

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**посвященной 85-летию  
ФГБУ СПбНИИФК**

Том 2

Санкт-Петербург  
27-28 сентября 2018 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Всероссийская научно-практическая конференция  
с международным участием

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*посвященная 85-летию ФГБУ СПбНИИФК*

Сборник материалов

Том 2

27-28 сентября 2018 г.  
Санкт-Петербург

УДК 796.01  
ББК 75.0  
А38

«Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК (27-28 сентября 2018 года). В 2 т., т.2 / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – 268 с.

Сборник содержит материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта», посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК.

Редакционная коллегия:

С.А. Воробьев, канд.пед.наук, доцент  
А.А. Баряев, канд.пед.наук, доцент  
Н.Д. Гольберг, канд.биол.наук, доцент  
А.К. Короткова, канд.психол.наук

ISBN 978-5-6041400-4-8

УДК 796.01  
ББК 75.0

© ФГБУ СПбНИИФК, 2018  
© Министерство спорта РФ, 2018  
© Коллектив авторов, 2018

ISBN 978-5-6041400-4-8



9 785604 140048

**СОДЕРЖАНИЕ****5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

- 9 **Банаян А.А., Киселева Е.А.**  
Научные исследования в области спортивной психологии, проводимые в ФГБУ СПБНИИФК
- 12 **Белякова А.С., Горская И.Ю.**  
Значимость психомоторной подготовки для высококвалифицированных легкоатлетов
- 15 **Берилова Е.И.**  
Развитие компонентов эмоциональной культуры личности как регулятор психического выгорания в спорте высших достижений
- 18 **Босенко Ю.М.**  
Личностные предпосылки устойчивости к психическим нагрузкам у девушек – тхэквондисток
- 20 **Босенко Ю.М., Суворина Е.А.**  
Стрессоустойчивость спортсменов-автогонщиков
- 23 **Варди Х., Стаценко Е.А., Саркисян М.А., Чарыкова И.А., Чумакова А.А.**  
Методы оценки уровня тревожности у спортсменов
- 26 **Винокуров Л.В., Банаян А.А.**  
Значение психодиагностики типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы для разных периодов спортивной подготовки
- 29 **Волкова М.Г.**  
Кризисные ситуации в спортивной и неспортивной деятельности хоккеистов-юниоров: результаты эмпирического исследования
- 32 **Воронова В.И., Родина Ю.Д.**  
Практика совершенствования психологической подготовки на примере парусного спорта
- 36 **Красноруцкая И.С.**  
Влияние занятий эстрадными танцами на морфологический и психологический статус юных танцоров
- 38 **Кучугурова А.О., Дубовова А.А., Пархоменко Е.А.**  
Гендерные особенности прокрастинации и перфекционизма у студентов, занимающихся спортом
- 41 **Ловягина А.Е.**  
Субъективная оценка спортсменами психологических трудностей на соревнованиях
- 44 **Медников С.В., Чувашева А.В., Ивченко Е.А., Самыкина Н.Ю., Иваненко Н.В.**  
Когнитивно-стилевые особенности футбольных стюардов
- 46 **Пономаренко В.Н., Распопова А.С.**  
Психологические регуляторы учебной мотивации студентов вуза физической культуры
- 49 **Распопова А.С.**  
Гендерные различия стрессоустойчивости спортсменов-пловцов высокой квалификации

- 52 **Тиунова О.В.**  
Содержательные, организационные и методические аспекты психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки
- 55 **Усков В.М., Кузнецов Б.В., Маркова Т.В.**  
Физическая культура, как основа профилактики психоэмоционального и функционального перенапряжения
- 58 **Усков В.М., Кузнецова Т.М., Кузнецова Е.Б.**  
Формирование здорового образа жизни обучаемых как психолого-педагогическая проблема

## **6. ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

- 61 **Андреева Н.Г.**  
Перспективы и возможности развития спортивных танцев на колясках в России и на мировом уровне
- 63 **Асатова Г.Р.**  
Паралимпийское движение в Узбекистане: становление и развитие
- 66 **Ашанатов А.В.**  
Индивидуализация специальной физической подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-метателей с поражением ода на основе врожденной предрасположенности
- 69 **Бурмистрова Н.И.**  
Физиологические основы реабилитационной физической культуры
- 71 **Верховенко Н.В.**  
Анализ зарубежного опыта вовлечения детей с инвалидностью в паралимпийский спорт на примере следж-хоккея
- 75 **Воробьев С.А., Дубровина Н.А., Набойченко Е.С.**  
Сопровождение семей, имеющих детей с двигательными нарушениями, средствами адаптивной физической культуры
- 78 **Ворошин И.Н., Короткова А.К.**  
Совершенствование федеральных стандартов спортивной подготовки спортсменов с поражением ОДА
- 81 **Голуб Я.В., Воробьев С.А., Баряев А.А., Гребенников А.И., Чекунов А.А.**  
Роль психофизиологических особенностей спортсменов с нарушением зрения в разработке нормативов спортивной подготовки
- 83 **Заходякина К.Ю.**  
Исследование параметров системы кровообращения у младших школьников с общим недоразвитием речи
- 86 **Иванов А.В., Баряев А.А., Бадрак К.А.**  
Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее-следж
- 90 **Иванов А.В., Фоминов Д.А.**  
Система спортивной подготовки в адаптивном дзюдо
- 93 **Калюжнин В.Г., Петух О.В.**  
Программа развития равновесия у детей с особенностями психического развития
- 97 **Калюжнин В.Г., Радченко О.С.**  
Медико-биологические основы развития равновесия у детей с нарушениями речи
- 100 **Калюжнин В.Г., Сайко Я.М.**  
Проблемы формирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи

- 103 Калюжин В.Г., Сакович Л.А.**  
Развитие ориентации в пространстве у детей со зрительными нарушениями
- 106 Калюжин В.Г., Ярмольчик А.С.**  
Воспитание мелкой моторики у дошкольников с депривацией зрения
- 109 Колесниченко А.В., Гавриш Т.В.**  
Патогенетическое обоснование эффективности реабилитационных воздействий тренажера гросса и костюма «Атлант» у детей с ДЦП
- 112 Красильников Д.В.**  
Принципы определения спортивно-функциональных характеристик в пауэрлифтинге лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
- 115 Красноперова Т.В., Ворошин И.Н., Киселева Е.А.**  
Возможность использования электромиографии в тренировочном процессе спортсменов в паралимпийских скоростно-силовых дисциплинах легкой атлетики
- 118 Кудинова О.П.**  
Особенности развития физических качеств учащихся с нарушением зрения
- 121 Петух О.В., Калюжин В.Г.**  
Особенности развития равновесия у детей с задержкой психического развития
- 124 Приходько М.Г., Ижока О.В.**  
Инновационные направления адаптивной физической культуры адмиралтейского района Санкт-Петербурга
- 128 Сайко Я.М., Радченко О.С., Калюжин В.Г.**  
Технологии развития детей с нарушением речи
- 131 Сакович Л.А., Ярмольчик А.С., Калюжин В.Г.**  
Программа развития ориентации в пространстве у дошкольников с нарушением зрения
- 134 Тимофеева И.В., Салимов М.И.**  
Развитие двигательных навыков у детей с синдромом Дауна
- 137 Трусов С.Н.**  
Комплекс оценки уровня силовой подготовленности спортсменов с нарушением зрения в жиме штанги лежа
- 140 Чеканушкина Е.Н., Митрошина П.А.**  
Физическая активность в профилактике заболеваний органа зрения

## 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

- 144 Акулова Л.Н., Кузнецов Б.В., Шуткин С.Н.**  
Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа формирования физических качеств обучаемых
- 146 Бережная Н.В., Распопова А.С.**  
Социально-психологические предпосылки устойчивости к жизненным трудностям студентов ВУЗА физической культуры
- 149 Евсеев С.П., Аксенов А.В., Крюков И.Г.**  
Обеспечение образовательного процесса лиц с ограниченными возможностями здоровья в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
- 152 Звягина Е.В., Макунина О.А., Харина И.Ф.**  
Обеспечение конкурентоспособности бакалавра физической культуры на основе мониторинга состояния здоровья

- 155 Пристинский В. Н., Дьяченко И. Д.**  
Развитие профессиональной компетентности управленческой деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта
- 158 Савинкова О.Н., Бугаев Г.В.**  
Применение моделей обучения в практике образовательной деятельности спортивных вузов
- 161 Семериков С.К., Литманович А.В.**  
Содержание этапов обучения студентов колледжа технике стрельбы из лука в процессе начального разучивания
- 164 Усков В.М., Кузнецов Б.В., Маркова Т.В.**  
Психологическое и педагогическое сопровождение учебного процесса в высших учебных заведениях силовых ведомств
- 167 Халилова Л. И., Крывина Е.Н.**  
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов СПбГПМУ
- 170 Швачун О.А., Михайлов С.С., Кузнецов Б.В.**  
Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента ЦФ РГУП
- 172 Шеенко Е.И.**  
Формирование физкультурной активности студентов как направление маркетинговой деятельности вуза
- 175 Шнайдер М.Г., Орлов А.И.**  
Гуманизация физического воспитания в вузах как педагогическая проблема
- 178 Шадилова И.С.**  
Сравнительный анализ американской и российской моделей управления студенческим спортом
- 180 Ясакова Л.П., Саакян М.А., Даниелян Э.А., Оганесян Р.А.**  
Творческий подход при организации спортизированных уроков волейбола вузовской физической культуры

