд — полтора сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 720° во 2ПФ (Simone Biles) — $D = 6.4$ баллов;

— Yurchenko — полтора сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080° .

Исполнение прыжков из других структурных групп или же сложностью менее 5.6 баллов у мужчин и 5.8 баллов у девушек не позволяет претендовать на завоевание золотых медалей или призовых мест в опорном прыжке на предстоящей XXXII Олимпиаде 2020 года в Токио.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гавердовский Ю. К.* Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — Москва: Terra-Спорт, 2002. — 512 с.

2. *Иванов К. М., Сомкин А. А., Капнидис Ф.* Основные тенденции развития опорных прыжков // Гимнастика: сборник научных трудов (Выпуск 1). — Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. — С. 23–28.

3. *Сомкин А. А.* История развития спортивной гимнастики. Избранные разделы: монография. — Санкт-Петербург: Изд-во «Арт-Экспресс», 2017. — 152 с.

4. *Arnold A. S.* A Biomechanical Analysis of the Compulsory Hecht Vault // Technique. — July 1993. — Vol. 13. — № 8. — P. 26–30.

5. *Motoshima Y. A., Maeda A.* Kasamatsu versus Tsukahara Vault // Science of Gymnastics Journal. — 2015. — Vol. 7. — Issue 2. — P. 15–24.

6. *Somkin A.* Evolution of the “Yurchenko” Vaults in Female and Male Artistic Gymnastics // Japanese Educational and Scientific Review. — 2015. — Volume XII. — № 1 (9). — P. 295–301.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКИ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тошмуродов Шерзод Гуломжонович
ассистент кафедры методики
начального образования
Самаркандский государственный университет
(г. Самарканд, Узбекистан)
toshmurodov_sh@mail.ru

Аннотация. В статье изучаются эмоциональные предпосылки деструктивного поведения обучающихся. Эмоции приводят к личностным изменениям и формируют определенные модели поведения. Задача учителя — минимизировать вероятность возникновения негативных эмоций у обучающихся, а, при необходимости, — осуществлять педагогическую коррекцию поведения.

Ключевые слова: физическое воспитание, негативные эмоции, деструктивное поведение.

Анализ эмоционального состояния обучающихся позволяет выявить причины недостаточной мотивации к занятиям физической культурой. Удовлетворение от занятий физкультурой — это единственная эмоция, которой уделяется большое внимание, поскольку она способствует мотивации и заинтересованности обучающихся. Так, исследователи отмечают, что высокая мотивация обеспечивается таким построением учебного процесса, в ходе которого обучающиеся получают удовлетворение [12, с. 219]. Соответственно, стимулирование положительных эмоций и развитие физических качеств, необходимых обучающимся для дальнейшей профессиональной деятельности, выступают целями преподавания физической культуры [2, с. 35]. Однако последствия негативных эмоций по отношению к физическим упражнениям остаются менее изученными. Таким образом, предметом изучения данной статьи является изучение взаимосвязи между отрицательными эмоциями учащихся, такими как стыд, скука, гнев на занятиях физической культурой и деструктивным поведением. Оценка отдельных эмоций помогает выделить информацию о тенденциях в поведении обучающихся. Понимание взаимосвязи между негативными эмоциями и их результатом в поведении может помочь учителям в выстраивании педагогической стратегии. В целом, учителя физкультуры должны осознавать негативные эмоции учеников и принимать педагогические и содержательные решения для улучшения субъективного опыта учеников.

Исследование эмоций стало важным направлением в изучении мотивации к занятиям физической культурой и интерпретации зависимости повседневного поведения обучающихся от школьного опыта. Понимание отдельных эмоций также определяется как механизм, позволяющий понять качество жизни и благополучие обучающихся [1, с. 130; 3, с. 34]. Так, удовольствие и гордость связаны с различными адекватными школьными формами поведения, такими как учеба и вовлеченность; скука, стыд и гнев — с неадекватными школьными формами поведения, такими как нарушения дисциплины и снижение успеваемости.

Результаты исследований показывают, что скука снижает мотивацию обучающихся и является предпосылкой асоциального поведения [4, с. 17]. В то же время, гнев непосредственного влияния на структуру поведения не оказывает, а наоборот, может поощряться не только тренером, но и зрителями, и техника применения агрессивных приемов становится основной частью обучения [7, с. 78]. Тем не менее, исследования отдельных негативных эмоций во время занятий физической культурой очень малочисленны, несмотря на значительное количество работ по другим академическим предметам, которые предоставляют доказательства того, что эмоции являются предпосылкой дезадаптивного и деструктивного поведения, ведут к состоянию депривации [8; 10; 11]. Снижение негативных эмоций может быть действенным способом, позволяющим связать жизненный опыт учащихся с физическим воспитанием.

Эмоции — это аффективные конструкции, которые включают как собственную интерпретацию окружающей среды, так и их оценки контроля и ценности в отношении предметной области или задачи обучения. Эти конструкции определяются взаимодействием трех основных компонентов системы эмоции: нервных процессов, выразительного показа и субъективных выражений эмоций [13, с. 8]. Эмоции являются дискретными и классифицируются однозначно, в отличие от мер воздействия, которые включают в себя несколько отдельных эмоций в единую композицию без учета уникальных результатов действия. Исследователи соглашались с идеей, что различные оценки способствуют эмоциям, включая взаимосвязанные психологические, аффективные, мотивационные, когнитивные и физиологические процессы.

Эмоции классифицируются по объектному фокусу, валентности и активации. Объектный фокус выражает время, в которое возникает эмоция и характеризуется как деятельность или результат. Кроме того, эмоции, ориентированные на результат, можно подразделить на проспективные (то есть до события) или ретроспективные (т. е. после со-

бытия). Валентность эмоций подразделяется на положительную и отрицательную. Активация относится к физиологической реакции, связанной с эмоциональным опытом, который может быть активирующим или деактивирующим. Интересующие нас три отрицательные эмоции обладают следующими характеристиками: скука (в деятельности, отрицательно-деактивирующая), гнев (в деятельности, негативно-активирующий), стыд (результат, негативно-активирующий). Эти эмоции рассматриваются в силу того, что они широко освещаются в научной литературе и обеспечивают разнообразный взгляд на возможные исходы поведения, которые не могут быть оценены как единый общий аффект. Уникальные комбинации этих эмоций позволяют предсказать конкретные тенденции поведения. В частности, различные негативные эмоции вызывают определенные побуждения, действия и мысли, которые влияют на индивидуума в направлении адаптационных и/или дезадаптивных моделей поведения. Несмотря на то, что иногда отрицательные эмоции могут быть полезны для обучающихся (например, приступы разочарования приводят к настойчивости), в подавляющем большинстве случаев они снижают интерес и способствуют поверхностному уровню обучения и мотивации.

Отрицательно-деактивирующие эмоции, такие как скука, способствуют развитию беспокойства, потери концентрации и интереса. Скука часто возникает при высоком или низком уровне контроля в сочетании с низким уровнем значимости деятельности. В качестве дезактивирующей эмоции скука часто сводит к минимуму вовлеченность детей в учебу.

Стыд — это эмоция, связанная с результатом; учащиеся испытывают ее, когда считают, что у них недостаточно способностей для выполнения определенной задачи или успехов в той или иной области обучения. Таким образом, стыд возникает из-за ожидания неудачи и тесно связан с формами избегающего поведения. Тем не менее, стыд классифицируется как активация и может быть особенно актуален для физического воспитания в силу публичного характера среды обучения и многочисленных возможностей для сравнений учащимся себя с другими.

Гнев увеличивает вероятность агрессии и уменьшает когнитивную активацию. Он считается одной из первичных эмоций, и часто возникает вследствие других негативных переживаний. Исследования физического воспитания показывают взаимосвязь между целями личности и гневом. Гнев также снижает уровень внутренней мотивации учащихся и является негативным фактором слабой успеваемости в школе. Учащиеся, которые испытывают гнев, могут демонстрировать деструктивное поведение в классе.

Если ученики испытывают негативные эмоции, недостаточно вовлечены в учебный процесс и тяготеют к деструктивным формам поведения, мы должны попытаться понять их и вмешаться. Например, дети, испытывающие стыд после занятия физкультурой, могут чувствовать себя менее уверенно и проявлять физическую активность самостоятельно. Скука и гнев также являются часто испытываемыми эмоциями, которые могут оказывать пагубное влияние на учащихся. Например, они могут потерять интерес к учебе и отказаться от выполнения задач, которые они считают скучными. Гнев, по отношению к физическим упражнениям, может удерживать детей от занятий в свободное время ввиду повышенного уровня разочарования.

Учителя должны осознавать, что эмоциональные переживания учеников связаны с поведением в классе и вне школы. Эмоции развиваются в ситуациях межличностного взаимодействия, как правило, вследствие рассогласования ожиданий в отношении других людей и действительного их поведения. Это означает, что учителя могут помочь облегчить эмоциональные переживания учеников посредством налаживания межличностных отношений в классе, обратной связи и выбора содержания обучения. Так, например, уроки должны быть ориентированы на поддержание интереса учащихся. Учителя должны принимать инновационные решения в отношении содержания и структуры занятий, придерживаясь лично-ориентированного подхода.

Проективное обучение, модели учебного плана, основанные на фактических данных, и вспомогательные методы обучения, развивающие самостоятельность, могут представлять большую ценность для учащихся. Обычный урок, на котором основное внимание уделяется традиционным разминкам, таким как бег по кругу и однотипные игры, выбранные учителем, могут привести к возникновению негативных эмоций в том случае, если каждое занятие выстраивается по одинаковому сценарию и заполняется одними и теми же видами физической деятельности. Повторяемость тех или иных действий приводит к автоматизму их совершения, что не способствует воспитанию физической и спортивной культуры в учениках. Так, исследователи отмечают, что «неэффективные практические подходы к организации и методике проведения школьных уроков физической культуры», равно как «система физического воспитания, сложившаяся во второй половине прошлого века», приводят к тому, что лишь 2–5% детей в России активно осваивают ценности физической и спортивной культуры [9, с. 11].

Учителя должны поощрять учебные и познавательные усилия учащихся и повышать их уровень успеха, чтобы уменьшить вероятность возникновения стыда. Помимо обратной связи, необходимо обратить

особое внимание учащихся на такие вопросы, как содержание, формулировка и критерии успеха, поскольку правильное понимание этих составляющих способствует позитивным эмоциям.

Если ученики испытывают стыд, скуку и гнев, то они могут нуждаться в индивидуальном педагогическом вмешательстве. Это означает, что учителя, которые одинаково относятся ко всем негативным эмоциям, могут иметь ограниченное влияние на плохое поведение учащихся. Другими словами, ученикам, которым скучно, нужна информация о ценности и значимости задания, а тем, кто сердится, может потребоваться индивидуальное внимание и больше самостоятельности, чтобы повысить свою успеваемость. Ученики, испытывающие стыд от занятий физической культурой, нуждаются в особой поддержке со стороны учителей. Эти обучающиеся могут казаться вовлеченными в деятельность, но не могут сосредоточиться, поэтому они не получают понастоящему удовлетворения от участия в учебной деятельности.

В заключение следует подчеркнуть, что разные эмоции связаны с тем или иным поведением, и разнообразие содержания учебных занятий приводит к большему разнообразию эмоциональных переживаний учеников. С другой стороны, позитивные эмоции необходимы, поэтому преподавателям физкультуры необходимо внимательно относиться к личным переживаниям каждого ученика и по возможности вовлекать его в занятия таким образом, чтобы стимулировать желание заниматься активной двигательной деятельностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Долженко Р. А.* Управление эмоциями студентов как основа формирования позитивной мотивации к обучению // Вестник Томского государственного университета. Экономика. — 2011. — № 1 (13). — С. 127–131.
2. *Засека М. В.* Стимулирование положительных эмоций на занятиях по физической культуре средствами подвижных игр и упражнений с мячом // Педагогический вестник. — 2008. — № 5. — С. 34–36.
3. *Иванова Е. А., Яковлева А. Н.* Важность эмоционального компонента в обучении иностранным языкам // Новое слово в науке: перспективы развития. — 2015. — № 3 (5). — С. 84–86.
4. *Казанцева Е. В.* Скука как предиктор аддиктивного поведения // Актуальные проблемы аддиктивного поведения: материалы 1 Региональной науч.-практ. конф. — 2018. — С. 16–20.
5. *Маркелов И. П.* Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. — 2018. — Том 3. — № 4. — С. 45–49.
6. *Перелыгина Л. И.* Влияние занятий спортом на развитие нравственных качеств личности студента // Совершенствование качества образования: материалы XIII (XXIX) Всерос. науч.-методич. конф.: в 3 частях. — 2016. — С. 230–233.

7. *Петрыгин С. Б.* Агрессивность в спорте // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в современном мире: региональный сборник науч.-методич. материалов. — 2016. — С. 75–81.