## **8. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

- 184 Антоненко М.Н.**  
Физическое воспитание в процессе формирования здорового образа жизни студентов
- 186 Белицкая Л.А., Хопрова К.Э.**  
Мониторинг состояния здоровья и его коррекции у детей младшего школьного возраста
- 189 Боровкова М.В.**  
Йога как средство оздоровления детей дошкольного возраста
- 192 Быстремович И.В.**  
Проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников
- 194 Васильева Л.В.**  
Роль физической культуры в улучшении качества жизни людей старшего возраста на примере СПб ГБУ СОН «КЦСОН Фрунзенского района СПб»
- 196 Гаврилов Д.Н., Антипова Е.В.**  
От организации и управления физкультурным движением до основ физической реабилитации и оздоровительных технологий: вехи истории
- 199 Изаак С.И.**  
Совершенствование системы физического воспитания населения с учетом опыта внедрения современных технологий оптимизации двигательной активности различных групп граждан России

- 202 **Ильютник А.В., Zubовский Д.К.**  
Дневная динамика индекса напряжения у студентов
- 205 **Кармаев Н.А.**  
Образ жизни и физическая культура в условиях постиндустриального общества
- 208 **Кесель С.А., Родзевич С.А.**  
Функциональные и эргометрические критерии физической работоспособности мальчиков и девочек 5-6 лет
- 211 **Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н.**  
Исследование функционального состояния организма и адаптивных процессов в зависимости от жилищно-бытовых условий и разных режимов двигательной активности
- 213 **Костенко Т.В., Ульянова Н.А.**  
Значение физической культуры для здоровья репатриантов из бывших республик СССР
- 216 **Лаптина Г.П., Орешикина Т.И.**  
Применение игрового метода в физической подготовке детей 12-13 лет
- 218 **Любова Е.В., Шестерина И.Е., Завьялова И.Н., Пронина Н.В., Стародубова Т.В., Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В.**  
Оздоровительная функция отделений дополнительного образования и ресурсного центра здоровьесберегающей деятельности
- 221 **Маркина А.Е.**  
Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Развитие комплекса ГТО в Кузбассе.
- 222 **Маточкина А.И., Малинин А.В., Пухов Д.Н.**  
Результаты и перспективы проведения исследования поведения детей школьного возраста в отношении здоровья по международной научной программе HBSC
- 225 **Миронов В.Д., Сухов Н.С., Дюмин М.Ю.**  
Развитие игровых видов спорта в российских регионах
- 229 **Оттегенов Н.О.**  
Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе как педагогическая проблема
- 231 **Плющева Н.С.**  
Интерактивное обучение педагогическому общению как взаимодействие между студентом и преподавателем
- 234 **Пристинская Т. Н., Козлов В. А.**  
Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студентов
- 238 **Пристинский В.Н., Мачаидзе Э. П.**  
Физкультурно-образовательный конкурс «спорт-эрудит» в формировании знаний школьников о здоровье и здоровом образе жизни
- 241 **Репина А.И., Хорькова А.П., Пыжъянов И.В.**  
Система «Русский силомер» как одна из форм формирования здорового образа жизни школьников и молодежи
- 244 **Селюкин Д.Б., Эльмурзаев М.А.**  
Динамика увеличения числа занимающихся массовым спортом и их основные мотивы



- 247 **Смирнов С.И.**  
Отношение школьников Санкт-Петербурга к массовым лыжным гонкам «Лыжня России»
- 250 **Сокарева Г.В., Савенко М.А.**  
Развитие координационных способностей у школьников старших классов
- 253 **Сулейманова М. И.**  
Мониторинг функционального состояния студентов первого курса
- 257 **Унямина А.Н, Бикбов Р.Р.**  
Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни
- 259 **Черкасова Е.В., Топтунов С.В., Белоглазов М.В.**  
Общее представления о восстановлении организма после напряженных физических нагрузок
- 262 **Черкашин Д.В., Антипова Е.В., Антипов В.А.**  
Медико-педагогические направления формирования здорового образа жизни россиян
- 265 **Эбель А.А., Ульянова Н.А.**  
Развитие лечебно-оздоровительного туризма в Алтайском крае
- 267 **Яковлева А.В.**  
Роль спорта в современном обществе

## **5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, ПРОВОДИМЫЕ В ФГБУ СПБНИИФК**

*Банаян А.А., Киселева Е.А  
ФГБУ СПБНИИФК*

На протяжении многих лет сотрудниками СПБНИИФК велись научные исследования в области психологии, психопедагогики и психофизиологии спорта. В период с 1973 по 1976 год предметом научных изысканий являлись основные принципы прогнозирования и отбора с последующей разработкой новых методов комплексного психолого-педагогического контроля в рамках подготовки высококвалифицированных спортсменов к участию в ответственных соревнованиях, в том числе и в Олимпийских играх. Уже в 1974 году сотрудниками ЛНИИФК Булкиным В.А., Киселевым Ю.А., Крючком С.С., Якимовичем Б.П. было доказано, что эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов возможна при условии перехода от эмпирического построения процесса к научно обоснованному управлению им с использованием достижений спортивной науки и техники, а управление тренировочным процессом – это непосредственно управление деятельностью и диагностика различных состояний.

В последующие годы в ЛНИИФК изучались проявления психической деятельности спортсменов, взаимосвязи психических процессов разного уровня с состоянием спортсмена, его установками и личностными особенностями в целях оптимизации процесса спортивной подготовки. В 1978 году, помимо психических состояний до и во время соревнований, предметом исследования явились средовые влияния и межличностные качества, специфика и условия спортивной деятельности, личностные и индивидуальные особенности как детерминирующие психические состояния факторы. В процессе исследования был использован системный подход, который позволил выделить три группы факторов: социально-психологические, личностные и индивидуальные особенности, условия и требования спортивной деятельности. В 1980 году были предложены блок-схемы трех основных разделов психологического обеспечения спортивной подготовки: психодиагностики, психопрофилактики и психорегуляции, основанных на комплексном подходе к проблематике.

В 1985 году основным аспектом научно-исследовательской работы была разработка унифицированной комплексной методики по оценке физической и психической подготовленности спортсменов, состоящей из 16 регистрируемых показателей моторного обеспечения двигательной деятельности и 14 показателей, отражающих осознаваемые, двигательные и вегетативные компоненты психического состояния. Унификация средств и методов контроля,

по мнению разработчиков, способствовала решению задачи сопоставления результатов для различных групп спортсменов. В 1986 году велась разработка методики оценки предсоревновательного психического состояния спортсмена – психической готовности. В основу методики легли показатели, соответствующие психологическому, психофизиологическому и физиологическому уровням организации состояния.

В 1990е годы руководством профессора, доктора медицинских наук П.В.Бундзена проводилась разработка и создание автоматизированной экспертной системы по оценке состояния здоровья и психофизиологического потенциала спортсменов и населения, и формирования индивидуальных рекомендаций по здоровому образу жизни. В результате активной совместной научно-исследовательской работы со Скандинавским международным Университетом (президент, профессор Ларс-Эрик Унесталь, Оребо, Швеция) была разработана система ментального тренинга для укрепления здоровья и повышения успешности в спортивной деятельности. Комплексные психофизиологические, нейробиохимические и психологические исследования позволили получить уникальные данные о мозговых механизмах ментальной релаксации, стресс-лимитирующего и иммуномодулирующего эффекта ментального тренинга. При спонсорской поддержке Скандинавского международного университета и Комитета по физической культуре и спорту администрации Санкт-Петербурга были разработаны основы ментального тренинга для подготовки олимпийского резерва и высококвалифицированных спортсменов (В.И.Баландин, П.В.Бундзен). В это же время велась обширная научно-исследовательская работа с высококвалифицированными спортсменами в Центре олимпийской подготовки Санкт-Петербурга и училищах олимпийского резерва, результатом которой стал разработанный методический подход повышения соревновательной надежности спортсменов, включающий в себя диагностику, коррекцию и прогноз успешности в спортивной деятельности.

В конце 90х - начале 2000х годов благодаря созданному К.Г.Коротковым, доктором технических наук, заместителем директора СПбНИИФК, новому научному подходу в биоэлектрографии – методу газоразрядной визуализации (ГРВ), ученые института (П.В.Бундзен, В.И.Баландин, К.Г.Коротков) стали проводить инновационные эксперименты и научно-исследовательскую работу по диагностике психофизиологических процессов и состояний спортсменов. В это же время активно шла научно-исследовательская работа в области индивидуализации подходов в спортивной деятельности, выявления психологических особенностей, способностей и предрасположенностей спортсменов к определенным видам и спортивным дисциплинам, создание модельных характеристик в различных видах спорта для более качественного отбора на начальных этапах спортивной карьеры, основанная на диагностике основных свойств нервной системы (СНС) двигательными методиками, разработанными заслуженным деятелем науки Российской Федерации, профессором, доктором психологических наук Е.П.Ильиным. Обобщив и систематизировав многолетние исследования и достижения отечественной школы дифференциальной психофизиологии, старший научный сотрудник

СПбНИИФК кандидат психологических наук А.К.Дроздовский, разработал и создал экспериментально-диагностический аппаратный комплекс с компьютерной программой обработки результатов «Прогноз», что явилось существенным вкладом в расширение возможностей научно-практического применения двигательных методик для диагностики СНС, в том числе и в работе комплексных научных групп (КНГ) в процессе научно-методического обеспечения сборных команд России.

В марте 2016 года в структуре ФГБУ СПбНИИФК была создана Лаборатория психологии и психофизиологии спорта, объединившая опытных спортивных психологов для возобновления целенаправленной исследовательской, научной и практической работы в области спортивной психологии. Используя ранее разработанные в институте методики и подходы, сегодня основными направлениями научно-исследовательской деятельности подразделения являются: экспериментальные разработки современных психологических и психофизиологических методов контроля и коррекции психоэмоциональных состояний спортсменов на всех этапах и в соответствии с периодизацией спортивной подготовки; разработка модельных психологических и психофизиологических характеристик в различных видах спорта с целью выявления на этапе отбора и выбора спортивной специализации талантливых и перспективных спортсменов; разработка и практическое использование специализированных «ментальных тренингов» для повышения адаптационных способностей спортсменов в тренировочном и соревновательном процессах; разработка критериев оценки психологической готовности; разработка структуры обеспечения психологической подготовки олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских сборных команд России. В период 2017-2018 годов сотрудниками лаборатории выполнялись научные исследования по теме «Разработка методики планирования психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки» в рамках Государственного задания. В результате проведенной обширной работы по анализу имеющихся материалов в этой области была выявлена недостаточная проработка психолого-педагогических аспектов спортивной подготовки как с теоретической, так и с практической точек зрения, что снижает результативность соревновательной деятельности. Особенно это касается общей психологической подготовки спортсменов, которая является необходимой основой системы спортивной подготовки, направленной на развитие и совершенствование у спортсменов основных психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства. Данный вид подготовки, предусматривающий обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, является базовым аспектом сохранения психического здоровья

спортсменов различной квалификации и требует разработки научно-обоснованных критериев подбора психологических и психолого-педагогических методов воздействия для реализации его в практике современного спорта.

Учитывая практическую значимость исследований, базовым аспектом является взаимодействие спортивных психологов и тренеров, с целью скоординированного участия в комплексной спортивной подготовке атлетов на пути к высшим достижениям.

## **ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

*Белякова А.С., Горская И.Ю.*

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Россия*

**Введение.** Актуальность проблем диагностики и формирования специальных способностей человека обусловлена тем, что она была и остается базисной проблемой теории и методики физического воспитания и спорта, а её дальнейшая разработка связана с логикой развития спортивной науки и обеспечивает её теоретико-методологический уровень [1]. Знание ведущих психомоторных способностей в конкретном виде спорта является основой для определения специальных средств подготовки. Развитие различных компонентов психомоторных способностей в значительной мере помогает и юным, и квалифицированным спортсменам научиться в совершенстве управлять своими двигательными действиями и добиваться высокого технического мастерства [2].

Соревновательная деятельность спортсмена, занимающегося легкой атлетикой, осуществляется в довольно жестко стандартизированных пространственно-временных и динамических условиях с высоким уровнем запрограммированности, как структуры отдельных движений, так и их соединения в целостные моторные акты [4]. Практически во всех видах легкой атлетики необходимо выполнить действие точно, своевременно и адекватно реагировать на сигналы, дифференцировать собственные действия в пространственно-силовом и временном поле, отслеживая и корректируя собственные действия с учетом ситуации, что требует высокого уровня психомоторной подготовки. Уделяя внимание психомоторной подготовке на каждой тренировке, тренеры способствуют развитию психомоторики, тем самым облегчая спортсменам соревновательное движение в целом.

**Задачи:** 1) Изучить мнение тренеров по легкой атлетике о значимости психомоторных способностей в разных видах легкой атлетики; 2) Изучить уровень психомоторной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-мужчин, специализирующихся в различных дисциплинах легкой атлетики.

**Методы.** Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, беседа, психомоторное тестирование, методы математической статистики.

**Организация исследования.** В анкетировании принимали участие

тренеры-преподаватели по легкой атлетике города Омска и Омской области. Всего было протестировано 52 тренера-преподавателя. Из них 9 тренеров-преподавателей высшей тренерской категории; 41- I категории и 2 тренера-преподавателя без категории. Стаж работы тренеров-преподавателей от 1 года до 38 лет, специализирующиеся в разных видах легкой атлетики. Также было проведено исследование психомоторных способностей высококвалифицированных легкоатлетов-мужчин (компьютерная методика «Спортивный психофизиолог» [3]). Объем выборки составил 25 человек.

**Результаты и их обсуждение.** Для решения первой задачи проводилось анкетирование, направленное на изучение мнения тренеров по легкой атлетике о значимости психомоторных способностей в разных видах легкой атлетики среди тренеров-преподавателей по легкой атлетике города Омска и Омской области. В ходе исследования были получены следующие результаты: в вопросах, в каких видах легкой атлетики значима одна из психомоторной способности, предлагался перечень видов легкой атлетики, вариантов ответов могло быть несколько. По мнению тренеров-преподавателей г. Омска и Омской области реагирующая способность значима в спринтерском и барьерном беге, так ответили 100% и 84,6% соответственно. 92,3% тренеров-преподавателей считают, что ориентировочная способность значима в прыжках (высоту, длину, с шестом); 69,2% -барьерный бег, бег с препятствиями, метания (молота, копья, диска, толкание ядра). Способность сохранения равновесия значима в прыжках и метаниях, так считает 76,9% тренеров-преподавателей г. Омска и Омской области. 84,6% тренеров-преподавателей считает, что способность к дифференцированию значима в таких дисциплинах легкой атлетики, как барьерный бег и метания.

Для решения второй задачи в процессе исследования проведена оценка психомоторных способностей высококвалифицированных легкоатлетов мужчин, специализирующихся в таких дисциплинах легкой атлетики, как спринтерский и барьерный бег, бег на средние дистанции, прыжковые виды легкой атлетики (прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом), метания (метание диска и толкание ядра).

Выявлены достоверно значимые различия по показателям психомоторных способностей легкоатлетов, специализирующихся в различных видах легкой атлетики. В частности, по показателям реагирующих способностей, способности к точности оценки и дифференцирования пространственных и силовых параметров движения и способностей чувства времени. Так, в выборке легкоатлетов мужчин результаты выше среднегрупповых значений данной выборки выявлены у спринтеров по показателям реагирующих способностей. По большинству показателей чувства времени и точности оценки и дифференцирования пространственных параметров движения результаты выше среднегрупповых значений выявлены у бегунов на средние дистанции. Результаты выше среднегрупповых значений выявлены у прыгунов с шестом по показателям теппинг-теста (табл.1).

**Выводы.** Проведенное исследование позволило определить наиболее

значимые психомоторные способности в разных видах легкой атлетики. Изучение психомоторных способностей высококвалифицированных легкоатлетов свидетельствует о выраженности специфических особенностей, присущих представителям той или иной специализации в легкой атлетике. Более ранняя диагностика психомоторного статуса спортсмена может способствовать точному выбору специализации в легкой атлетике. Полученные в результате исследования психомоторные показатели спортсменов разных специализаций легкой атлетики можно использовать для контроля психомоторной подготовленности квалифицированных легкоатлетов, а также в качестве ориентира при контроле психомоторной подготовленности спортсменов более низкой спортивной квалификации и при выборе специализации начинающих легкоатлетов.

Таблица 1. Показатели психомоторного статуса легкоатлетов мужчин уровня МС, КМС ( $X \pm \sigma$ )

| Показатели  | Дисциплина        | Результаты  |
|---|-------------------|-------------|
| Время реакции на свет (мс)  | Средние дистанции | 292±23      |
|   | Прыжки            | 277±6       |
|   | Спринт            | 233±19*     |
|   | Метания           | 278±20      |
| Время реакции слежения на движущийся объект (мс)  | Средние дистанции | 55±10       |
|   | Прыжки            | 54±1        |
|   | Спринт            | 50±8        |
|   | Метания           | 69±5        |
| Время реакции выбора (мс)   | Средние дистанции | 447±25      |
|   | Прыжки            | 453±8       |
|   | Спринт            | 339±35*     |
|   | Метания           | 368±29      |
| Точность узнавания величины углов при их движении в пространстве, величина ошибки (%)                         | Средние дистанции | 4,63±1,30   |
|   | Прыжки            | 8,50±0,71*  |
|   | Спринт            | 7,67±1,07   |
|   | Метания           | 8,00±1,00   |
| Точность воспроизведения временного интервала, заполненного световым стимулом, величина ошибки, (% по модулю) | Средние дистанции | 7,75±4,65   |
|   | Прыжки            | 10±1,41     |
|   | Спринт            | 11,83±3,13  |
|   | Метания           | 12,33±2,52  |
| Точность воспроизведения временного интервала, заполненного звуковым стимулом, величина ошибки, (% по модулю) | Средние дистанции | 7,63±1,77   |
|   | Прыжки            | 12,5±2,12   |
|   | Спринт            | 9,33±2,39   |
|   | Метания           | 15,00±2,00* |
| Точность оценки размера предъявляемых отрезков, величина ошибки (% по модулю)                                 | Средние дистанции | 8,13±1,25   |
|   | Прыжки            | 12,50±0,71  |
|   | Спринт            | 12,42±2,43  |
|   | Метания           | 7,00±2,00   |
| Теппинг-тест (максимальная частота движений за 10 с)  | Средние дистанции | 69,00±7,89  |
|   | Прыжки            | 85,0±2,83*  |
|   | Спринт            | 78,08±8,55  |
|   | Метания           | 72,67±1,53  |

Примечание: \*« $P \leq 0,05$  при  $r = 0,39$ »

**Список литературы**

1. Ботяев, В.Л. Психомоторные способности спортсменов к зрительно-пространственным ориентирам и их взаимосвязь со зрительно-пространственным восприятием / В.Л. Ботяев, О.И. Загrevский // Вестник томского государственного университета. – 2009. - №322. – с. 182 – 185.
2. Карпеев, А.Г. Оценка психомоторных способностей на примере экстремальных видов деятельности / А.Г. Карпеев, А.А. Горский // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. - №2(49). – с. 51 – 52.
3. Корягина Ю. В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офис. бюл.). – 2004. - № 2. – С. 51.
4. Марков, К.К. Формирование психомоторных качеств в современном спорте: теоретические и методологические проблемы / К.К. Марков, О.О. Николаева // Фундаментальные исследования. – 2013. - №8-4. – с. 943 – 947.