8. *Спесивцева О. И.* Отрицательные эмоции индивида как рефлексия относительной депривации // Вестник Челябинского государственного университета. — 2004. — Том 8. — № 1. — С. 38–40.

9. *Спирин В. К.* Организационно-методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 6. — С. 11–14.

10. *Хинзеева Н. П., Чистяков А. В.* Проблема депривации у иноязычных студентов и педагогические пути ее преодоления // Образование и наука в современных условиях: материалы III межд. науч.-практич. конф. — 2015. — С. 148–151.

11. *Чистяков А. В.* Мотивация обучающихся как неотъемлемый фактор успешного обучения // Экономика и технология: сборник науч. трудов. — Выпуск 30. — 2015. — С. 93–96.

12. School and classroom goal structures: Effects on affective response in physical education / V. Barkoukis [et al.] // Physical Educator. — Vol. 69. — 2012. — P. 211–227.

13. *Cicchetti D., Ackerman B. P. and Izard C. E.* Emotions and emotion regulation in development psychopathology // Development and Psychopathology. — 1995. — № 7. — P. 1–10.

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ, ДЕЙСТВУЮЩЕГО НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ КЛАССА)

Трофимович Иван Иванович

преподаватель

«Гомельский государственный университет
имени Ф. Скорины» (г. Гомель, Беларусь)
trofimovi4@gmail.com

Кобец Екатерина Александровна

преподаватель

«Гомельский государственный университет
имени Ф. Скорины» (г. Гомель, Беларусь)

Корниенко Игорь Михайлович

старший преподаватель

«Гомельский государственный университет
имени Ф. Скорины» (г. Гомель, Беларусь)
Kornei_1975@mail.ru

Аннотация. В статье представлены сведения о действующих на территории Республики Беларусь средствах и методах врачебно-педагогического контроля за занимающимися лёгкой атлетикой в специализированных классах. Использование в тренировочном процессе данных средств и методов способствует снижению травматизма и переутомления у занимающихся, грамотному построению учебно-тренировочного процесса, повышению спортивных результатов.

Ключевые слова: врачебно-педагогический контроль, юные спортсмены, учебно-тренировочный процесс.

Введение. На начальных этапах подготовки юных спортсменов особое внимание следует уделять средствам и методам врачебно-педагогического контроля. Во избежание болезненных и травмоопасных ситуаций, необходимо регулярно проверять самочувствие у спортсменов, как во время тренировочного процесса, так и между занятиями.

Цель исследования — провести анализ действующей системы врачебно-педагогического контроля (на примере специализированного по лёгкой атлетике класса).

Результаты исследования. При организации учебно-тренировочного процесса врачебно-педагогический контроль выступает главным

средством мониторинга состояния у занимающихся в специализированных по лёгкой атлетике классах. Хотелось бы отметить, что уже на этапе отбора детей в специализированные классы, тренеру необходимо владеть информацией о состоянии здоровья потенциальных кандидатов. Во время учебно-тренировочного процесса, все учащиеся специализированных спортивных классов должны проходить диспансеризацию два раза в год (октябрь, май) [1]. При прохождении диспансера, основным средством наблюдения за состоянием юных спортсменов будет выступать врачебный контроль. Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями. Цель врачебного контроля — изучить состояние здоровья и влияние физических нагрузок на организм [2].

Медицинское обследование занимающихся спортом выступает основной формой врачебного контроля. Большое разнообразие видов и средств медицинского обследования позволяет выявлять у юных спортсменов нарушения в состоянии здоровья, возникающие при чрезмерных физических нагрузках. Результаты обследования дают тренеру возможность составлять, планировать и контролировать нагрузки в процессе подготовки атлетов, с целью сохранения и улучшения их здоровья. Медицинское обследование подразделяется на:

- первичное обследование, которое проводится на этапе отбора кандидатов в спортивный класс (необходимо владеть информацией о состоянии здоровья детей и их медицинской группе, об отклонениях в здоровье, которые не позволяют заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики);

- повторное обследование (проводится в течение года);

- дополнительные врачебные обследования, проводятся непосредственно перед соревнованиями, за несколько дней до их начала (2–3 дня). Данное обследование позволяет установить наиболее эффективный режим тренировочных нагрузок и отдыха; проследить влияние физической нагрузки на организм и здоровье спортсмена; определить готовность функциональных систем организма на данный момент времени, а также позволяет исключить участие в спортивных соревнованиях занимающихся при неблагоприятных показателях.

Анализ научной литературы [3; 4 с. 4] позволил сделать вывод о том, что программа медицинского обследования в спортивных диспансерах Республики Беларусь состоит из: анамнеза спортсменов; соматоскопии; измерения антропометрических показателей; обследования систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов брюшной полости и др.); оценки функционального состояния.

Анамнез бывает общим и спортивным. Общий анамнез состоит из сведений о ранее перенесенных заболеваниях и спортивных травмах, особенностях, возникающих при физическом развитии спортсменов. Спортивный анамнез содержит вопросы о физической подготовленности, сведения о тренировочном процессе и возрасте, в котором начались занятия спортом, а также сведения о динамике роста показателей.

При помощи *соматоскопии* (наружного осмотра) у юных спортсменов происходит оценка осанки, наружного покрова, развития мускулатуры, слизистых оболочек, жировотложения, оценивается состояние костного скелета. Так же, при наружном осмотре, обращают внимание на форму ног, состояние стопы, спины, определяют форму грудной клетки (коническая, цилиндрическая или уплощенная), живота. По результатам соматоскопии у юных спортсменов, которые впервые проходят медицинское обследование, определяют тип телосложения. Слабое развитие различных мышечных групп, конечности — тонкие и длинные, узкая ширина плеч, тонкая шея, грудная клетка имеет плоскую и узкую форму — все эти признаки соответствуют астеническому типу телосложения. Нормастенический тип телосложения — пропорциональное развитие основных форм тела. При небольшой длине конечностей, короткой и толстой шее, грудной клетке, имеющей широкую и короткую форму, развитой мускулатуре и массивной костной системе, наблюдается гиперстенический тип телосложения. В процессе взросления тип телосложения подвергается изменениям. При помощи физических упражнений, так же можно изменить телосложение и устранить некоторые нежелательные отклонения [5].

Информацию о физическом развитии юных спортсменов (уровень развития, особенности), а также оценку их степени соответствия возрасту и полу, [3; 4 с. 4]: можно получить, измеряя *антропометрические показатели*. У занимающихся лёгкой атлетикой в специализированных по спорту классах, в первую очередь, измеряют показатели роста (сидя и стоя) и веса тела. Затем происходит измерение окружности грудной клетки, которое следует проводить при максимальном вдохе, во время паузы и, при максимально возможном, выдохе. Следующий измеряемый показатель — жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила мышц кисти (динамометрия). Они измеряются с помощью спирометра и динамометра.

При необходимости определения уровня физического развития у занимающихся лёгкой атлетикой используются такие методы, как: метод антропометрических индексов; метод корреляции; метод антропометрических стандартов.

Метод антропометрических индексов наиболее распространён в практике, т. к. полученные данные позволяют делать ориентировочные

оценки изменений пропорциональности физического развития. К методам антропометрических индексов относятся: весо-ростовой индекс, росто-весовой показатель, коэффициент пропорциональности (КП), жизненный показатель, силовой индекс, индекс пропорциональности развития грудной клетки [6].

При диспансерном наблюдении, для определения функционального состояния и тренированности спортсменов, занимающихся в специализированных по лёгкой атлетике классах, используют специальные тесты с применением метода контрольных упражнений и функциональных проб. Уровень тренированности можно так же определить и при помощи физиологических проб. К ним можно отнести ортостатическую пробу, измерение ЧСС, пробу Штанге, пробу Генчи [7, с. 25–28].

Немаловажную роль в процессе физической подготовки в специализированных спортивных классах играет *педагогический контроль*. Данный процесс контроля подразумевает под собой получение информации о физическом состоянии юных атлетов. Что бы педагогический контроль был объективным, тренеру необходимо владеть определёнными умениями и знаниями в сфере физической культуры и спорта. Необходимо обеспечивать наблюдение за деятельностью занимающихся, проводить оценку и анализ спортивной деятельности, а также уметь выявлять собственные ошибки и определять эффективность средств и методов во время занятия. К содержанию педагогического контроля относится: контроль за посещаемостью занятий; контроль за общим состоянием спортсменов; за выполняемыми нагрузками в процессе занятия; за поведением спортсменов во время соревнований по лёгкой атлетике; за техникой выполнения упражнений, так же необходимо проводить и учет спортивных результатов.

К видам педагогического контроля относятся:

1. Предварительный контроль. Данный вид контроля в специализированных по лёгкой атлетике классах проводится в начале учебного года, четверти и нового цикла спортивной подготовки. При помощи предварительного контроля оценивается состояние здоровья у спортсменов, уровень их подготовленности и спортивной квалификации. Так же можно оценить степень овладения, ранее изученными двигательными умениями и навыками. Полученные данные помогают сформировать и уточнить учебные задачи, а так же средства и методы физической подготовки [8].

2. Оперативный контроль помогает определять уровень физической нагрузки непосредственно во время занятия. В процессе учебно-тренировочного занятия физическую нагрузку можно измерять различными способами. Самый доступный в процессе тренировки — измерение частоты сердечных сокращений (пульса).

В процессе занятия у одного из спортсменов подсчитывают пульс от 8 до 10 раз. Пульс измеряется в самом начале занятия, перед разминкой и после разминочной части, необходимо выполнять измерение ЧСС перед выполнением каждого физического упражнения в основной части занятия и после его выполнения. Последние измерения выполняются перед заключительной частью занятия и в конце занятия. Подсчёт пульса происходит за 10 с, затем результат умножается на 6 для определения количества ударов за минуту. Из полученных результатов, тренер выстраивает пульсовую кривую, которая свидетельствует об эффективности физической нагрузки на разных частях занятия.

При построении пульсовой кривой необходимо учитывать эмоции, возникающие у юных спортсменов в процессе учебно-тренировочного занятия. Возникающий эмоциональный фактор влияет на ЧСС не менее чем выполнение разнообразной тренировочной работы. Вследствие чего, оценка полученных показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которые необходимо заносить в протокол [9].

В педагогической практике широко распространён метод хронометрирования занятия. При помощи данного метода определяется плотность учебно-тренировочного занятия. В зависимости от отношения времени, затраченного на различного рода деятельность, выделяют педагогическую или общую плотность занятия и моторную плотность занятия.

Оценивая полученные данные, следует обратить внимание на то, что общая плотность занятия должна приближаться к 100 %. А показатели моторной плотности могут отличаться в зависимости от типа занятия и цикла подготовки.

3. Текущий контроль необходим для оценки реакции организма на выполненную нагрузку в интервале между упражнениями и после учебно-тренировочного занятия. В этом виде контроля оцениваются признаки процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма. В свою очередь это позволяет проследить динамику показателей состояния организма у каждого спортсмена.

4. Этапный контроль необходим для оценки систем занятий в рамках этапа подготовки спортсменов, или рамках учебной четверти. Этапный контроль позволяет сравнить поставленные и выполненные цели в цикле подготовки, и внести изменения в дальнейшие действия.

В целях контроля за результативностью педагогического процесса в конце четверти или микроцикла, проводится проверка физической подготовленности юных спортсменов в виде контрольных испытаний. Проведённые испытания позволяют определить уровень подготовленности спортсмена, сравнить его с нормативными показателями и на основе

этого составить планы по развитию необходимых физических качеств у занимающихся в специализированных по лёгкой атлетике классах.

В практике физического воспитания в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва используются программы, определяющие направленность и содержание учебного процесса по легкой атлетике. В данных программах содержатся нормативные показатели для каждого из видов лёгкой атлетики.

Оценки скоростных способностей проводят, используя такие средства, как бег на 100 м, бег с ходу на 30 и 60 м, челночный бег. Показателем развития силовых способностей мышц нижних конечностей выступают: прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, прыжок вверх. Подтягивание в висе (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) служат показателями силы; бег 5 мин — показатель специальной выносливости и т. д. [10, с. 2–6].

Для достоверности результатов, полученных в ходе контрольных испытаний, повторное тестирование необходимо проводить в похожих условиях (в одно и то же время, по одной и той же методике). Желательно, чтобы характер предшествующей двигательной активности спортсменов в дни тестирования не имел существенных отличий.

5. Итоговый контроль — проводится в конце учебного года, четверти, соревновательного периода. Итоговый контроль определяет успешность решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон, возникающих в процессе физического воспитания. С помощью итогового контроля определяется выполнение годового плана-графика учебного процесса.

Данные, полученные в ходе итогового контроля, являются основой для планирования учебно-воспитательного процесса на следующий год.