**РАЗВИТИЕ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ  
ЛИЧНОСТИ КАК РЕГУЛЯТОР ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В  
СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ***Берилова Е.И.**Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

Важной особенностью современного спорта является направленность на высокий уровень достижений и демонстрация их в стрессовых условиях. Как правило, в большинстве видов спорта существуют многоэтапные кубковые соревнования, которые проходят практически в течение всего года. Это, несомненно, приводит к росту физических и психических перегрузок, и как следствие, к развитию психического выгорания. В спорте психическое выгорание определяется как ответная психофизическая реакция на длительно воздействующие стрессовые факторы. Появление и развитие данного синдрома у спортсменов может приводить к получению травм, понижению эффективности тренировочной деятельности и успешности соревновательной деятельности, снижению мотивации достижения, и даже уходу из спорта.

Значимыми ресурсами преодоления психического выгорания в профессиональной деятельности могут быть следующие личностные особенности: реалистичная самооценка, интернальный локус контроля, высокий уровень саморегуляции, оптимальный уровень тревожности, высокий уровень эмоционального интеллекта и т.д.

В нашем исследовании мы предполагали, что высокий уровень эмоционального интеллекта и предпочтение конструктивных стратегий преодоления стресса будет препятствовать развитию психического выгорания у спортсменов. Соответственно, повышение уровня эмоциональной компетентности спортсменов, т.е. обучение их навыкам правильной оценки собственного эмоционального состояния и конструктивным способам



преодоления стресса, является важным компонентом подготовки спортсменов, на наш взгляд, способствующим предотвращению психического выгорания.

В программе тренинга приняли участие 16 спортсменов, у которых были установлены признаки психического выгорания в возрасте 14-16 лет, занимающихся прыжками на акробатической дорожке и двойном минитрампе. Для установления признаков психического выгорания у спортсменов применялся опросник эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона, адаптированный нами. Для выявления предпочитаемых спортсменами копинг-стратегий применялся англоязычный опросник "Coping Function Questionnaire", применимый к спортивному контексту и адаптированный нами. Эмоциональный интеллект изучался с помощью методики Холла.

Программа тренинга состояла из 3 блоков: 1) развитие уровня эмоционального интеллекта спортсменов, который рассматривался нами в качестве когнитивного ресурса преодоления психического выгорания; 2) формирование уверенного поведения спортсменов, который соответствовал личностным ресурсам преодоления психического выгорания атлетами (развитие самооценки, внутреннего локуса контроля, снижение уровня личностной тревожности); 3) развитие навыков целеполагания, которые мы рассматривали как поведенческий компонент преодоления психического выгорания.

В результате первичной психодиагностики спортсменов были получены следующие данные. У атлетов выявлен средний уровень выраженности таких показателей психического выгорания как «уменьшение чувства достижения» (15,3 баллов) и «эмоциональное/физическое истощение» (13,8 баллов); показатель ««обесценивание достижений» имеет низкий уровень выраженности (12,7 баллов). Для спортсменов характерно отсутствие предпочитаемой копинг-стратегии, они все имеют средний уровень выраженности: «фокусирование на эмоциях» (17,3 баллов), «фокусирование на проблеме» (15,8 баллов), «уход от решения проблем» (12,4 баллов). У спортсменов были установлены низкие значения интегративного показателя эмоционального интеллекта и всех его компонентов: «самотивация» (1,4 баллов), «эмпатия» (1,7 баллов), «эмоциональная осведомленность» (-0,1 баллов), «управление своими эмоциями» (6,3 баллов), «распознавание эмоций других людей» (2,4 баллов), интегративный показатель эмоционального интеллекта (11,6 баллов).

Полученные нами данные подтвердили нашу гипотезу о наличии у спортсменов симптомов психического выгорания. Для спортсменов также характерным является несформированность копинг-стратегий и низкий уровень осведомленности об особенностях эмоциональной сферы человека. Это может приводить к трудностям, испытываемых спортсменами, в управлении своими чувствами и преодолении трудных жизненных ситуаций.

Следующей задачей исследования было создание благоприятных условий для формирования конструктивных копинг-стратегий у спортсменов, и овладения ими навыками правильной оценки своих эмоций и чувств путем психологического тренинга «Развитие компонентов эмоциональной культуры». Основная цель программы - расширение существующих представлений у спортсменов о мире эмоций, формах их выражения и узнавания с одной

стороны, и овладение ими конструктивными способами разрешения проблемных ситуаций, с другой.

После проведения психологического тренинга было установлено, что достоверно снизились показатели психического выгорания «уменьшение чувства достижения» (13, 8 баллов) и «обесценивание достижений» (10,1 баллов). Незначительные изменения произошли в проявлении симптома «эмоциональное/физическое истощение», появилась тенденция к снижению его уровня выраженности (12, 9 баллов). Были установлены достоверные изменения по следующим показателям эмоционального интеллекта: «эмпатия» (6,8 баллов), «распознавание эмоций других людей» (4,6 баллов), «эмоциональная осведомленность» (6,3 баллов), интегративный показатель эмоционального интеллекта (31,7 баллов); был выявлен средний уровень выраженности показателя «управление своими эмоциями» (8,5 баллов). Сравнительный анализ копинг-стратегий спортсменов установил незначительное снижение уровня выраженности копинг-стратегии «фокусирование на эмоциях». Выявлены достоверные различия в копинг-стратегиях «фокусирование на проблеме», обнаружена тенденция к увеличению ее уровня (17,6 баллов), и «уход от решения проблем», был установлен низкий уровень ее выраженности (10,6 баллов).

В результате внедрения программы тренинга у атлетов произошли положительные изменения в сторону развития эмоциональной культуры. Повысился уровень осведомленности в области навыков управления своими эмоциями, собственном мире чувств и эмоций других людей, значений положительных и отрицательных эмоций в жизни человека. Установлено снижение уровня выраженности симптомов психического выгорания, что будет способствовать большей результативности тренировочной и соревновательной деятельности атлетов. Была обнаружена тенденция к преодолению спортсменами трудных ситуаций с помощью применения конструктивных копинг-стратегий, и снижение вероятности ухода от решения проблем.

Разработанная нами тренинговая программа оказала положительное влияние, но значительных изменений не произошло, что говорит о необходимости проведения систематической работы со спортсменами. Результаты исследования подтверждают значимость для спортсменов эмоциональной компетентности как фактора успешного преодоления ими психического выгорания и гармонизации личностного развития. На наш взгляд, психологическое сопровождение подготовки атлетов является необходимым условием их результативности, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Барабанщикова В. В., Климова О. А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18). С. 3-12.
2. Берилова Е. И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 4. С. 79-85.
3. Берилова Е.И., Мищенко А.В., Дорошина О.В. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей // Физическая культура,

спорт – наука и практика. 2013. № 2. С. 24-29.

4. Горская, Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 4. С. 74-76.

5. Штефаненко И. И. Взаимосвязь эмоционального выгорания, индивидуально-психологических свойств личности и уровня развития группы у спортсменов-гандболистов // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2012. С. 77-82.

6. Keith A. Kaufman, Ph. D. Understanding Student-Athlete Burnout. National Collegiate Athletic Association, December 10, 2014.

7. Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УСТОЙЧИВОСТИ К ПСИХИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У ДЕВУШЕК – ТХЭКВОНДИСТОК**

*Босенко Ю.М.*

*Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

Сегодня устойчивость к психическим нагрузкам в спортивной деятельности является предметом многочисленных исследований. Несмотря на это, отмечается ограниченность информации, касающейся личностных ресурсов преодоления психических нагрузок различного происхождения. В качестве личностных ресурсов преодоления психических нагрузок спортсменами нами рассматриваются такие их личностные свойства как уровень субъективного контроля, осознанная саморегуляция поведения, мотивация достижения успеха и избегания неудач, самооценка, уровень притязания, тревожность. Индикаторами психической устойчивости в нашем исследовании выступают **психологические зашиты и копинг-стратегии**.

Цель исследования - изучение взаимосвязи психической устойчивости с личностными особенностями спортсменок, разной квалификации и специализирующихся в тхэквондо.

В исследовании приняли участие девушки специализирующихся в тхэквондо - высокой квалификации (33 человека), массовых разрядов (25 человек). Измерение психологических параметров личности проводилось с использованием следующих методик: тест - опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, опросник для установления копинг-стратегий (адаптация методики WCQ); методика диагностики уровня субъективного контроля УСК Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинды, методика «Стиль саморегуляции поведения – 98» В.И. Моросановой; методика диагностики мотивации достижения успеха и избегания неудач Т. Элерса; методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика диагностики тревожности Спилбергера.

Посредством корреляционного анализа в исследовании было установлено, что в группе тхэквондисток высокой квалификации обнаружены преимущественно обратные связи между показателями механизмов

психологической защиты и осознанной саморегуляцией личности, и только развитие компонентов таких компонентов осознанной саморегуляции как «моделирование», «программирование», «гибкость», «общий уровень саморегуляции» стимулируют активизацию психологической защиты по типу «отрицание» и «компенсация». Выявлены только прямые взаимосвязи между компонентами осознанной саморегуляции и копинг-стратегиями. Это означает, что высококвалифицированные тхэквондистки в ситуации программирования, моделирования и оценивания результатов своей деятельности активизируют конструктивные способы реагирования на стресс.

Между параметрами локуса контроля и механизмами психологических защит, а так же копинг-стратегиями у тхэквондисток высокой квалификации установлены разнонаправленные взаимосвязи. Наибольшую интенсивность прямых корреляционных плеяд имеет общая интернальность, интернальность в области неудач, интернальность в области здоровья, что подчеркивает особую психическую напряженность данных сфер для исследуемой категории спортсменок.

Высокая личностная тревожность приводит к использованию защитного механизма по типу «замещения» и копинга «поиск социальной поддержки». Кроме того, данный копинг возрастает при высоких показателях мотивации к избеганию неудач. Мотивация к достижению успеха снижает вероятность использования механизмов психологической защиты.

В группе тхэквондисток массовых разрядов обнаружено обилие обратных связи между показателями осознанной саморегуляцией личности и механизмами психологической защиты. Кроме того выявилось два механизма защиты («регрессия», «интеллектуализация»), которые активизируются при высоком развитии практических всех компонентов саморегуляции.

Между параметрами локуса контроля и механизмами психологических защит практически отсутствуют достоверные корреляционные связи. Выделяется две сферы интернальности имеющие противоположную взаимосвязь с защитой по типу «интеллектуализация», это «интернальность в области производственных отношений» активизирующую данную защиту и «интернальность в отношении здоровья и болезни» которая ее снижает.

У тхэквондисток массовых разрядов «интернальность в области производственных отношении» и «интернальность в отношении здоровья и болезни» являются регуляторами психической напряженности, причем последний параметр интернальности снижает использования копингов «самоконтроль» и «планирования решения проблем».

Спортсменки с высокой самооценкой и низким расхождением уровня притязаний и самооценки, что расценивается как отсутствие стремления к росту, склонны прибегать к агрессивным усилиям по решению проблемы («конфронтационный копинг»).

Из выше описанных данных можно сделать следующие выводы: спортсменки в зависимости от квалификации имеют различные личностные ресурсы, по-разному регулируют психическую напряженность деятельности.

У тхэквондисток массовых разрядов получены ожидаемые

корреляционные взаимосвязи: интернальность усиливает копинг-стратегии и снижает вероятность использования к механизмов психологической защиты. Так же в качестве личностных ресурсов стрессоустойчивости можно выделить такие параметры, как развитая саморегуляция, высокое расхождение между самооценкой и уровнем притязания, мотивация к избеганию к неудачи.

У спортсменов высокой квалификации в качестве личностных предпосылок устойчивости к стрессу выступает развитие способности к осознанной саморегуляции, общая интернальность, а так же интернальность в области производственных отношениях и отношении здоровья и болезни, мотивация к достижению успех и личностная тревожность. Обилие положительных корреляций с копинг-стратегиями и защитами неконструктивного характера в данной выборке спортсменов, объясняется высокой напряженностью обусловленной индивидуальной ответственностью за результаты деятельности.

### **Литература:**

1. Босенко, Ю.М. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова //Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2017. -№ 2. -С. 94.
2. Босенко, Ю.М. Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. М. Босенко /Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар., 2012. -24 с.
3. Горская, Г.Б. Структура и индивидуально типологические предпосылки защитного поведения высококвалифицированных тхэквондистов / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко//Физическая культура, спорт -наука и практика. -2010. -№ 3. -С. 49-53.
4. Горская, Г.Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт -наука и практика. -2010. - № 4. -С. 41-48.
5. Распопова, А.С. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола как ресурс повышения их конкурентоспособности/ А.С. Распопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С.218.

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-АВТОГОНЩИКОВ**

***Босенко Ю.М., Суворина Е.А.***

*Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

В настоящий момент автогонки (горные гонки, ралли, мини-ралли, кольцевые гонки, дрифт) привлекают обширный круг зрителей и участников. Только в Краснодарском крае проходит огромное количество соревнований. Кольцевые гонки проводятся около двух раз в месяц, круглый год, не считая мировой «королевы» гонок – Формулы 1, которая также проводится в Краснодарском крае. По горным гонкам в год проходит порядка 15 этапов. Соревновательная борьба в автомобильных гонках, при условии отсутствия

непосредственного контакта между соперниками, характеризуется не только физическим, но и психическим напряжением. С одной стороны, спортсмену, управляющему автомобилем и собственными движениями, необходимы анализ конкретной пространственно-зрительной ситуации, полная концентрация внимания на выполнении различных по характеру двигательных действий. Кроме того, спортсмену необходимо вовремя и точно рассчитать пространственные, технические и скоростные параметры передвижения по заданному маршруту. С другой стороны, в условиях многочасовой скоростной езды на спортивном автомобиле наиболее важными предикторами успеха являются неконтролируемые факторами, к которым можно отнести надежность автомобиля, эффективность работы вспомогательных служб технического сопровождения, использование средств повышения безопасности движения. Проблема исследования заключается в том, что спортсмены-автогонщики в психологическом плане вынуждены постоянно находиться в ситуациях риска и стресса. Данный вид спорта требует от спортсменов максимальной демонстрации своих психофизиологических возможностей. А так как стрессоустойчивость у спортсменов-автогонщиков практически не изучена, это и стало целью нашего исследования.

В исследовании принимали участие спортсмены-автогонщики, специализирующиеся в горных гонках, выступающие в Краснодарском крае от Российской Автомобильной Федерации (РАФ) в возрасте от 16 до 52 лет, со стажем занятий спортом от 1 года до 20 лет. Мы продиагностировали 70 спортсменов с помощью следующих методов психодиагностики: «Копинг-тест» Р. Лазаруса, «Тест жизнестойкости» С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, «Шкала субъективного благополучия», в адаптации В.М.Соколовой. Все исследуемые спортсмены – автогонщики были разделены на две группы: «боевой» класс и класс «стандарт». Проведя корреляционный анализ между показателя копинг-стратегий, жизнестойкости и субъективного благополучия спортсменов-автогонщиков обнаружили обилие связей в обоих исследуемых классах.

В группе спортсменов-автогонщиков класса «стандарт» выявлены следующие взаимосвязи: конфронтативный копинг имеет прямую связь с показателем изменение настроения; дистанцирование имеет прямую связь с субъективным благополучием-значимость социального окружения, степень удовлетворенности повседневной деятельностью; самоконтроль имеет прямую связь с показателем жизнестойкости, вовлеченности и контролем; бегство-избегание имеет прямую связь с субъективным благополучием-напряженность и чувствительность, изменения настроения, значимость социального окружения, степень удовлетворенности повседневной деятельностью; планирование решения проблемы имеет прямую связь с показателем жизнестойкости, вовлеченности, контролем, принятием риска, и обратную связь с самооценкой здоровья по шкале субъективного благополучия; положительная переоценка имеет прямую связь с показателем жизнестойкости, вовлеченности, контролем, принятием риска, и обратную связь с самооценкой здоровья по шкале субъективного благополучия.

Таким образом, мы видим, что в структуре совладающего поведения у спортсменов-автогонщиков класса «стандарт» задействованы все копинг – стратегии. В процессе совладания со стрессом у спортсменов повышаются все параметры жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятия риска).

Со стороны субъективного благополучия можно наблюдать неблагоприятное взаимодействие с осознанным совладанием со стрессом. Мы видим, что копинг - стратегии снижают многие параметры субъективного благополучия, приводя автогонщика к переживанию эмоционального благополучия, в сферах настроения, значимости социального окружения, степени удовлетворенности повседневной деятельностью, напряженности и чувствительности. И только высокая удовлетворенность собственным здоровьем позволяет автогонщикам снизить вероятность прибегания к копинг-стратегиям.

В группе спортсменов-автогонщиков класс «боевой» выявлены следующие взаимосвязи: конфронтативный копинг имеет прямую связь с субъективным благополучием-изменение настроения; дистанцирование имеет прямую связь с субъективным благополучием-изменение настроения; принятие ответственности имеет прямую связь с субъективным благополучием - значимость социального окружения, и обратную связь с показателями жизнестойкости и контроля; планирование решения проблемы имеет обратную связь с субъективным благополучием- самооценка здоровья.

У спортсменов-автогонщиков класса «боевой» меньше связей, это связано с тем, что они более опытные и меньше склонны к вовлечению собственных адаптационных ресурсов, ощущается нехватка ресурсов преодоления стрессов. В структуре совладающего поведения у спортсменов-автогонщиков класса «боевой» задействованы преимущественно проблемно-ориентированные копинг – стратегии и копинг дистанцирование.

В процессе совладания со стрессом у спортсменов снижаются интегральный уровень жизнестойкости и контроль. Субъективное благополучие в аспекте настроения и значимости собственного социального окружения активизирует совладание со стрессом. Высокая удовлетворенность собственным здоровьем позволяет автогонщикам снизить вероятность прибегания к копинг-стратегии по типу планирование решение проблемы.

Проанализировав особенности взаимосвязи копинг-стратегий, жизнестойкости и субъективного благополучия спортсменов, в группе спортсменов-автогонщиков класса «стандарт» и в группе спортсменов-автогонщиков класс «боевой» выявлено, что у спортсменов-автогонщиков в обоих классах жизнестойкость и эмоциональная удовлетворенность собственным здоровьем выступает значимым регулятором стрессоустойчивости.

### **Литература:**

1. Бережная Н.В., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи жизнестойкости и субъективного благополучия студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 287.
2. Богданов М.В. Развитие профессионально-важных качеств водителей автотранспорта средствами и методами подготовки спортсменов-автогонщиков: дис.. канд. пед. наук: 13.00.04. -СПб., 2010. 139 с.

3. Босенко Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта // Спортивный психолог. -2012.-№ 1 (25). -С. 27-32.
4. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса//Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. -2015. -Т. 21. -№ 2. -С. 106-110.
5. Распопова А.С. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола как ресурс повышения их конкурентоспособности//Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 218.

## МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

<sup>1</sup>Варди Х., <sup>1</sup>Стаценко Е.А., <sup>1</sup>Саркисян М.А., <sup>2</sup>Чарыкова И.А., <sup>1</sup>Чумакова А.А.  
<sup>1</sup>ООО «МРТ ДИАГНОСТИКА», г. Дубна Московской области, Россия  
<sup>2</sup>Республиканский научно-практический центр спорта, г. Минск, Беларусь

**Введение.** Высокий уровень предсоревновательной тревожности является актуальной проблемой спортивной медицины и психологии [1]. Литературные данные по результатам исследований разных авторов сильно разнятся ввиду отсутствия единой общепризнанной и информативной методики контроля уровня тревожности. [2-3]. Эти факты указывают на необходимость поиска и сравнительную оценку уровня тревожности у спортсменов.