Выводы. В заключение необходимо отметить тот факт, что действующая система врачебно-педагогического контроля на территории нашей страны реализуется в полной мере. Благодаря тесной взаимосвязи предлагаемых данной системой средств и методов контроля с тренировочным процессом, можно проследить за физическим состоянием у юных спортсменов, обучающихся в специализированных спортивных классах, получить полную информацию о продуктивности занятия, избежать неточностей при построении тренировочного процесса и снизить риск получения травм и переутомления.

Опираясь на данные факты, можно сделать вывод о том, что действующая система врачебно-педагогического контроля на территории Республики Беларусь выступает средством помощи в реализации поставленных задач при тренировке спортсменов в специализированных по лёгкой атлетике классах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении Положения о специализированных по спорту классах. [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 8 июля 2014 г. № 18/23/97 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21429217> (дата обращения: 01.03.2020).
2. *Руненко С. Д.* Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре: учебное пособие. — Москва : [б.и.]. — 2004. — 43 с.
3. *Кац В. Н.* Медицинские осмотры спортсменов (обзор постановления Минспорта РБ от 15.07.2014 № 30): электронный журнал [Электронный ресурс]. URL: https://www.esport.by/izdaniya/esport/meditsinskie-osmotry-sportsmenov-obzor-p_0000000 (дата обращения: 01.03.2020).
4. *Аляветдинова Р. И.* Медосмотры в большом городе: плюсы и минусы. Предлагается оригинальная модель // Медицинская газета. — 2003. — № 33. — С. 4–9.
5. *Григорович Е. С., Трофименко А. М.* Физические упражнения средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза: методическое пособие для преподавателей физического воспитания вузов. — Минск: МГМИ, 1995. — 28 с.
6. *Апанасенко Г. Л., Попова Л. А.* Медицинская валеология. — Ростов-на-Дону: Серия «Гиппократ»: Феникс, 2000. — 248 с.
7. *Белоцерковский З. Б., Карпман В. Л., Кирилов А. А.* Исследование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок // Теория и практика физической культуры. — 1977. — № 4. — С. 25–28.
8. *Никитушкин В. Г., Кващук П. В., Бауэр В. Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. — Москва: Советский спорт, 2005. — 232 с.
9. *Суслов Ф. П.* Пульсометрия средство дозировки тренировочной нагрузки: методич. рекомендации. — Рига: [б.и.], 1976. — 22 с.
10. *Лях В. И.* Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. — 1996. — № 2. — С. 2–6.

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С АРТРОЗОМ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Тубольцева Ксения Эдуардовна

магистрант
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК)
(Москва, Россия)
ksyuhacr7@gmail.com

Иванова Надежда Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК)
(Москва, Россия)
nadyaivanova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается программа физической реабилитации пациентов с артрозом коленного сустава, основанная на применении гидрокинезотерапии. Представляются основные упражнения в воде и полученные данные пилотного исследования.

Ключевые слова: физическая реабилитация, гидрокинезотерапия, остеоартроз коленного сустава, артроз.

Введение. По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние десятилетия увеличилось число хронических и частота дегенеративно-дистрофических заболеваний у населения [5, р. 1905–1915]. По статистическим данным здравоохранения России, на 2016 год с болезнями костно-мышечного аппарата и соединительной ткани зарегистрировано 19,2 млн человек, из них 42,3 тысячи трудоспособного населения были впервые признаны инвалидами, что значительно сказывается на экономическом состоянии страны. По сравнению с данными на 2010 год число заболевших выросло на 5 % [1].

На настоящий момент остеоартрозом страдает более 20 % населения мира и более 17 % населения России (25 млн человек) [4]. Социальная значимость данного заболевания определяется ростом нетрудоспособности населения, а также снижением качества жизни людей с артрозом крупных суставов [2].

Несмотря на появление инновационных методов лечения, таких как: внутрисуставное введение хондропротекторов, артропластика — отдаленные результаты во многих случаях остаются относительно неудовлетворительными [3]. В настоящее время существует недостаточное количество разработанных программ физической реабилитации в водной среде, хотя вода оказывает положительное влияние на пораженные

суставы, разгружая их от статической нагрузки, создавая дополнительное сопротивление в упражнениях, а также улучшая кровообращение и расслабляя мышцы при определенном температурном уровне.

Все это делает данную проблему актуальной, а ее решение — своевременным и необходимым.

Цель работы: повышение эффективности физической реабилитации пациентов среднего возраста с артрозом коленного сустава II степени.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе фитнес клуба World Class Метрополис с участием 7 человек в возрасте от 35 до 45 лет с диагнозом остеоартроз коленного сустава II степени. Из них 2 женщины и 5 мужчин. Причинами возникновения артроза послужили заболевания: ожирение, гипотериоз, артрит, травмы сустава.

До программы реабилитации у всех испытуемых наблюдались боль при ходьбе (у некоторых ночная боль и утренняя скованность), ограничение функциональной активности, ограничение подвижности коленного сустава (КС), гипотония и гипотрофия четырехглавой мышцы бедра.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, гониометрия (измерение сгибания в коленном суставе), измерение обхватных размеров бедра, оценка болевого синдрома по визуально-аналоговой шкале боли (ВАШ).

Программа физической реабилитации была разделена на 3 периода: вводный (2 недели), основной (5 недель), заключительный (4 недели).

Общие задачи физической реабилитации:

- 1) уменьшение болевого синдрома;
- 2) расслабление периартикулярных мышц на вводном периоде;
- 3) увеличение подвижности коленного сустава;
- 4) укрепление мышц бедра (в частности четырехглавой мышцы бедра).

На первом периоде занятия гидрокинезотерапией длились 15–25 минут и проводились через день. В вводной части занятия использовались общеразвивающие упражнения, направленные на все мышечные группы, с целью активизации организма и подготовки к предстоящей нагрузке. Задействованы мышцы шеи, туловища, верхних и нижних конечностей. Все упражнения выполнялись без отягощения в среднем темпе. Основная часть занятия проводилась непосредственно в воде. Специальные упражнения (активные сгибания и разгибания коленного сустава, маховые движения) выполнялись из облегченного для пораженного сустава положения: лежа или сидя на бортике бассейна, стоя на здоровой ноге — в медленном темпе, с неполной амплитудой. Увеличение амплитуды в вводном периоде программы физической реабилитации

не актуально, так как вызывает дополнительные болевые ощущения и может привести к еще большему спазму мышц. Поэтому все движения должны быть плавными и не допускать появления боли. В заключительной части занятия инструктор проводил постизометрическую релаксацию мышц: сгибателей и разгибателей голени, приводящих мышц бедра.

На втором периоде занятия длительностью 30–45 минут проводились через день. И в основном состояли из активных движений в пораженном суставе для увеличения силы мышц и увеличения подвижности сустава. Для этого добавлялись упражнения с утяжелением и сопротивлением. Мы использовали манжеты весом 1–2 кг, надевающиеся на уровне щиколотки, нудлсы, ласты для плавания. Для увеличения объема движений в коленном суставе все упражнения выполнялись с максимальной амплитудой, а также применялся стретчинг мышц передней и задней поверхности бедра, голени. Помимо этого, были введены упражнения для начального восстановления ходьбы: ходьба с различной шириной шага, ходьба боком, скрестный шаг, бег.

На третьем периоде длительность занятий увеличилась до 45–60 минут. Вводная часть занятия начиналась с общеразвивающих упражнений на все мышечные группы с предметами, отягощением, сопротивлением (лопатки для плавания, нудлсы, утяжеляющие манжеты весом 1–2 кг) для общего увеличения тренировочной нагрузки на организм. Основная часть занятия состояла из специальных упражнений, воздействующих на четырехглавую и двуглавую мышцы бедра, отводящие мышцы бедра и мышцы голени. Это сгибание/разгибание в коленном суставе, отведение в тазобедренном, приседания, выпады и упражнения с элементами плавания. Темп выполнения всех упражнений средний и быстрый. Амплитуда движений максимальная. В заключительной части занятия давались упражнения в неполной координации плавания, то есть руками держась за дощечку, работа ногами «брасс», «кроль», «дельфин». В конце занятия пациенты плавали 5–7 минут в свободном стиле в комфортном им темпе.

Помимо этого в программе физической реабилитации были применены такие средства и формы физической реабилитации, как: массаж инструментальный подводный на вводном периоде и ручной на основном, занятия на тренажерах циклического и силового характера, самостоятельные занятия, дозированная ходьба на заключительном периоде и кинезиотерапия в течение всего времени исследования.

Результаты работы и их обсуждение. До начала реализации программы физической реабилитации у исследуемых пациентов отмечались: умеренное отклонение по показателю сгибания в коленном су-

стве, уменьшенный объем бедра пораженной ноги и умеренные болевые ощущения.

На рисунке 1 представлены изменения подвижности коленного сустава в процессе физической реабилитации.

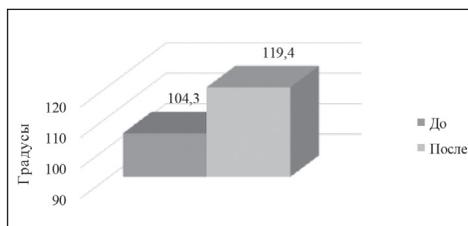


Рис. 1. Результаты гониометрии коленного сустава (сгибание) до и после физической реабилитации, градусы

Из полученных данных следует вывод о том, что средний показатель гониометрии коленного сустава до реабилитации составлял $104,3^\circ$ (умеренное отклонение), а после — $119,4^\circ$ (незначительное отклонение). Значение t-критерия Стьюдента было расположено в зоне значимости, что свидетельствует о достоверности полученного результата.

На рисунке 2 продемонстрированы изменения обхватных размеров бедра у исследуемых пациентов.

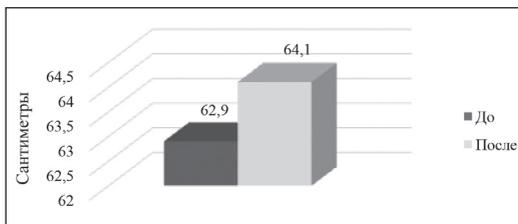


Рис. 2. Результаты измерения обхватных размеров бедра до и после физической реабилитации, см

Результат измерения обхватных размеров бедра до реабилитации составил 62,9 см, а после увеличился до 64,1 см.

Полученное эмпирическое значение $t(3,5)$ находится в зоне неопределенности. По нашему мнению, это связано с одновременным снижением жировой массы и увеличением мышечной, особенно у пациентов с ожирением.

На рисунке 3 представлены результаты оценки болевых ощущений по визуально-аналоговой шкале боли.

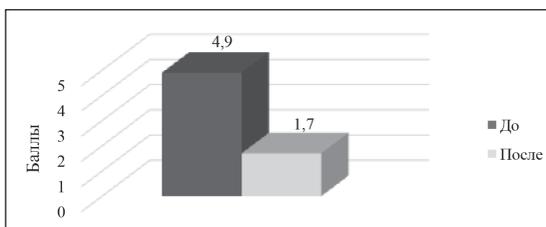


Рис. 3. Результаты оценки болевого синдрома по ВАШ до и после физической реабилитации, баллы

Средний балл до программы составлял 4,9, что соответствует умеренной боли, после средний балл составил 1,7 — слабая боль. Значение t-критерия Стьюдента расположено в зоне значимости.

Исходя из полученных данных, видно, что показатели значительно улучшились у всех пациентов, что доказывает эффективность применения разработанной программы физической реабилитации с включением гидрокинезотерапии.

Выводы:

1. Анализ литературы, посвященной этиологии, патогенезу, клинической картине остеоартроза коленного сустава, показал, что артроз имеет широкое распространение среди населения. Анализ существующих методик, применяемых при данном заболевании, показал, что в настоящее время наиболее широко используется лечебная гимнастика, в то время как занятия в воде оказывают больший терапевтический эффект.

2. Экспериментально доказана эффективность применения разработанной программы физической реабилитации с применением гидрокинезотерапии. У пациентов наблюдалось улучшение подвижности в коленном суставе, увеличение обхватных размеров бедра и снижение уровня болевого синдрома по визуально-аналоговой шкале боли:

— показатель гониометрии коленного сустава достоверно улучшился с $104,3^\circ$ (умеренное отклонение) до $119,4^\circ$ (незначительное отклонение);

— результат измерения обхватных размеров бедра изменился с 62,9 см до 64,1 см;

— болевой синдром по ВАШ уменьшился на 65,3 % — с 4,9 баллов до показателя 1,7 балла, что соответствует слабой боли.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здравоохранение в России. 2017: статистический сборник // Росстат. — Москва, 3-46. — 2017. — 170 с.
2. *Матвеев Р. П., Брагина С. В.* Консервативное лечение остеоартроза коленного сустава в практике врача-травматолога-ортопеда: учебное пособие. — Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. — 140 с.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов вузов / под общ. ред. С. Н. Попова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. — 608 с.
4. *Черкашина З. А.* Травматология и ортопедия. — Том I. — Общие вопросы. — Москва: ООО «Изд-во «Медицинское информационное агентство», 2017. — 544 с.
5. American College of Rheumatology subcommittee on osteoarthritis guidelines. Recommendations for the medical management of osteoarthritis of the hip and knee // *Arthritis Rheum.* — 2000. — V. 43. — P. 1905–1915.