**Целью** проводимого нами исследования являлось улучшение ранней диагностики состояния тревожности у спортсменов, обусловленной спецификой их профессиональной деятельности. В ходе достижения цели последовательно решались **задачи**: 1) поиск информативной методики оценки уровня тревожности у спортсменов и лиц экстремальных профессий; 2) определение ведущих факторов, характеризующих психологический статус спортсменов, выдача им описательной характеристики.

**Субъекты исследования** 79 спортсменов единоборств, 34 мужчин, 45 женщин, на подготовительном этапе тренировочного процесса. Квалификация субъектов исследования: 2 разряд – 4 человека, 1 разряд – 13, кандидатов в мастера спорта – 17, мастеров спорта – 32, мастеров спорта международного класса – 13. Выполнен подсчет парных коэффициентов корреляции между анализируемыми показателями цветового теста М. Люшера (суммарное отклонение от аутогенной нормы, вегетативный коэффициент, психическая работоспособность, ситуативная тревожность) и результатами интегративного теста А.П. Бизюка. Интерпретация результатов математической обработки данных была направлена на поиск физиологического обоснования или логического объяснения выявленных статистических закономерностей. Это позволяло рассуждать о валидности избранных методик тестирования тревожности в спорте и сопоставить их.

В ходе решения второй задачи для упрощения анализа результатов



тестирования был проведен факторный анализ. Это позволяет снизить количество рассматриваемых показателей, за счет выделения самых важных и их объединения в некоторые совокупности, выступающие как факторы. В исходную базу данных, описывающую психоэмоциональное состояние спортсменов, вошли следующие категориальные и числовые переменные: пол спортсмена, спортивная квалификация, 4 расчетных показателя по результатам теста Люшера и 12 показателей по результатам прохождения ИТТ.

**Материалы и методы исследования.** В ходе поиска информативной и удобной в практике спортивного психолога методики тестирования тревожности нами были проанализированы положительные стороны и недостатки методик, применяемых в клинической психологии. Для дальнейшего использования нами были выбраны только два первых теста из приводимого ниже списка: цветовой тест М. Люшера, интегративный тест тревожности А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева, шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина (STAI, State – Trait Anxiety Inventory), шкала «Проявления тревожности» (Manifest Anxiety Scale, MAS) J.Taylor, шкала оценки тревоги Гамильтона (Hamilton Rating Scale for Depression HDRS). Выбор осуществлялся на основании таких критериев как быстрота проведения, результатов, информативность, валидность в спорте.

**Результаты исследования.** В ходе анализа данных первого этапа исследования по результатам интегративного теста тревожности А.П. Бизюка установлено, что на подготовительном этапе у спортсменов в среднем низкие показатели ситуативной тревожности ( $2,68 \pm 0,21$ ). В ее структуре преобладает астенический компонент ( $3,81 \pm 0,25$ ) и социальная защита ( $3,72 \pm 0,25$ ). Низкий уровень ситуативной тревожности по тесту А.П. Бизюка соответствует результатам других исследователей, показывающих низкие базовые значения уровня тревожности у спортсменов вне соревнований и существенное его возрастания в дни, непосредственно предшествующие выступлению. Среднегрупповой показатель личностной тревожности у спортсменов в подготовительном периоде был достоверно выше, чем уровень ситуативности тревожности ( $4,57 \pm 0,24$  и  $2,68 \pm 0,21$ ;  $p < 0,05$ ), однако также не превышал среднепопуляционные значения. Достоверных гендерных отличий в уровне тревожности по результатам интегративного теста А.П. Бизюка выявлено не было.

Из анализа расчетных индексов цветового теста М. Люшера уровень ситуативной тревожности также был низким ( $3,01 \pm 0,25$ ). Среднегрупповое значение суммарного отклонения от аутогенной нормы (данный показатель принимает только четные значения в диапазоне от 0 до 32) было также невысоким ( $14,70 \pm 0,60$ ). Этому же соответствовал оптимальный средний показатель вегетативного коэффициента по Шипошу ( $1,22 \pm 0,06$ ), отражающий баланс симпатической и парасимпатической вегетативной нервной системы. Среднее значение показателя психической работоспособности составило  $11,23 \pm 0,36$ . Таким образом, из результатов тестирования невысокому уровню ситуативной тревожности у спортсменов соответствовала хорошая психическая работоспособность и низкая потребность в отдыхе и накоплении энергии из-за оптимального соотношения тонуса симпатической и парасимпатической

нервной системы. Достоверных гендерных отличий в уровне ситуативной тревожности и вегетативном коэффициенте по результатам теста М. Люшера также не выявлено.

При подсчете парных критериев корреляции никакой достоверной корреляционной взаимосвязи между показателями тревожности и спортивной квалификацией, а также между показателями цветового теста М. Люшера и индикаторами интегративного теста тревожности выявлено не было.

При решении второй задачи исследования анализ сводной базы результатов оценки уровня тревожности позволил объединить показатели в совокупности, а именно в 5 факторов. Генеральный фактор (объясняет 33% общей дисперсии) включает ситуативную тревожность и эмоциональный компонент ситуативной тревожности. Вдвое меньшую долю общей дисперсии – 14,4% объясняют все включенные в базу расчетные показатели цветового теста Люшера, кроме значений ситуативной тревожности, который не вошел ни в один из факторов. Третий фактор вобрал в себя показатели социальных компонентов ситуативной, и личностной тревожности (9,5%). В четвертый фактор входят показатель личностной тревожности и такие ее составляющие, как эмоциональный компонент и тревожностные ожидания перспектив (7%). Последний фактор (6,5%) – спортивная квалификация.

#### **Выводы:**

1. Спортсмены, особенно в период соревновательных выступлений и в ранний период после получения травмы, должны располагать возможностью получения психологической помощи. Сложность в диагностике тревожностных расстройств на начальных этапах, до угрожающего срыва психической адаптации к спортивным нагрузкам, заставляет спортивных психологов и врачей спортивных команд проводить регулярное тестирование уровня тревожности. Из опыта организации тестирования и результатов текущего исследования, оправдано применение с этой целью интегративного теста тревожности А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева.

2. По результатам проведенного факторного анализа наиболее значимый вклад в психоэмоциональный статус спортсмена вносят эмоции как результат реагирования на текущие события жизни, которые вызывают ситуативную тревожность – важный элемент адаптации человека к условиям жизнедеятельности. Меньше вклад в тревожность у тестируемых спортсменов имеют социальные компоненты (страх осуждения, зависимость от мнения окружающих). Еще меньше вклад в психоэмоциональное состояние отмечено у компонентов личностной тревожности, обусловленной накопленными эмоциональными переживаниями и регулярной тревожностной оценкой грядущих перспектив.

3. Интегративный тест А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева рекомендуется для раннего выявления высокого уровня тревожности и оценки эффективности средств психологической коррекции.

#### **Библиография:**

1. Hagan JE Jr, Pollmann D1, Schack T. Elite Athletes In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions // Front Psychol. 2017.

Dec. Vol. 8, article 2280

2. Gulliver A1, Griffiths KM, Mackinnon A, Batterham PJ, Stanimirovic R. The mental health of Australian elite athletes // *J Sci Med Sport*. 2015. Vol. 3, issue 18 - P. 255-261

3. Schaal K, Tafflet M, Nassif H, Thibault V, Pichard C, Alcotte M, Guillet T, El Helou N, Berthelot G, Simon S, Toussaint JF Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns // *PLoS One*. 2011. Vol. 6, issue 5 – P. 1-9

## **ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ПЕРИОДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Винокуров Л.В.<sup>1,2</sup>, Банаян А.А.<sup>1</sup>  
ФГБУ СПбНИИФК<sup>1</sup>,  
РГПУ им. А.И.Герцена<sup>2</sup>*

В ходе решения задач спортивной подготовки одним из эффективных инструментов, которые могут и должны применяться психологом в индивидуальном взаимодействии со спортсменом (при соответствующей поддержке со стороны его спортивных наставников – личного тренера и/или тренерского коллектива), является комплекс методик для проведения психологической диагностики основных свойств нервной системы (СНС).

С этой целью нами предлагается реализация диагностического подхода к оценке нейродинамических характеристик нервной системы, психофизиологическое и методическое обоснование которого представлено в исследованиях профессора Е.П.Ильина [4]. В рамках данного подхода посредством комплекса двигательных методик выполняются измерения уровней выраженности каждого из пяти основных СНС: силы, подвижности возбуждения, подвижности торможения, внешнего баланса, внутреннего баланса. Наряду с разработанными различными вариантами инструментальной реализации применяемых двигательных методик, мы используем современный программно-аппаратный комплекс «Прогноз» [3], с помощью которого и выявляются указанные типологические особенности проявления основных СНС.

В целом психологическое сопровождение спортсмена реализуется в соответствии с содержанием основных этапов его спортивной подготовки. В этой связи специалист (психолог, психофизиолог, тренер) выбирает только определенные методы и приемы, психолого-педагогические воздействия, которые наиболее комплиментарны для решения конкретных задач каждого этапа. Мы рекомендуем проводить психодиагностику типологических особенностей проявления основных СНС непосредственно перед или в самом начале переходного периода спортивной подготовки, поскольку это исследование должно в целом предвещать содержательный выбор собственно методов прямого психолого-педагогического воздействия на спортсмена. Значение соблюдения этого требования определяется необходимостью выбора наиболее эффективного, а точнее - оптимального психолого-педагогического воздействия в актуально сложившихся условиях осуществления основных

периодов в индивидуальной спортивной подготовке (переходного, подготовительного, соревновательного).

Так, для решения задач переходного периода психодиагностическое исследование типологических особенностей спортсмена имеет существенное значение в связи с тем, что:

- позволяет подобрать содержательно наиболее адекватную форму отдыха от предыдущей деятельности и создать, таким образом, оптимальные условия для психофизиологического поддержания и повышения работоспособности в следующем тренировочном цикле;

- позволяет выбрать психофизиологически обоснованный темп и общий объем снижения тренировочной нагрузки в данном виде спорта для того, чтобы уменьшение интенсивности и длительности отдельных упражнений оставалось в диапазоне оптимальных границ для конкретного спортсмена (в соответствии с его типом нервной системы, выявленным типологическим комплексом);

- способствует определению индивидуального уровня и вида нагрузки, например, при необходимости переключения на занятия отдельными упражнениями из других видов спорта для удовлетворения потребности в смене привычных условий среды и содержания спортивной деятельности с целью повышения эффективности процессов восстановления психофизиологических ресурсов организма (с использованием механизма переключения нервной деятельности), или на другие формы спортивной деятельности в целом (плавание, катание на роликах, спортивные игры и т.п.), способствующие возникновению положительных эмоций для профилактики или преодоления актуального состояния психического пресыщения и перетренированности;

- способствует прогнозу относительной динамики некоторых биохимических процессов обмена веществ (например, уровня сахара в крови у спортсменов в зависимости от показателей уравновешенности нервной системы) при выборе интенсивности физической и психологической нагрузки, как в переходный, так и в подготовительный периоды спортивной подготовки.

Для повышения эффективности деятельности спортсмена в предсоревновательном (подготовительном) периоде значение диагностики типологических особенностей проявления основных СНС определяется следующим:

- позволяет специалисту (тренеру, спортивному психологу) определить наиболее эффективную форму индивидуальной дидактической работы со спортсменом, адекватную его типу высшей нервной деятельности, то есть акцентировать свои усилия на более подходящих для данного типа высшей нервной деятельности (ВНД) инструментальных способах объяснения (устно, письменно, в графической форме, с использованием видеотехники и др.) той или иной задачи спортивной подготовки, подачи рабочего материала (например, в виде описания и анализа отдельных умственных или физических действий для продуктивного решения стоящей перед спортсменом двигательной задачи в целом) для сознательного усвоения и последующей реализации в процессе двигательной активности (мышечной деятельности) на тренировках и соревнованиях;

- способствует более точному прогнозу относительной величины биохимических изменений, детерминирующих определенные сдвиги в предстартовом состоянии спортсменов (например, изменения уровня сахара и уровня молочной кислоты в крови, динамика кровяного давления и др., в зависимости от показателей уравновешенности), что является особенно важным не только для подготовительного, но и для следующего – соревновательного периода индивидуальной спортивной подготовки.

Главной целью первичной диагностики врожденных психофизиологических особенностей спортсменов является подготовка рекомендаций тренеру для организации эффективной индивидуальной работы со спортсменом, рекомендаций спортсмену для повышения эффективности результатов на основе самоорганизации спортивной деятельности, спортивному психологу для разработки индивидуальных программ психологической подготовки и коррекции потенциально ожидаемых неблагоприятных состояний у конкретного спортсмена [1]. Необходимо отметить, что «краеугольным камнем» в идеологии диагностики типологических особенностей выступает сформулированное Е.П.Ильиным положение о важности и необходимости выявления типологических особенностей, причем «важно учитывать не одну какую-то типологическую особенность, а их комплекс» и, в частности, «положительные (то есть способствующие эффективной деятельности) типологические комплексы (ТК) для разных видов спортивной деятельности» [5]. Иначе говоря, знание об индивидуальном ТК СНС спортсмена способствует созданию условий для роста результатов спортивных занятий. Разработка рекомендаций и программ, соответствующих указанной цели первичной диагностики, оказывается возможной именно на основе и с учетом индивидуального состава ТК СНС, то есть определенного сочетания уровней выраженности типологических особенностей проявления основных СНС у конкретного спортсмена. В практическом плане использование аппаратно-программного комплекса «Прогноз» позволяет преобразовать эмпирические результаты измерения из количественного в качественное описание индивидуальных психологических и психофизиологических характеристик спортсмена и предоставить содержательное описание основных четырех групп психологических (психофизиологических) характеристик конкретного спортсмена:

- особенностей психомоторики;
- особенностей интеллектуальной деятельности;
- особенностей индивидуального стиля деятельности;
- устойчивости к неблагоприятным состояниям и волевым особенностям.

Различные индивидуальные природные психофизиологические особенности содержательно распределяются именно между этими четырьмя группами характеристик [1]. Для каждой группы психофизиологических особенностей отдельно даются индивидуальные рекомендации, которые будут полезны тренеру для разработки программы мероприятий отдыха или тренировочного процесса в соответствии с конкретным периодом спортивной подготовки, в том числе и в соревновательный период, например, для плановой разработки индивидуальных тактико-технических действий и стратегии выступления с целью повышения их эффективности (с точки зрения оптимизации

психофизиологических затрат). Важно, чтобы и тактика, и стратегия разрабатывались с учетом индивидуальных врожденных особенностей спортсмена, были максимально адекватны им, поскольку регуляция баланса биохимических и физиологических затрат, общий объем природных психофизиологических ресурсов также связаны, помимо прочего, с типом ВНД и характеристиками СНС.

Следует отметить, что аналогичные рекомендации на основе рассмотренной здесь технологии выявления индивидуального ТК СНС и прогноза природных психологических особенностей можно и следует создавать не только для здоровых спортсменов, но и для спортсменов-паралимпийцев. В нашем исследовании [2] глухих и слабослышащих спортсменов, активно занимающихся сноубордом, эффективно выступающих на соревнованиях различного уровня, включая спорт высших достижений, были выявлены типологические особенности, которые входят в состав положительного ТК СНС, характерного именно для глухих и слабослышащих, который фактически обеспечивает способность спортсмена не просто заниматься сноубордом, но также как и здоровые спортсмены, быть весьма успешным в этом виде спорта.

### **Литература**

1. Банаян, А.А. Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки: методическое пособие [Текст] / А.А.Банаян, И.Г.Иванова, М.И.Билалетдинов. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2017. - 52 с.
2. Винокуров, Л.В. Опыт исследования типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы у спортсменов-сноубордистов с нарушениями слуха [Текст] / Л. В. Винокуров, А. А. Банаян, В. В. Муравьев-Андрейчук (В печати.)
3. Дроздовский, А.К. Проявление типологических особенностей свойств нервной системы и психологических типов в образовании, профессиях, спорте и в семье. Опыт применения в научных исследованиях и на практике двигательных методик Е.П.Ильина для измерения свойств нервной системы: сборник авторских научных публикаций [Текст] / А. К. Дроздовский. – Санкт-Петербург: Реноме, 2017. - 300 с.
4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология [Текст] / Е.П.Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. - 464 с.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта [Текст] / Е.П.Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 352 с.

## **КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В СПОРТИВНОЙ И НЕСПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ-ЮНИОРОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Волкова М.Г.**

*ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический  
университет им. К.Д. Ушинского»*

В настоящее время специалисты в сфере психологии спорта уделяют большое внимание исследованиям деятельности спортсменов в экстремальных условиях, характеризующихся высоким психическим и физическим

напряжением, риском получения травмы и др. (Стамбулова Н.Б., Багадирова С.К., Шихвердиев С.Н., Сытник Г.В. и др.).

Проведённый нами анализ литературы по проблеме даёт основание говорить, что на сегодняшний день основную сферу интересов спортивных психологов составляют особенности подготовки и сопровождения спортсмена в соревновательный и предсоревновательный период, его взаимодействие с тренером и партнёрами по команде. Однако, по нашему мнению, недостаточно изученными остаются внешние факторы (взаимоотношения в семье, со сверстниками, с противоположным полом, обучение в образовательном учреждении, др.), оказывающие существенное влияние на успешность спортивной деятельности спортсмена-юниора.

Мы считаем данную проблему актуальной, так как в последнее время участились случаи, когда вследствие не преодоления кризисных ситуаций (КС) карьера спортсмена завершается уже в раннем юношеском возрасте (в 15-17 лет). В результате успешное продолжение спортивной деятельности становится невозможным.

В процессе изучения данной проблемы нами были выявлены различные подходы учёных к интерпретации понятия «кризисная ситуация» [3], [4].

По мнению Ф.Е. Василюка, существует терминологическая путаница понятий, поскольку исследователи критическую ситуацию подводят под свою категорию: для психоаналитика кризисная ситуация является ситуацией конфликта, для последователей теории стресса – ситуацией стресса, и т.д. При этом автор отмечает, что одно конкретное событие может затронуть все «измерения» жизни, вызвав одновременно и стресс, и фрустрацию, и конфликт, и кризис. Однако именно эта интерференция разных критических ситуаций и создаёт необходимость их строгого различия [1].

Большой вклад в изучение кризисных ситуаций в области психологии спорта внёс отечественный психолог Р.М. Загайнов [5]. Проведённое Р.М. Загайновым исследование деятельности спортсменов высокой квалификации позволило автору выделить кризисные ситуации основной (спортивной) и неосновной (неспортивной) деятельности спортсмена. Данные исследования показали, что в качестве основных кризисных ситуаций спортивной деятельности можно выделить пять ситуаций: 1) КС после поражения; 2) КС после победы; 3) КС предстартовая; 4) КС «застой» в основном виде деятельности; 5) КС перед завершением спортивной деятельности и карьеры.

Автор отмечает, что кризисные ситуации отражаются во внутреннем мире человека в форме значимых переживаний. Таким образом, по мнению Р.М. Загайнова, кризисная ситуация – это ситуация, которая вызывает внутренний (скрытый) кризис в форме значимых переживаний.