ОСОБЕННОСТИ ГЕНДЕРНЫХ СТЕРЕОТИПОВ В СПОРТИВНЫХ СМИ

Турянская Варвара Александровна

ассистент кафедры социальных технологий и
массовых коммуникаций в спорте
ФГБОУ ВО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
(Санкт-Петербург, Россия)
rainyweather@yahoo.com

Аннотация. В статье рассмотрены гендерные стереотипы, присутствующие в современных российских и зарубежных спортивных СМИ, а также представлены результаты опроса женской аудитории на тему влияния гендерных стереотипов в СМИ на их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: гендер, стереотип, спортивные СМИ.

Актуальность: важно отметить, что с популяризацией спорта в России и большим освещением спортивной тематики в средствах массовой информации значительно изменился гендерный состав и аудитория, интересующаяся данной тематикой.

С развитием мировых процессов женская часть человечества старается ни в чем не отставать от мужчин. Что касается спорта, то в последние годы в этой области произошел заметный сдвиг — появляется все больше женщин-спортсменок, однако стереотип о том, что занятия спортом и физической культурой — больше для мужчин — в целом до сих пор присутствует [5, с. 14]. Так, по данным ВЦИОМ, мужчины чаще сообщают о регулярных занятиях физической культурой и спортом, чем женщины (20 % и 15 % соответственно). Наиболее доступным источником для мотивации женщин можно назвать женщин-спортсменок. Помехой этому могут стать гендерные стереотипы. Проблема гендерных стереотипов о спортсменках до сих пор остается нерешенной, что может быть обусловлено нехваткой исследований гендерной тематики, посвященных средствам массовой информации, спортсменкам, а также влиянию более обширного освещения темы женского спорта на мотивацию женщин к занятиям физической активностью.

Цель: определить гендерные стереотипы в современной спортивной прессе, а также их влияние на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом среди женщин.

Задачи:

1. Рассмотреть феномен гендерных стереотипов в спорте.
2. Выявить гендерные стереотипы в спортивных СМИ.

3. Проанализировать отношение женщин к гендерным стереотипам в спортивных СМИ.

Гипотеза: преодоление выявленных гендерных стереотипов в спортивной журналистике усилит вовлеченность женщин в занятия физической культурой и спортом.

Методы исследования: анализ литературных источников, контент-анализ, анкетирование.

Теоретическая значимость: работа может послужить основанием для дальнейшего исследования и изучения вопросов, появляющихся в данном дискурсе, а также для более глубокого понимания особенностей профессиональной деятельности женщин-спортсменок.

Практическая значимость: данное исследование может быть использовано в дальнейшем для устранения стереотипов о женщинах-спортсменках, а также усиления роли женщины в сфере физической культуры и спорта.

Новизна: разработано авторское определение понятия «гендерные стереотипы в спорте», а также проведено исследование на тему отношения женщин к гендерным стереотипам в спортивных СМИ.

В научной литературе существует множество определений понятий «гендер» и «стереотип», для данного исследования нами использовано определение понятие «гендер», дающееся в социологическом энциклопедическом русско-английском словаре под редакцией С. А. Кравченко: гендер — это совокупность социально приобретенных особенностей поведения мужчин и женщин; поведенческие тенденции мужчин и женщин, обусловленные их биологическими различиями, которые приобретают конкретные формы под влиянием определенного социокультурного контекста [2, с. 72]. Что касается понятия «стереотип», нами использовано определение, данное У. Липпманом: стереотип — это упрощенное, заранее принятое представление о предметах и явлениях действительности, не вытекающее из собственного опыта человека, а возникающее на основе опосредованного восприятия [4, с. 70]. На основе данных определений нами было разработано авторское определение понятия «гендерные стереотипы в спорте», так как в научной литературе оно отсутствует. Гендерные стереотипы в спорте — это принятое в обществе, заранее сформированное, не базирующееся на собственном опыте социальное ожидание относительно того, какими видами спорта должны заниматься женщины, а какими мужчины.

Для выявления конкретных данных по распространению гендерных стереотипов в спортивных СМИ, в ходе исследования нами был проведен контент-анализ 3 европейских ежедневных спортивных газет: испанская газета «Марса», французская газета «L'equipe» и итальянская

«GazzettadelloSport», а также двух отечественных спортивных газет: «Спорт-экспресс» и «Советский спорт». Контент-анализ проводился в течение двух недель, всего было проанализировано 1954 европейских материала и 1268 российских. В качестве единицы анализа мы выделили материалы о женщинах в спорте, которые в дальнейшем мы разделили на несколько категорий: непосредственно материалы о спорте (спортивные достижения, информация с соревнований, аналитические статьи), информация о женщинах-спортсменках (публикации об их жизни, интервью и т. д.), информация о «традиционных» видах спорта была выделена в отдельную категорию, так как необходимо было отследить, насколько стереотипы о женском спорте сильны в данном ключе, а также информация о спутницах и женах известных спортсменов, чтобы выявить, насколько часто в спортивных средствах массовой информации встречается стереотипизация женщины, как красивого дополнения к успешному мужчине.

В результате анализа было выявлено, что в Европе на 1954 материала приходится всего 114 публикаций о женщинах, что составляет 5,8%. Отметим, в разных странах уделяют больше внимания разным аспектам. Так, например, в Испании наибольшее количество публикаций посвящено девушкам и женам спортсменов, что может свидетельствовать о том, что в общественном сознании женщина в спорте до сих пор воспринимается как прекрасная спутница успешного мужчины.

В России на 1268 материалов приходится 77 публикаций о женщинах в спорте, то есть всего чуть больше 6%. В отечественных средствах массовой информации представлено минимальное количество материалов непосредственно о спорте, при этом как в «Спорт-экспресс», так и в «Советском спорте» подавляющее большинство публикаций о «традиционных» видах спорта. Такая особенность может объясняться спецификой русского менталитета, который до сих пор остается более патриархальным, чем европейский, соответственно, разделение на мужское и женское (в том числе и в спорте) прослеживается более четко.

После этого для определения отношения самих женщин к гендерным стереотипам мы провели анкетирование. Анкетирование прошло 112 женщин. Среди опрошенных 46,4% (52 человека) ответили, что занимаются физической культурой и спортом несколько раз в неделю нерегулярно, остальные 24,1% (27 человек) сказали, что не занимаются физической культурой и спортом вообще. 23 ответили, что регулярно занимаются физической культурой и спортом 1–3 раза в неделю, и только 10 человек из 112 ответили, что занимаются физической культурой и спортом каждый день. 74,1% (83 человека) опрошенных считают, что такого количества занятий спортом недостаточно. На вопрос, по какой причине они не занимаются спортом столько, сколько это

необходимо, 51,8 % (58 человек) респондентов ответили, что у них нет на это времени, 23 человека сказали, что не любят спорт, еще 17 человек отметили, что им не хватает мотивации, остальные 12,5 % (14 человек) заявили, что спорт — не женское дело. На вопрос «Интересуетесь ли Вы спортивными новостями?» 50 % опрошенных ответили «да», 35 человек ответили «иногда», оставшиеся 21 ответили «нет». При этом на вопрос «Считаете ли Вы достаточным количество материалов, посвященных женскому спорту?» 87,5 % (98 человек) опрошенных ответили «нет». 90 человек из 112 сказали, что хотели бы видеть больше материалов про женщин-спортсменок. На последний вопрос «Смогли бы данные материалы повысить Вашу мотивацию к занятиям ФКиС» 65 человек ответили «скорее да», 23 ответили «однозначно, да», 15 человек сказали «возможно» и еще 9 ответили «скорее, нет».

Выводы:

1. Автор считает, что гендерные стереотипы — это заранее сформированное, не базирующееся на собственном опыте социальное ожидание относительно того, какими качествами должна обладать женщина, а какими мужчина.

2. В спортивных СМИ недостаточно материалов о женском спорте. Как показывает исследование, примерно на 50 материалов спортивной тематики приходится от 2 до 5 материалов о спортсменках. Половина из этих материалов не относится напрямую к спортивным достижениям. При этом недостаточно внимания уделяется не только «традиционно» женским видам спорта, но и женскому спорту в целом.

3. Женщины реже мужчин хотят заниматься физической культурой и спортом. Отсутствие у женщин стремления к физической активности обусловлено различными причинами, в числе которых нехватка времени, отсутствие интереса к спорту и т. д., однако при этом большая часть опрошенных единодушно отметила, что увеличение процента материалов о женском спорте могло бы положительно повлиять на их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ворожбитова А. Л.* Гендер в спортивной деятельности. — Москва: Флинта, 2013. — 216 с.
2. *Кравченко С. А.* Социологический энциклопедический русско-английский словарь. — Москва: Астрель, 2014. — 511 с.
3. *Лильестрем М.* Поверх барьеров // Гендерные исследования. — 2015. — № 13. — С. 31–32.
4. *Липман У.* Общественное мнение. — Москва: Институт Фонда «Общественное мнение», 2004. — 384 с.
5. *Макарайа С., Моринер П.* Концептуальные вопросы по гендерно-этической журналистике и надлежащей политике. — Минск, 2014. — 60 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Фокин Александр Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
studio_grand@list.ru

Фетисова Светлана Лаврентьевна

кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Егоров Виктор Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент
Военный институт физической культуры
(Санкт-Петербург, Россия)

Мызин Астемир Атмирович

студент
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы эффективности педагогического контроля соревновательной деятельности студенческих команд на основе анализа технико-тактических действий игроков разной квалификации.

Ключевые слова: педагогический контроль, мини-футбол, соревновательная деятельность, технико-тактические действия.

Мини-футбол в настоящее время широко используется в системе высшего образования благодаря своей доступности и популярности среди студенческой молодежи.

Основными особенностями соревновательной деятельности в мини-футболе являются: динамическая работа скоростно-силового характера переменной интенсивности, дефицит времени для принятия решения, ограниченное пространство, жесткое единоборство с соперником, различные сбивающие факторы (противодействие сопернику), в которых игрок должен эффективно решать возникающие практические задачи. Для решения технико-тактических задач игрок должен обладать хорошим уровнем физической подготовленности и высоким уровнем спортивного мастерства [5, с. 175–183; 6, с. 183–188; 7, с. 184–188].

Целью соревновательной деятельности является победа над соперником. Для ее достижения игроки стремятся продемонстрировать

индивидуальные способности и показать самую высокую степень командных взаимодействий. Анализ соревновательной деятельности позволяет определить количественные и качественные показатели игроков, выявить слабые стороны подготовки, выстроить стратегию подготовки, подобрать целенаправленные тренировочные методы и средства, определить параметры тренировочных нагрузок.

Несоответствие в определении уровня тактико-технической подготовки игроков и существующей системой педагогического контроля за соревновательной деятельностью позволяет определить актуальность выбранной темы исследования. Анализ научно-методической литературы, передового практического опыта, состояния современного тренировочного процесса показывает, что управление командой нуждается в совершенствовании системы педагогического контроля игроков студенческих команд по мини-футболу [1; 3, с. 215–220; 4].

Цель исследования — провести сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности студенческих команд, выступающих в чемпионате Санкт-Петербурга по мини-футболу среди мужских команд.

Исследование проводилось в период с октября 2018 по апрель 2019 года, с участием студенческих команд Санкт-Петербурга. Чемпионат проводился в трех группах, согласно рейтинга и уровня команд. Каждая группа состояла из 10 команд, общее количество игр в группе — 45.

Соревновательную деятельность в мини-футболе можно распределить по четырем основным направлениям.

Первое направление отражает основные статистические данные турнира: общее количество команд, количество заявленных и принимавших участия игроков, проведённых игр, голов в чужие ворота и автоголов, общее количество побед и ничьих, результативность игр, общее количество предупреждений.

Второе направление отражает временные показатели турнира: общая продолжительность игры, количество смен «четверок», время игры «четверки» за смену, время отдыха между сменами «четверок».

Третье направление отражает количественные показатели, индивидуальные действия игроков в атаке и обороне.

Четвертое направление отражает показатели брака: передачи мяча, обводка соперника, перехват мяча, удары по воротам [2; 4; 6, с. 183–188].

Для выявления факторов эффективности соревновательной деятельности студенческих команд было проведено сравнение общих статистических данных турнира (Таблица 1). Общее количество игроков принимавших участие в турнире 500 чел., что составляет 84,5 % от

общего количества заявленных игроков в турнире. Количество проведенных игр пропорционально общему количеству команд в группах и составляет по 45 игр в каждой. Самой результативной группой является 1-я группа — 412 голов, в среднем 9,16 голов за матч, затем следует 3-я и 2-я группы. Лидерство по показателям «Общее количество побед» (93,3 %), «Результативных игр» (96 %), также принадлежит 1-й группе, что связано с более высоким уровнем игроков команд и тактикой команд, которые выбирают атакующий стиль игры с высоким прессингом, а также с размерами игровой площадки. По количеству ничьих лидируют 2-я и 3-я группы (16 %), что связано с более ровным уровнем команд и не стабильным их выступлением. Отсутствие стабильности команд зависит от организации тренировочного процесса, игрового опыта и сыгранности коллектива. По предупреждениям, удалением и автоголам «пальма» первенства принадлежит также 1-й группе, что характерно для игр, равных по уровню мастерства соперников, где игры насыщены единоборствами в жестком противостоянии с соперником (в среднем за игру 2,00, 0,27 и 2,9 %).

Таблица 1

Статистические данные турнира

Показатели соревновательной деятельности	Значения показателей		
	1 группа	2 группа	3 группа
Общее количество команд	10	10	10
Количество заявленных игроков	208	208	176
Количество принимавших участия игроков	170 (81,7 %)	177 (85 %)	153 (86,9 %)
Количество проведенных игр	45	45	45
Количество голов в чужие ворота	412	309	373
Количество автоголов	12 (2,9 %)	6 (1,9 %)	5 (1,3 %)
Общее количество побед	42 (93,3 %)	38 (84,4 %)	38 (84,4 %)
Количество ничьих	3 (7 %)	7 (16 %)	7 (16 %)
Среднее количество голов за матч	9,16	6,87	8,29
Результативных игр (четыре и более забитых мячей)	43 (96 %)	39 (87 %)	42 (93 %)
Предупреждения (общее количество/в среднем за матч)	90 (2,00)	58 (1,29)	46 (1,02)
Удаления (общее количество/в среднем за матч)	12 (0,27)	8 (0,18)	6 (0,13)

Анализ хронометража соревновательной деятельности позволил выявить зависимость исследуемых показателей от уровня спортивного мастерства игроков (Таблица 2).

Таблица 2

**Показатели хронометража
соревновательной деятельности студенческих команд**

Показатели соревновательной деятельности	Значения показателей		
	1 группа	2 группа	3 группа
Общая продолжительность игры («грязное» время), мин	63,3 ± 1,4	62,1 ± 2,6	63,3 ± 2,5
Количество смен «четверок», кол-во раз	8,4 ± 2,3	8,9 ± 3,1	9,2 ± 2,6
Время игры «четверки» за смену, мин	3,3 ± 0,6	2,8 ± 1,2	2,1 ± 0,4
«Чистое» время игры «четверки» за смену, мин	1,6 ± 0,3	1,45 ± 0,1	1,30 ± 0,2
Время отдыха между сменами «четверок», мин	5,5 ± 0,30	4,25 ± 0,50	5,30 ± 1,4

В первой группе преобладают игроки 1 разряда и КМС, во второй группе играют преимущественно 1 и 2 разрядов, в третьей группе большую часть составляют игроки 2 разряда и ниже. Общая продолжительность игры во всех группах практически одинакова, это связано с регламентом проведения соревнований, в котором определено «грязное» время проведения встреч и составляет от $62,1 \pm 2,6$ до $63,3 \pm 2,5$ минут. Продолжительность встречи зависит от количества остановок во время игры, связанных с нарушениями правил соревнований. Анализ хронометража выявил, что показатели: количество смен «четверок», время игры «четверки» за смену и «чистое» время игры «четверки» за смену, зависят от задач, стоящих перед командой и уровня спортивного мастерства игроков. Чем выше уровень игроков, тем больше времени они проводят на площадке за смену [3; 6; 7]. Время отдыха между сменами «четверок» варьируется в зависимости от количества игроков, соответствующих уровню конкретной игры, так как в 1-й группе таких игроков больше и команды играют 3 звеньями, время отдыха увеличивается и составляет $5,5 \pm 0,30$, во второй группе — $4,25 \pm 0,50$, в 3-й группе — $5,30 \pm 1,4$ общий уровень игроков ниже и играют все заявленные игроки на матч.

Количественные и качественные характеристики технико-тактических действий составляют основу показателей соревновательной дея-

тельности (Таблица 3–4). Основным средством в мини-футболе являются короткие и средние передачи, которые составляют более 50 % всех технико-тактических действий. Длинные передачи используются не более 7–8 %. В студенческих командах 1-й группы ведение мяча составляет 15,8 % от общего количества ТТД, из них в чужой зоне — 9,3 %, во 2-й группе — 15,2 % (7,2 %), в 3-й группе — 16,8 % (5,6 %), при этом, процент брака в передачах мяча в 1-й группе составляет 42,6 %, во 2-й группе — 49,5 %, в 3-й группе — 53 %. Чем выше уровень спортивного мастерства команды, тем чаще игроки выполняют обводку соперника. Это связано с уверенностью в своих силах игроков более высокого класса и наличием игрового опыта. Самый высокий процент брака при обводке соперника происходит в чужой зоне. Команды 3-й группы чаще теряют мяч при выполнении обводки соперника как в своей, так в чужой зоне, они реже пытаются выполнить данный технический прием в чужой зоне, стараясь за счет ведения мяча выйти на свободное место и выполнить удар по воротам.

Количество единоборств в матчах составляет от 5,1 % до 7,9 %, отборов в среднем более 3,5 % за игру, перехватов от 6,0 % до 6,8 %, при этом количество перехватов в среднем за игру выше в 1-й группе, что связано, на наш взгляд, с более высоким уровнем тактической подготовки (интуитивное «чтение» игровых ситуаций в стандартных игровых моментах), но при этом больше количество брака при выполнении перехвата также совершают игроки команд 1-й группы.

Результат матча зависит от количества мячей, забитых в ворота соперника. В связи с чем возникает интерес к эффективности данного технического приема. Рассматривая положения, из которых забивают команды и способы выполнения ударов по воротам, мы пришли к выводу, что чаще всего команды 1-й и 2-й групп выполняют удары по воротам от 1 до 8 метров под углом от 50 до 120 градусов. Чаще всего используются удары: внутренней стороной стопы (58,2 %), внутренней частью подъема наносится (22,9 %) и носком (18,9 %). Команды 2-й группы чаще всего используют удары: внутренней стороной стопы (58,5 %), внутренней частью подъема (24,6 %) и носком (16,9 %). Команды 3-й группы выполняют удары по воротам от 2 до 12 метров под углом от 60 до 110 градусов. Чаще всего используются удары: внутренней стороной стопы (62,7 %), внутренней частью подъема (23,6 %) и носком (13,7 %). Игроки 1-й группы выполняли большее количество ударов за игру, в среднем — 36,1, из них в створ ворот 52,0 %, игроки 2-й группы выполняли в среднем — 26,3, из них в створ ворот 48,6 %, игроки 3-й группы выполняли в среднем — 21,0, из них в створ ворот 41,4 %. В студенческих командах достаточно высок брак

Количественные показатели соревновательной деятельности

Количественные характеристики (количество раз)	Значения показателей								
	1 группа			2 группа			3 группа		
	Зона «С»	Зона «Ч»		Зона «С»	Зона «Ч»		Зона «С»	Зона «Ч»	
Передачи мяча	175,8 ± 11,9	280,6 ± 22,7		211,9 ± 21,7	190,4 ± 20,6		178,6 ± 21,3		123,2 ± 25,7
Обостряющие передачи	3,6 ± 0,9	23,9 ± 5,6		1,8 ± 1,1	19,7 ± 5,3		1,4 ± 0,8		16,9 ± 6,1
Ведение мяча	54,8 ± 3,4	78,9 ± 7,0		58,8 ± 4,2	53,2 ± 6,8		63,9 ± 4,8		32,3 ± 8,1
Обводка соперника	7,9 ± 3,0	31,9 ± 3,9		7,2 ± 3,5	27,9 ± 4,9		5,2 ± 2,3		18,5 ± 4,4
Единоборства	26,1 ± 4,9	17,3 ± 5,2		37,7 ± 5,0	17,3 ± 5,0		26,7 ± 5,1		18,6 ± 4,0
Перехват мяча	38,7 ± 3,2	18,6 ± 5,1		27,8 ± 4,5	16,4 ± 3,7		23,4 ± 5,0		12,4 ± 3,7
Отбор мяча	20,5 ± 4,6	10,7 ± 2,8		16,6 ± 4,6	9,5 ± 2,7		15,0 ± 4,5		6,5 ± 2,8
Удары по воротам	0,2 ± 0,7	36,1 ± 4,9		0,1 ± 0,9	26,3 ± 5,1		0,2 ± 0,9		21,0 ± 5,0
Удары в створ	0,1 ± 0,1	18,8 ± 4,2		0,1 ± 0,1	12,8 ± 4,2		0,1 ± 0,2		8,7 ± 3,7
Общее количество ТТД игрока	29,8 ± 2,3	38,4 ± 3,8		28,3 ± 4,3	32,7 ± 3,4		28,7 ± 3,2		25,9 ± 3,6

при выполнении ударов, так удары мимо ворот и заблокированные удары составляют: в 1-й группе — 48 %, во второй — 51,4 %, в третьей — 58,6 %.

Таблица 4

Показатели брака (%)

Качественные характеристики (% брака)	Значения показателей					
	1 группа		2 группа		3 группа	
	Зона «С»	Зона «Ч»	Зона «С»	Зона «Ч»	Зона «С»	Зона «Ч»
Передачи мяча	15,9	26,7	18,1	31,4	19,4	33,6
Обводка соперника	18,8	26,4	23,2	32,9	27,9	33,2
Перехват мяча	22,1	26,2	17,9	12,2	25,7	10,7
Удары по воротам	0	48,0	0	51,4	0	58,6

Эффективность соревновательной деятельности студенческих команд по мини-футболу во многом зависит от качественного осуществления педагогического контроля, который осуществляется на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями игроков в процессе матча и команды в целом. Педагогический контроль за соревновательной деятельностью студенческих команд позволяет выявить отличительные особенности в технико-тактических действиях. Эффективность технико-тактических действий команд 3-й группы в два раза ниже соответствующих показателей 1-й и 2-й групп, что подтверждает проведенный эксперимент. Невысокие показатели технико-тактических действий у команд 3-й группы обусловлены низким уровнем спортивного мастерства. Полученные результаты педагогического контроля позволяют наметить пути совершенствования тренировочного процесса студенческих команд, за счет повышения отстающих компонентов технико-тактического мастерства игроков с учетом модельных характеристик ведущих команд города, участвующих в высших дивизионах чемпионата города по мини-футболу среди мужских команд.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н., Левин В. С., Алиев Э. Г. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография / под общей ред. С. Н. Андреева. — Москва: Советский спорт, 2008. — 304 с.
2. Губа В. П., Скрипко А., Стула А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография. — Москва: Советский спорт, 2016. — 168 с.
3. Ларин О. С., Шаишов К. А. Характеристика соревновательной деятельности квалифицированных игроков в мини-футбол // Социально-экономические явления и процессы. — 2013. — С. 215–220.

4. *Полуренко К. Л.* Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного педагогического контроля: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Полуренко Кирилл Львович. — Хабаровск, 2008. — 24 с.

5. *Фетисова С. Л., Фокин А. М., Егоров В. Ю.* Определение контрольного упражнения при изучении курса мини-футбола студентами педагогических вузов // Проблемы современного педагогического образования. — 2016. — № 50–3. — С. 175–183.

6. *Фетисова С. Л., Фокин А. М.* Возможности использования мини-футбола при подготовке студентов по курсу спортивных игр в Институте физической культуры и спорта // Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития: материалы межвуз. науч.-практич. конф. «Герценовские чтения», посвященной 70-летию факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург: [б. и], 2016. — С. 183–188.

7. *Фокин А. М., Филиппов А. Ю.* Особенности восстановления юных футболистов после физических нагрузок // Проблемы и перспективы инновационной деятельности в образовательных учреждениях. — 2015. — С. 184–188.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ 8–15 ЛЕТ С ОСТЕОСАРКОМОЙ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Швыгина Наталия Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

РГУ физической культуры, спорта,

молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

(Москва, Россия)

n.v.svygina@mail.ru

Аннотация. Проведено комплексное исследование воздействия разработанной программы физической реабилитации детей и подростков 8–15 лет с остеосаркомой после эндопротезирования коленного сустава. Разработана этапно-курсовая программа физической реабилитации, состоящая из 6 периодов и направленная на восстановление функций заново сформированных звеньев опорно-двигательного аппарата. Экспериментально доказана эффективность разработанной программы.

Ключевые слова: остеосаркома, эндопротезирование, физическая реабилитация, коленный сустав, восстановление функции, результаты эксперимента.

Заболевание остеосаркома коленных суставов занимает заметное место в структуре заболеваний суставов. Большинство случаев заболевания, как отмечается в научной литературе, приходится на второе десятилетие жизни [1, с. 283–287; 3, с. 156; 4]. Наиболее эффективным методом воздействия, с целью радикального избавления от этой патологии, является ортопедохирургическое вмешательство, в частности — эндопротезирование, заключающееся в замене пораженных суставных структур. Многие исследователи отмечают, что в случае длительного воздержания от хирургического вмешательства могут возникнуть серьезные изменения в суставных структурах, что в сильной степени ухудшит общие прогнозы по лечению пациентов [4; 7, с. 69–74]. Успех оперативного вмешательства во многом зависит от качества восстановительного процесса, в основе которого лежит восстановление функций заново сформированных звеньев опорно-двигательного аппарата и их адаптация к полноценной работоспособности пораженного сустава [2].

Основным методом лечения злокачественной опухоли считается эндопротезирование [6].

Опухоль стремительным темпом распространяется по соседним тканям, быстрым темпом заполняет костные каналы, растет в мышцу,

распространяется в легкие, а также область головного мозга, но проникновение метастаз в другие костные структуры происходит крайне редко [5, с. 22–24]. В процессе клинического течения остеосаркома меньше влияет на состояние пациентов, а эндопротезирование коленного сустава переносится лучше в первую неделю операции и в последующие периоды [8]. Основной задачей восстановительных процедур является восстановление навыков ходьбы [9; 10].

У детей с рецидивом болезни опухоль и все её очаги необходимо полностью удалять хирургическим путем. Тогда есть шанс на полное выздоровление [1, с. 283–287; 4].

Решение этих задач без применения средств и методов физической реабилитации невозможно. Учитывая небольшое количество работ по эндопротезированию коленного сустава при остеосаркоме у детей с для нас актуальна цель восстановления функций коленного сустава, утраченных в результате эндопротезирования. Одной из основных задач при этом предусматривалось восстановление и развитие связочного аппарата и мышечной системы, участвующих в реабилитации детей и подростков при освоении механизма — как полноценная ходьба. Была разработана программа физической реабилитации детей после эндопротезирования коленного сустава, прооперированного по поводу остеосаркомы. Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная программа физической реабилитации, направленная на дозирование физической нагрузки с учетом силы сгибателей и разгибателей коленного сустава, развитие проприорецептивной чувствительности позволит существенно улучшить основные функции коленного сустава и восстановить его работоспособность. Исследования проводились в объеме пятимесячного курса реабилитации, в них участвовали 18 пациентов в возрасте 8–15 лет, которым было выполнено одностороннее эндопротезирование коленного сустава. Восстановительные мероприятия включали в себя разработанные комплексы физических упражнений ЛФК, с последующим определением степени развития функций коленного сустава путем использования следующих методов исследования: гониометрии, динамометрии, функционального двигательного тестирования и оценкой состояния исследуемых лиц.

Методика физической реабилитации осуществлялась путем выбора оптимального сочетания физических упражнений с их направленностью на восстановление мышечно-связочных структур коленного сустава (рисунок 1).

Дозирование физической нагрузки в процессе физической реабилитации направлено на постепенное увеличение количества числа по-

вторений и времени на выполнение каждого упражнения, постепенное повышение степени прилагаемого усилия.



Рис. 1. Содержание методики реабилитации

Физические упражнения были классифицированы по следующим параметрам (рисунок 2).

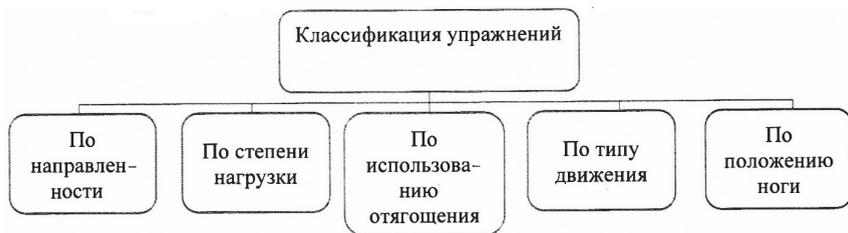


Рис. 2. Классификация упражнений

Этапы физической реабилитации. Восстановительный процесс был разделен по 6-ти периодам этапно-курсовой реабилитации: 1 — предоперационный период (1–3 недели до проведения операции); 2 — ранний послеоперационный период (до семи дней после операционного вмешательства); 3 — щадящий период (от 6–8 до 18–22 дней после проведения операции); 4 — восстановительный период (с 18–22 дней до 9–13 недель после эндопротезирования); 5 — тренировочный период (с 9–13 недель после эндопротезирования до 3,5–5 месяцев); 6 — адаптационный период (с 3,5–5 месяцев до 7–9 месяцев после эндопротезирования).

Перечень основных специальных упражнений после выписки из стационара. Комплекс упражнений с эластичной лентой для самостоятельных занятий пациента с эндопротезом коленного сустава.

Упражнение для верхних конечностей в исходном положении сидя:

- растягивание ленты по диагонали, попеременно меняя руки,
- растягивание ленты в стороны,
- сгибание и разгибание в локтевом суставе с сопротивлением эластичной ленты,
- упражнение «дровосек» по диагонали с сопротивлением эластичной ленты.

Упражнения для здоровой конечности в исходном положении сидя:

- сгибание и разгибание в голеностопном суставе с сопротивлением эластичной лентой,
- сгибание и разгибание в коленном суставе с сопротивлением,
- отведение и приведение в тазобедренном суставе с сопротивлением,
- сгибание и разгибание с сопротивлением.

Упражнения для оперированной конечности в исходном положении лежа и сидя:

- сгибание и разгибание голеностопного сустава с сопротивлением,
- отведение приведение в тазобедренном суставе с сопротивлением,
- сгибание и разгибание в тазобедренном суставе с сопротивлением.

Комплекс упражнений без использования инвентаря.

И. п. — лёжа на спине:

- попеременное сгибание ног в коленных суставах, не отрывая стоп от пола (кровати),
- имитация езды на велосипеде,
- положив подушку (валик) под колени, поочередное разгибание голени,
- согнуть ноги в коленях, попеременное выпрямление ног, держа их на весу,
- сгибание голени с помощью лямки (для улучшения сгибания в колене).

И. п. — лежа на боку (на не оперированной стороне):

- сгибание голени, скользя по полированной поверхности,
- сгибание голени с помощью контралатеральной конечности.

Исходное положение — лежа на животе:

- попеременное сгибание ног в коленных суставах,
- подъем прямой ноги назад,
- разгибание ног в коленных суставах при опоре на пальцы стоп с одновременным напряжением мышц,
- сгибание голени с помощью контралатеральной конечности или лямки (блока).

И. п. — стоя на здоровой ноге с опорой руками на спинку стула:

- подъем прямой ноги вперед,
- подъем и отведение ее в сторону,
- то же назад,
- подъем согнутой ноги вперед.

При выполнении упражнений не должно быть боли. Движения выполняются в медленном темпе от 5 до 8 раз. Рекомендуемые упражнения чередуются с движениями рук и дыхательными упражнениями. Продолжительность процедуры 20 минут.

Пациенты должны были помнить, что:

- нельзя резко поворачивать ногу и выполнять маховые движения,
- не следует поворачиваться, стоя на оперированной ноге, вместо этого лучше сделать небольшой шаг в нужную сторону,
- *не желательно* наклоняться вперед при выпрямленной оперированной ноге,
- нужно избегать резких движений (толчки и т. п.) оперированной ногой.

К активной деятельности разрешается приступить не раньше, чем через 3 месяца после операции, при условии, что деятельность не будет связана с длительным пребыванием на прооперированной ноге.

Результаты исследований. По данным гониометрии, объем движений в оперированном суставе: из 15 эндопротезов было достигнуто 80 градусов и более 10 случаях (60%), от 60° до 80° был достигнут в 3 случаях (20%) и объем движений от 30° до 60° – в двух случаях (14%).

Наибольший интерес представляют данные исследования по определению динамики состояния мышечных групп КС, как сгибателей, так и разгибателей, так как именно на восстановление и развитие силы этих мышечных групп была целенаправленно разработана нами программа.

В трех случаях (10%) силу разгибателей КС можно было характеризовать как отличную, в семи случаях (67%) как хорошую, а в пяти случаях (23%) как удовлетворительную.

Сила сгибателей, по данным ММТ (мануально-мышечного тестирования), также в результате показала положительную динамику: в 10 случаях (66%) она характеризовалась как хорошая, в трех случаях (20%) — как отличная и в двух случаях (14%) — удовлетворительная.

Проведенные до и после курса физической реабилитации функциональные пробы также подтвердили эффективность разработанной *пятимесячной* программы (таблица 1).

Функциональные пробы, характеризующие восстановление двигательной работоспособности исследуемых лиц ($n = 18$)

Функциональные тесты	До начала исследования	Через 1 месяц	Через 3 месяца	Через 5 месяцев
Подъем по лестнице	11	0	5	18
Ходьба на 50 метров	9	2	6	12
Подъём из положения сидя	8	0	8	10

Заключение. Таким образом, можно констатировать, что полноценный контроль восстановления наблюдаемых пациентов после эндопротезирования пораженных суставных структур коленного сустава показал, что к пятому месяцу физической реабилитации порядка 75 % исследуемого контингента восстановили основные функции коленного сустава: амплитуду движений, силу и выносливость сгибателей и разгибателей, чувствительность положения оперированной конечности, а также показатели функциональных показателей и опросных тестов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев М. Д. Становление и современное состояние отечественной онкологической ортопедии // Вопросы онкологии. — 2005. — № 3 (51). — С. 283–287.
2. Героева И. Б. Современные средства тестирования и функционального восстановления в травматологии и ортопедии // Вестник травматологии и ортопедии. — 2007. — № 4. — С. 18–20.
3. Ким А. П., Челноков А. Н., Стэльмах К. К. Реабилитация больных с переломами мышечков большеберцовой кости // Лечение сочетанных травм и заболеваний конечностей: материалы Всерос. юбилейной науч.-практ. конф. РГМУ. — Москва, 2003. — С. 156.
4. Ковалев В. И., Ковачев Д. В., Копосов П. В. Остеогенная саркома у детей. — Москва: «Триада — фарм», 2002. — 200 с.
5. Косов И. О. Психофизиологические основы эффективности восстановления функции мышц методом функционального биоуправления // Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова. — 2001. — № 2. — С. 22–24.
6. Кроитору И. И. Эндопротезирование коленного сустава тотальными несвязанными эндопротезами: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Кроитору Иосиф Иванович. — Москва, 2000. — 20 с.
7. Лисицин М. П., Андреева Т. М. Проприоцептивная функция крестообразного комплекса коленного сустава (обзор литературы) // Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова. — 2001. — № 3. — С. 69–74.

8. *Мустаева С. Э.* Ближайшие и отдаленные результаты реабилитации при посттравматической нестабильности коленного сустава: автореф. ... дис. канд. мед. наук / Мустаева Светлана Эльфертовна. — Москва, 2002. — 19 с.

9. Медицинская реабилитация (руководство): в 3 томах / под ред. В. М. Боголюбова. — Том 2. — Москва–Пермь: ИПК «Звезда», 2008. — 646с.

10. Anchuela J., Gomez-Pellico L., Ferrer-Bianco M., Slocker M., Rodriguez R. Muscular function and bone mass after knee arthroplasty // Int-Orthop. — 2001. — № 25 (4): 253–6.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ СТАТЬИ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ В НАУЧНЫХ ИЗДАНИЯХ

Эйдельман Любовь Николаевна

кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
info@Natali-fitness.spb.ru

Василенко Ольга Олеговна

инженер II категории
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
vasilenko-olga7@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются правила написания научной статьи, структура статьи, приводятся примеры ошибок при написании текстов.

Ключевые слова: научная статья, структура статьи, правила написания научной статьи, ошибки при написании научной статьи.

Научные статьи пишут как начинающие исследователи, так и опытные специалисты «интеллектуальных» профессий. Во время работы над статьёй автор знакомится с опытом предыдущих исследований с целью выявления проблематики, проводит свои эксперименты, систематизирует информацию, делает выводы. Результат требует публикации — таким образом научное сообщество сможет узнать о работе автора.

К подготовке научной статьи нужно подходить ответственно, наукоёмко и творчески. Успешная презентация автором своих идей и выводов не менее важна, чем само исследование, которое легло в основу будущей публикации.

Итак, как написать хорошую научную статью?

Подготовка научной статьи — общие моменты. Определившись с темой, автор начинает изучать теоретические исследования — как классические источники на заданную тему, так и современные публикации. Тема работы должна быть актуальной, исследование и выводы — обладать научной новизной. Автор должен понимать, в какое издание он будет отправлять свою статью, какие требования к материалам там предъявляются. Требованиям должна соответствовать структура статьи, оформление, цитирование источников.

Перед началом работы важно представить структуру будущей статьи и далее работать по намеченному плану. Тема должна раскрываться

последовательно, подкрепляться необходимыми фактами и умозаключениями, из представленного материала вытекают выводы, чётко выраженные и понятные читателям. Для удобства восприятия материал можно снабдить графиками, таблицами, схемами.

Статья должна быть выдержана в научном стиле, который предполагает точные формулировки, лаконизм, объективность, нейтрально окрашенную лексику, строгую логичность изложения материала [2]. Использование просторечной лексики, эмоционально окрашенных слов, элементов разговорного стиля не допустимо. Орфография и пунктуация должны соответствовать нормам русского литературного языка, также необходимо, чтобы все слова сочетались между собой.

При подготовке научного сборника было проанализировано 180 статей, присланных для публикации. Отметим, какие ошибки чаще всего встречались в работах:

1) *орфографические*, например:

— разбивка слова на части там, где это не требуется («вне-лицейских» вместо «внелицейских», «вне учебное время» вместо «внеучебное время», «бронхо-легочной системы» вместо верного написания «бронхо-лёгочной системы»);

— слитное написание сложных слов вместо дефисного («сердечно-сосудистая система» вместо «сердечно-сосудистая система»);

— некорректное написание слов («длинна рук» вместо «длина рук»);

— использование строчных букв вместо прописных, например: «советский союз» вместо «Советский Союз».

2) *пунктуационные* — лишние знаки препинания или же их отсутствие там, где это необходимо, например:

— не всегда в текстах обособляются вводные слова и вводные сочетания (после вводного слова «так», используемого в значении «например», не стоит запятая (*неверно* — «Так студенты, имеющие высокий уровень физической подготовки, проявляют интерес...»), *верно* — «Так, студенты, имеющие высокий уровень физической подготовки, проявляют интерес...»); отсутствие обособления вводного сочетания «прежде всего» — *неверно* — «использование у студентов правильного отношения прежде всего к самому себе», *верно* — «использование у студентов правильного отношения, прежде всего, к самому себе»);

— в словосочетании главное слово отделено запятой от зависимого («без <...> психологического, принуждения») вместо верного — «без <...> психологического принуждения»);

— отсутствие запятой перед причастным оборотом («существует большое количество методик, технологий позволяющих...») вместо «существует большое количество методик, технологий, позволяющих...», «при условии оптимизации учебно-тренировочного процесса предусматрива-

ющего использование...» вместо «при условии оптимизации учебно-тренировочного процесса, предусматривающего использование...»);

— отсутствие запятой перед деепричастным оборотом («скорректировать тренировочную программу сократив или удлинив необходимый этап» вместо «скорректировать тренировочную программу, сократив или удлинив необходимый этап»);

3) *стилистические*, например:

— введение в текст слов, не несущих смысловую нагрузку («Физической культурой занимались *буквально* все»);

— синтаксическая несогласованность членов предложения («в самостоятельном процессе освоения знаниями» вместо «в самостоятельном процессе освоения знаний», «для оптимального сочетаний» вместо «для оптимального сочетания»);

— использование эмоционально окрашенных слов, просторечных выражений, слов разговорной речи, которые не свойственны научному стилю изложения информации («производственная гимнастика *сошла на нет*»; «и когда у вас есть *яркое* хорошее здоровье, отлично выглядеть просто *бонус*»; «в спортивных залах всегда *большое количество тех, кто целенаправленно пришел развить свой организм и его совершенствовать*»; «а вот при сгибании *задействуются задние мышцы бедра*»; «у каждого члена *немецкой семьи есть или был хотя бы один велосипед*»; «*приучить чрезмерно упитанного ребёнка к физическим тренировкам*» и др.).

4) *опечатки*, например:

— «ноши» вместо «юноши», «дарт» вместо «дартс», «совмесно» вместо «совместно» и др.

С точки зрения оформления при анализе материалов были замечены неточности: отсутствие выравнивания по ширине, пробелов; два пробела вместо одного.

Небрежность в оформлении научной статьи, ошибки в написании приводят к снижению положительного впечатления от материала.

Структура научной статьи.

Публикация на научную тему должна соответствовать определённой структуре. Как правило, статья состоит из названия, аннотации, ключевых слов, введения, основной части, выводов и списка использованной литературы.

Подробнее остановимся на каждом элементе научной статьи.

Название.

Первое, на что обращает внимание потенциальный читатель — это заголовки публикации. Исходя из этого, можно отметить, что название должно чётко передавать смысл статьи, быть конкретным, привлекать внимание. Оптимальная длина — не более 10–12 слов [1]. Если в за-

головок добавить ключевые слова, то читатель скорее сможет найти материал среди всего объёма информации, выложенной в сети интернет. Приведём примеры удачных названий научных публикаций: «Оптимальные пути улучшения технической подготовки юных пауэрлифтеров», «Методики формирования профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков на занятиях прикладной физической культурой»).

Аннотация.

Аннотация представляет собой небольшую презентацию статьи. Автор указывает проблематику исследования, главные тезисы и основные выводы. По аннотации читатель сможет определить, надо ли ему обращаться к основной части статьи. Рекомендуемый объём аннотации — не более 4–5 предложений. По аннотации, также как и по названию статьи, будет осуществляться автоматизированный поиск информации.

Авторы рассматриваемых материалов при написании аннотаций используют следующие устойчивые словесные конструкции: «*В статье рассматриваются вопросы...*», «*Представлены результаты исследования, свидетельствующие о...*», «*в статье затрагивается проблема...*» и т. д.

Ключевые слова.

Найти статью в библиографической базе призваны и ключевые слова, отражающие суть материала. Обычно авторы подбирают 5–10 слов, связанных с темой статьи [1].

Введение.

Во введении автор знакомит читателя с вводной информацией по теме публикации, говорит о цели и объекте работы, раскрывает теоретическую и практическую значимость исследования, проводит обзор фундаментальных источников [3, с. 13].

Основная часть.

Основная часть — самый важный элемент статьи, в котором детально рассматривается процесс исследования, методы эксперимента. Таблицы в тексте публикуются с заголовками, графический материал — с надписями внизу [1]. Проиллюстрированная информация не должна дублировать текст статьи.

Выводы.

Проведя исследование, автор приходит к некоему заключению, которым он делится с читателем. Отметим, как это делают авторы рассматриваемых нами научных публикаций.

В заключении приводятся доказательства, что гипотеза, которая была выдвинута в начале исследования и отражена в начале публикации, имеет научно обоснованное подтверждение. Здесь вполне уместным является употребление вводных слов, указывающих на то,

что далее следует заключительная часть материала: «таким образом», «оказалось, что...», «следовательно» и т. д. Для данных целей авторы рассматриваемых нами материалов также использовали устойчивые словесные конструкции — «проведённый эксперимент показал, что...», «данные, полученные в ходе тестирования, показали, что...», «таким образом, исследование показало...», «в заключение можно отметить, что...».

Список использованной литературы.

Обязательной частью любой научной статьи является библиографический список. При оформлении списка литературы следует ознакомиться с правилами составления библиографических ссылок, отражёнными в ГОСТе Р 7.0.5–2008. При использовании настоящим стандартом целесообразно проверить действие ссылочных стандартов в информационной системе общего пользования — на официальном сайте национального органа Российской Федерации по стандартизации в сети интернет. Источники указываются на языке оригинала.

Ссылки на литературу по тексту статьи оформляются в квадратных скобках, например: «как отмечал В. Франкл, основной задачей образования является совершенствование способности, которая позволяет человеку находить уникальные смыслы [8]»; «по мнению И. В. Елфиновой [4, с. 108], снижение зубца T отражает стрессорные влияния на миокард».

Итак, успех публикации зависит от многих факторов: верного выбора темы, использования нужных источников информации, грамотного проведения эксперимента и наличия убедительных выводов, логично вытекающих из проделанной работы. Немаловажно хорошо знать правила публикации в том издании, куда планируется отправить материал. Для удобства читателя статью целесообразно проиллюстрировать. Общий тон материала должен быть строго научным. Грамотно написанная научная статья, логичное изложение материала, ценные выводы, научная новизна, значимость исследования — всё это те факторы, которые помогают автору найти своего читателя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрибас Л. Как написать научную статью // Молодой ученый. — 2016. — URL: <https://moluch.ru/information/howto/> (дата обращения: 24.02.2020).

2. Калеева Ж. Г. Как написать научную статью для публикации: частые ошибки при написании статей или на что обращает внимание рецензент // Блог. Научные Переводы. РФ. — 2019. — URL: <https://блог.научныепереводы.рф/как-napisat-nauchnyu-statyu-dlya-publikacii/> (дата обращения: 24.02.2020).

3. Стрельцова М. В., Поцелуева О. Н. Как написать научную статью: методические рекомендации по обобщению педагогического опыта и представлению результатов научных исследований. — п. Рассвет: Изд-во АДЕККК. — 2015. — 31 с.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПАРА-КАРАТЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Эйдельман Любовь Николаевна

кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
info@Natali-fitness.spb.ru

Мохаммад Майванд

студент 1 курса
ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
maivand2017@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрыты результаты теоретического анализа социальной значимости пара-карате для лиц с ОВЗ.

Ключевые слова: пара-карате, лица с ограниченными возможностями, социальная значимость.

Актуальность исследования определяется тем, что пара-карате является наименее разработанным направлением в адаптивной физической культуре. Специфика пара-карате, его цель, задачи, методы и средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в полной мере не изучены.

Научно-познавательная база заявленной темы исследования строилась на основе теоретического анализа о социальной значимости пара-карате для лиц с ОВЗ.

В 2006 году Всемирная Федерация Карате (World Karate Federation — WKF) создала комиссию по пара-карате с целью развития и распространения карате среди спортсменов с различными видами нарушений.

Пара-карате — это вид спорта, которым могут заниматься инвалиды практически всех нозологических групп и любого возраста, начиная с детей 5 лет и заканчивая людьми старшего возраста. Анализ литературных источников позволяет отметить, что во время занятий карате занимающиеся могут демонстрировать свои лучшие спортивные качества, показывать несгибаемую силу волю, стремление к победе, развить уверенность в себе, избавиться от фрустрации.

В 2009 году прошел первый Открытый чемпионат по карате для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Германии, организованный немецкой Ассоциацией карате (DVK) в сотрудничестве с немецкой Спортивной ассоциацией для людей с ОВЗ. В соревнованиях приняли

участие 47 спортсменов из 21 страны, к сожалению, спортсмены из России в них не были представлены. На чемпионате были разыграны медали в трёх категориях — колясочники, слабовидящие и люди с нарушением интеллекта.

В 2012 году в Париже на чемпионате мира по карате WKF впервые ввели категории для людей с ограниченными возможностями здоровья. В соревнованиях приняло участие 36 спортсменов-инвалидов из 18 стран. Соревнования проходили по категориям: слепые, колясочники и люди с умственными расстройствами. В категории лиц с умственными расстройствами приняло участие 22 спортсмена. Победителем среди спортсменов-колясочников стал Pontus Johansson (Швеция), второе место занял Zoran Novak (Хорватия) третье — Franz Eichinger (Австрия). В категории слепых спортсменов победу одержал Ray Morcomb (Австралия). Вторым стал Н. Бондарев (Молдавия), третьим — Yasushi Oba (Япония) [4]. Россия на этом престижном мероприятии была представлена командой из восьми человек.

В 2015 году WKF подготовила заявку в Правление Международного Паралимпийского комитета по включению карате для людей с ограниченными возможностями здоровья в программу Паралимпийских игр.

В 2016 году президент WKF А. Эспинос предложил изменить название «Карате для людей с ограниченными возможностями» на «Паракарате».

Пара-карате — это вид спорта, представляющий собой выполнение формального комплекса «ката» для спортсменов с нарушением зрения и спортсменов с интеллектуальными нарушениями, использующих кресла-коляски. «Ката» — это группа строго регламентированных упражнений, представляющих собой имитацию боя с несколькими воображаемыми противниками, где упражнения выполняются между собой в определённой последовательности, в разном темпе и ритме, с различной степенью напряжения. Применяемые упражнения и отработываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц. Многообразие технических элементов обеспечивает пластичность нервной системы.

В состязаниях по «ката» выступают спортсмены-инвалиды одного пола и возрастной категории, соревнуясь между собой в лучшем исполнении технических приёмов. Необходимо отметить, что тренировочный процесс спортсменов с различными видами нарушений проходит совместно друг с другом. Комплекс традиционных упражнений, берущих своё начало в традиционной культуре Японии, позволяет спортсмену с ОВЗ обрести гармонию духовного и физического совер-

шенствования. По-видимому, эта составляющая пара-карате и привлекает внимание людей с ограниченными возможностями здоровья к этому виду спорта.

Пара-карате, как показал анализ научной литературы, отличается от обычного карате. Упражнения подбираются под конкретного занимающегося, исходя из его заболевания. Так, например, при проблеме с опорно-двигательным аппаратом акцент в занятиях делается на отработке точности движений, применяются упражнения на развитие гибкости, укрепление «мышечного корсета», мышц тазового пояса и нижних конечностей. Лицам с проблемами ментального характера предлагаются дыхательные практики.

При этом необходимо отметить, что «правильное использование техники карате предполагает соблюдение ряда принципов, таких как имэ (концентрация энергии в момент нанесения удара или постановки блока), дзёсин (непоколебимый дух), хара (соединение внутренней энергии с силой мышц тела), дачи (правильный выбор позиции) и др. Все это постигается путем длительных и упорных тренировок, как в ката (формальных упражнениях), так и в кумите (поединках)» [1, с. 20]. Великий мастер карате Хошу Икеда говорил так: «Вы не можете обучать карате как средству нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но Вы можете учить карате как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред Вам или другим людям. Таким образом, Вы восстанавливаете гармонию Природы» [2, с. 45].

Следует отметить, что в пара-карате изучение технических и тактических приёмов осуществляется в единой связке с концентрацией внимания и медитации. Взаимно усиливая друг друга, они позволяют мобилизовать скрытые возможности человека, заложенные в нём природой. Философские воззрения даосских мыслителей, лежащие в основе карате, позволяют пара-каратистам получить гармоничное целое своего «Я» — слияние физического, духовного и нравственного. Гармония души и тела — это первооснова для здоровья человека.

В заключение необходимо выделить, что применяемые в пара-карате методы психофизического воспитания, позволяющие лицам с ОВЗ развить социальную активность, противостоять стрессу, неуверенности в своём завтрашнем дне; дают человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении определенной проблемы. Всё это позволяет говорить о социальной значимости пара-каратэ для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальжинимаев Э. Б.* Карате как универсальная система физического и духовного воспитания // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации: материалы межд. науч.-методич. конф. — Иркутский государственный университет: [б.и.], 2019. — С. 18–26.
2. *Масутацу Ояма.* Классическое карате. — Москва: Эксмо, 2007. — 256 с.
3. URL: <http://www.karateworld.ru/index1.php?id = 2645> (дата обращения: 07.03.2020).

МОТИВАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИИ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Яковлев Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета Российской Федерации»
(Санкт-Петербург, Россия)
yakovlevspb@mail.ru

Лосев Юрий Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета Российской Федерации»
(Санкт-Петербург, Россия)
losev.un@skspba.ru

Тихончук Аркадий Андреевич

кандидат педагогических наук
Военный институт физической культуры
(Санкт-Петербург, Россия)

Косинцев Антон Викторович

обучающийся
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета Российской Федерации»
(Санкт-Петербург, Россия).
kosinspb@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы профессиональной подготовки студентов академии Следственного комитета Российской Федерации, изучена мотивация обучающихся студентов, сделаны выводы и предложены пути наиболее эффективного проведения занятий по дисциплине «Специальная физическая подготовка».

Ключевые слова: следователь, физическая подготовка, деятельность, мотивация, темперамент.

Актуальность работы обусловлена тем, что в настоящее время возросло количество случаев, связанных с получением травм, а также потерями в личном составе правоохранительных органов, а именно, Следственного комитета. Высок уровень происшествий с летальным исходом сотрудников по причине огневого и физического контакта с преступниками. Сказывается недостаток профессиональных знаний и, что не

менее важно, физической подготовки. Компенсировать данный пробел способны занятия по дисциплине «СФП», повысить эффективность которых может правильная мотивация студентов.

Цель работы: изучить мотивационную направленность студентов академии Следственного комитета, отобразить свой взгляд на формат преподавания дисциплины «Специальная физическая подготовка».

Для достижения цели использовались диалектический метод познания, сравнительно-правовой метод, метод обобщения, формально-юридический, логико-юридический и иные методы, которые диктуются особенностями предмета и объекта исследования.

Физическая подготовка в системе Следственного комитета является необходимой частью успешного решения профессиональных задач, она формирует моральное и культурно-эстетическое воспитание [2, с. 152–154]. Специальная физическая подготовка и основы личной безопасности, как подготовка к служебным и экстремальным ситуациям — необходимые компоненты подготовки каждого следователя. Именно от качества подготовки студентов зависит профессионализм будущих сотрудников Следственного комитета и престиж ведомства в целом.

Однако, во время обучения по специальности, будущие сотрудники не используют в полном объеме время, отведенное на подготовку в волевом, физическом и умственном планах. Проблема заключается в том, что студенты не имеют достаточной мотивации, чтобы с должным усердием осваивать положенную подготовку. Зачастую подготовка студентов ограничивается рамками обязательных занятий [3, с. 78–79]. Когда в действительности следовало бы уделять развитию профессиональных качеств больше времени. Под мотивацией понимается побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Иначе говоря, это система внутренних и внешних мотивов, побуждающих человека поступать определенным образом. Мотивация связана с нашими интересами и потребностями. Именно поэтому она индивидуальна. Она определяет стремления личности, и в то же время, обусловлена ее психофизиологическими свойствами [4, с. 248–251].

Мотивационная направленность каждого студента на занятия СФП определяется под воздействием внешних и внутренних факторов, в числе которых интересы студента и условия, в которых он оказался. Студент должен четко осознавать необходимость изучения и развития специальной физической подготовки, как шаг на пути к успешной реализации профессиональных задач, быть замотивирован на ее дости-

жение. В обратном случае, такая мотивация не будет стабильна, а значит, результат не будет достигнут. Правильный вариант обучения видится возможным лишь в сочетании таких факторов, как ориентация на личностное развитие, наличие четкой установки на поставленную задачу, а также качественное выполнение своей работы. Чувство ответственности, осознание правильного выбора профессии и посильная нагрузка — это залог успешного становления следователем. Что касается трудностей, то лишь при достаточных нагрузке и уровне напряженности, индивид будет сохранять интерес к деятельности. Если же нагрузка будет выходить за рамки возможностей, то, испытав непреодолимые трудности, индивид прекратит попытки продолжать деятельность, потеряв мотивацию и, как следствие, возможность получить должную подготовку. Именно поэтому подготовка сотрудников Следственного комитета должна осуществляться с учетом специфики профессии, личных психофизиологических особенностей обучаемых студентов, а также сроков обучения [1, с. 199–203]. Высокие моральные и волевые качества должны найти проявление во всех сферах жизни сотрудника Следственного комитета. Для этого необходима мотивированность следователя, постоянное совершенствование своих навыков, стремление соответствовать высоким требованиям сотрудников Следственного комитета.

Цель работы — выявить мотив морального и физического состояния студентов, который будет способствовать их максимальной реализации, работоспособности, усвоению изучаемого учебного материала.

Внешние и внутренние факторы оказывают непосредственное влияние на мотивацию и достижение целей, а также реализацию потребностей и требований, предъявляемых обществом. К внутренним факторам следует относить тип личности, его индивидуальную реакцию на внешние раздражители. Как было замечено А. И. Куровым, следует разделять сотрудников по свойствам темперамента, т. е. типам нервной деятельности. В науке принято разделение на четыре типа: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик.

Холерик — это личность, для которой характерна повышенная возбудимость, экспрессивность, стремление доминировать, амбициозность и инициативность, своенравность и неустойчивость настроения, импульсивность и наличие эмоциональных всплесков, всё это сказывается на низком восприятии и усвоении изучаемой информации. Для такого темперамента требуется особый подход в подаче материала. Важно постоянное поддержание мотивации, иначе дело не будет доведено до конца. Развивая лидерские задатки при взаимодействии с другими студентами, в стремлении превосходить в результатах обучения, будет

эффективна подготовка данного типа личности. Предполагается подача материала в соревновательно-состязательном ключе.

Сангвиник — уравновешенный и физически активный индивид, с высоким уровнем адаптации, адекватным восприятием совершаемых ошибок и высокой продуктивностью в работе. Некоторые психологи придерживаются мнения, что темперамент сангвиника является самым удачным типом, поскольку такой человек с легкостью переносит жизненные тяготы и не склонен к депрессиям. Это энергичный и выносливый тип темперамента с сильной нервной системой, отличающийся общительностью и оптимистичным взглядом на жизнь, что следует использовать, направив энергию в сторону профессиональной подготовки. Предполагается систематическое увеличение уровня нагрузки, например, кардиотренировок, где требуется высокий уровень самоотдачи, терпения и выносливости.

Для флегматика характерны — постоянство и спокойствие, стабильность настроения. Медлительность в адаптации и продолжительное обдумывание своих действий — яркая особенность флегматика. Минусом являются трудности в приспособлении к новым условиям и изменениям. Но, тем не менее, это рациональный, вдумчивый хороший аналитик и логик с особенно хорошей концентрацией и усидчивостью. Он может часами непрерывно выполнять монотонную работу и при этом не уставать. Некоторые из свойств такой личности — это методичность и систематичность. К полезным умениям флегматика, несомненно, относится возможность «отключаться» от стресса, понимая, что это попросту нерационально и тратит лишние силы. Именно от этого типа личности следует ожидать наиболее качественного выполнения работы, пусть и узконаправленного характера. Данному типу, как один из вариантов, подойдут комплексные силовые тренировки, с методичным повышением нагрузки.

Меланхоликам характерна медлительность, быстрая утомляемость и тревожность. Длительное напряжение вызывает тормозную реакцию, раздражение, поэтому следует отделять состязательную часть от общего плана их тренировок, делая упор на индивидуальных занятиях. Мотивировать меланхолика может только похвала, на этом и следует сделать акцент. Если личность данного типа хвалят, она расцветает и зажигается азартом. К числу особенностей меланхолика следует отнести способность надолго сохранять полученные навыки, что характеризует его как индивида, способного к обучению и организации различных видов деятельности. Как апогей мотивации, возможна такая ситуация, когда меланхолик продолжает делать то, за что его похвалили, даже против своего желания, ради очередной порции комплиментов и при-

знания. Путем различных способов поощрений и одобрения успехов в обучении и стремлении усвоить материал, можно повысить эффективность преподавания дисциплины [5, с. 166–168].

Выводы: основываясь на особенностях перечисленных темпераментов личности, можно подобрать методику преподавания многих дисциплин, в том числе специальной физической подготовки, с максимальной мотивированностью студентов. Это определяет обширный выбор всевозможных упражнений, будь то кардионагрузка с различной интенсивностью, состязательные силовые тренировки, соревновательные мероприятия среди студентов или же легкоатлетические упражнения. Важно отметить, что лишь четко подобранная методика, с правильной мотивацией способна привести к достижению результата, в противном случае, физическая подготовка будет рассматриваться не как способ овладения полезными знаниями, физической формой и навыками, а как мучительное отбывание наказания. В таком случае, видятся правильными индивидуальные работы психолога с каждым студентом, определение причин его отношения к выполняемой деятельности, факторов, которые влияют на его мотивированность на выполнение обязательных в профессиональной подготовке задач. Не менее важным моментом в определении подготовительной составляющей является и возраст студентов. Лишь учитывая возрастные особенности личности, уровни осознанности и жизненного опыта, можно максимально эффективно спрогнозировать правильный вариант подготовки. Для должного результата мало работы сотрудников образовательных учреждений. В первую очередь необходима личная заинтересованность студентов в своём развитии и становлении полноценными сотрудниками Следственного комитета. Лишь осознанное стремление повысить свои психологические и физические качества, необходимые для качественного выполнения служебных обязанностей, способно привести к достижению цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лосев Ю. Н., Руденко Г. В., Батурич А. Е. Изучение мотивации к занятиям физической подготовкой у студентов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 3 (157). — С. 199–203.

2. Повышение умственной работоспособности сотрудника Следственного комитета Российской Федерации средствами спортивных игр / М. А. Рогожников, Ю. Н. Лосев, А. Е. Батурич, А. Е. Катков // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ: сборник науч. статей межвузовской науч.-практич. конф. / отв. ред. Г. Г. Дмитриев, И. В. Корчагин. — Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2018. — С. 152–154.

3. *Стукан В. В., Рогожников М. А.* Развитие выносливости сотрудников Следственного комитета средствами физической культуры // *Colloquium-journal*. — 2019. — № 10–4 (34). — С. 78–79.

4. *Яковлев Ю. В., Спицын О. Л., Фокин А. М.* Гендерные различия в мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всерос. науч.-практч. конф. / под общ. ред. Г. Н. Голубевой. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. — С. 248–251.

5. *Яковлев Ю. В., Сердюковский В. В., Цыганкова А. В.* Педагогическое стимулирование студентов с негативным отношением к физической культуре // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всерос. науч.-практич. конф. / под общ. ред. Г. Н. Голубевой. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. — 2018. — С. 166–168.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
«ГЕРЦЕНОВСКИЕ ЧТЕНИЯ»

Том 2

Корректурa *Л. Г. Савельевой*
Верстка *М. Г. Столяровой*

Подписано в печать 09.09.2020. Формат 60 × 84^{1/16}.
25,75 печ. л. Тираж 100 экз.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Заказ № 191к

Издательство РГПУ им. А. И. Герцена.
191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48

Типография РГПУ им. А. И. Герцена.
191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48