Анализ личных дневников переживаний спортсменов, проведённый Р.М. Загайновым, позволил автору выделить классификацию кризисных ситуаций неосновной деятельности спортсмена, а именно: 1) «косвенные» КС, имеющие косвенное отношение к основной деятельности, но способные влиять на результат этой деятельности (травма или плохое самочувствие, необъективное судейство, неблагоприятные климатические условия, неблагоприятные условия

для подготовки к соревнованиям); 2) КС семейно-бытовой сферы; 3) КС в других видах деятельности спортсмена (учёба); 4) КС внутреннего мира личности (душевный кризис).

В рамках эмпирического этапа исследования нами был проведён опрос 38 воспитанников хоккейной школы «Локомотив» Ярославль (19 спортсменов 2001 г.р. и 19 спортсменов 2002 г.р.). Спортсменам был предложен список жизненных ситуаций, разработанный на основе методики Ю.В. Куликова «Измерение стрессонаполненности жизни»[2] и адаптированный под особенности профессиональной деятельности спортсменов. Данный список содержал тридцать жизненных ситуации как спортивной, так и неспортивной деятельности. Участникам исследования (хоккеистам-юниорам) предлагалось, используя 100-балльную шкалу, оценить степень влияния конкретных событий, произошедших в течение года. В ходе анализа результатов самооценки спортсменов в каждой группе спортсменов было выявлено девять событий, имеющих наибольшую стрессовую нагрузку. У спортсменов 2001 г.р. это такие ситуации как: 1) состояние здоровья кого-либо из членов семьи (42,10 стресс-единиц); 2) финансовая надёжность в семье (42,36 стресс-единиц); 3) трудности с возможностью выразить себя (41,31 стресс-единиц); 4) обилие дел (42,63 стресс-единиц); 5) беспокойство по поводу внутренних конфликтов (40,78 стресс-единиц); 6) раздумья о смысле жизни (39,47 стресс-единиц); 7) отсутствие достаточного отдыха (41,05 стресс-единиц); 8) внешний вид (43,57 стресс-единиц); 9) заботы о здоровье вообще (44,36 стресс-единиц). У спортсменов 2002 г.р. были выявлены следующие кризисные ситуации: 1) состояние здоровья кого-либо из членов семьи (49,47 стресс-единиц); 2) финансовая надёжность в семье (51,05 стресс-единиц); 3) обилие дел (40,05 стресс-единиц); 4) отсутствие достаточного отдыха (52,57 стресс-единиц); 5) внешний вид (40,52 стресс-единиц); 6) заботы о здоровье вообще (49,21 стресс-единиц); 7) проблемы с партнёршей (48,94 стресс-единицы); 8) сожаления по поводу прошлых решений (45,52 стресс-единицы); 9) трудности в школе по причине занятости спортом (44,47 стресс-единицы).

Анализируя полученные результаты, мы можем выявить группу кризисных ситуаций, являющихся общими для спортсменов обеих возрастных категорий. Это такие кризисные ситуации как: 1) состояние здоровья кого-либо из членов семьи; 2) финансовая надёжность в семье; 3) обилие дел; 4) отсутствие достаточного отдыха; 5) внешний вид; 6) заботы о здоровье вообще.

Как видно из вышеуказанных данных, показатели хоккеистов 2002 г.р. в большинстве случаев превышают показатели хоккеистов более старшего возраста. Полученные результаты можно объяснить особенностями подросткового возраста (15-16 лет), а также тем фактом, что воспитанники команды 2002 г.р. являются учащимися 9 класса (выпускной класс) и на момент проведения исследования готовились к сдаче выпускных экзаменов. Кроме того, спортсмены совместно с родителями решали вопрос о дальнейшем обучении и продолжении спортивной карьеры, исходя из состояния здоровья спортсменов и финансового благосостояния семьи. Ряд хоккеистов склонялись к продолжению



обучения в Государственном Училище Олимпийского Резерва по хоккею (г. Ярославль), что повлечёт за собой необходимость смены команды.

Исходя из анализа литературы по проблеме и данных, полученных в ходе проведённого нами исследования, можно сделать вывод, что в работе с хоккеистами-юниорами необходимо уделить особое внимание тем событиям основной и неосновной деятельности спортсменов-юниоров, которые могут быть потенциально или реально стрессовыми. Исследования в данной области будут способствовать улучшению процесса психолого-педагогического сопровождения спортсменов подросткового возраста, помогут снизить риски нанесения вреда психическому и физическому здоровью спортсменов, позволят более качественно разрабатывать программы тренировочного процесса, что в конечном итоге снизит риск неблагоприятных изменений психического состояния спортсменов-юниоров.

### **Литература**

1. Василюк Ф.Е. Психология переживаний (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.
3. Волкова М.Г. Психотравмирующие события в жизни спортсменов-хоккеистов высокой квалификации. – Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вошинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017 с. 125-129.
4. Волкова М.Г. Психотравмирующие ситуации в жизни хоккеистов высокой квалификации и способы их преодоления (на основе биографического анализа). - Психология – наука будущего: Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего». 14–15 ноября 2017 года, Москва / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017 с. 161-165.
5. Загайнов, Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: [монография] / Р. Загайнов.— М.: Советский спорт, 2010 .— 117 с.

## **ПРАКТИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ ПАРУСНОГО СПОРТА**

*Воронова В.И., Родина Ю.Д.*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта*

Актуальной задачей для совершенствования психологической готовности квалифицированных яхтсменов является управление эмоциями, которые переживаются ими во время ответственных гонок и часто мешают полностью реализовать уровень мастерства, который они оттачивали за долгие годы подготовки [1,2,5,9,10].

Аналитический обзор специальной литературы показывает, что исследования, которые касаются психологической подготовленности яхтсменов, недостаточно освещают возможности применения саморегуляции в парусном спорте [3,4,6-8].

**Целью** данного исследования было изучение эффективности применения карты мониторинга и метода газоразрядной визуализации в рамках действия программы совершенствования психологической подготовленности яхтсменов высокой квалификации на основе применения приемов личностной саморегуляции.

**Методы исследования:** теоретический анализ специальной литературы и материалов сети Интернет; методы психологической диагностики; метод газоразрядной визуализации (ГРВ) К.Г. Короткова; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В связи с необходимостью разработки технологии личностной саморегуляции яхтсменами собственных состояний, нами была разработана специальная программа, целью которой стала возможность личностного регулирования спортсменами своего соревновательного поведения через самоуправление своим сознанием. Особое внимание было обращено на ментальный тренинг, который включал элементы, подобранные к специфике соревновательных упражнений яхтсменов.

Важным моментом выполнения программы стал диагностически-регуляционный этап, в котором применялся мониторинг психических состояний яхтсменов, а также программа ГРВ «Спорт-Квалификация», с помощью которой осуществлялась скрининг-диагностика состояния яхтсменов в течение соревновательной недели. Такой скрининг позволяет визуализировать психологическую успешность выполнения соревновательной программы и вносить необходимые коррективы в программу ментального тренинга, то есть индивидуализировать подход к работе с каждым яхтсменом.

В исследовании принимали участие 34 яхтсмена высокой квалификации (КМС, МС, ЗМС и МСМК), возраст от 18 до 27 лет - члены основного и резервного состава олимпийской сборной команды Украины. Исследования осуществлялись на базах олимпийской сборной Украины по парусному спорту.

Анализ применения карты мониторинга (статистические данные сравнения частот выбранных проблемных баллов по параметрам в основной и контрольной группах за  $u$ -критерием Мана-Уитни) свидетельствует, что достоверные изменения состоялись в показателях энергетизированности, стеничности настроения, удовлетворенности состоянием и фрустрированности (табл.1). Установлено, что после применения программы саморегуляции в основной группе статистически значимо уменьшаются значения частоты выбора этих параметров относительно проблемных характеристик.

Эти изменения свидетельствуют об улучшении психического состояния яхтсменов в соревновании, что повлияло на их поведение на протяжении периода соревнований, и подтверждается субъективными ощущениями участников исследований, результатами педагогического контроля за поведением и эффективностью соревновательных действий яхтсменов основной группы, а также согласовывается с данными спортивных психологов

относительно влияния проблемных психических состояний на качество соревновательных действий.

Таблица 1. Статистическое сравнение частоты получения баллов по каждому из проблемных параметров психических состояний у высококвалифицированных яхтсменов контрольной (n=17) и основной (n=17) групп

| Психическое состояние   | Контрольная группа, (n=17) | Основная группа, (n=17) | <i>u</i> | <i>p</i> |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----------|----------|
| 1. Напряженность        | 26                         | 22                      | 0,68     | 0,50     |
| 2. Спокойствие          | 16                         | 15                      | 0,20     | 0,84     |
| 3. Тревожность          | 15                         | 13                      | 0,41     | 0,68     |
| 4. Энергетизированность | 22                         | 8                       | 2,88     | 0,004**  |
| 5. Позитивизм           | 22                         | 8                       | 2,88     | 0,004**  |
| 6. Приятность состояния | 23                         | 7                       | 3,32     | 0,001**  |
| 7. Фрустрированность    | 21                         | 9                       | 2,46     | 0,01*    |
| 8. Автоматизм           | 11                         | 9                       | 0,48     | 0,63     |
| 9. Уверенность          | 5                          | 4                       | 0,34     | 0,73     |
| 10. Активная готовность | 4                          | 1                       | 1,37     | 0,17     |
| 11. Контроль            | 12                         | 12                      | 0,00     | 1,00     |
| 12. Сфокусированность   | 16                         | 15                      | 0,20     | 0,84     |

Примечания: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,001$

Для определения эффективности влияния авторской программы личностной саморегуляции на поведение яхтсменов высокой квалификации на уровне психофизиологического реагирования, была применена метод ГРВ - программа «Спорт-Квалификация».

Результаты позволяют утверждать, что и основная, и контрольная группы яхтсменов имеют довольно высокий процент сформированности спортивно-важных качеств, (в некоторых случаях даже максимальный). Характерно, что и после соревнований основная группа сохраняет этот уровень; в контрольной группе у спортсменов показатель активности снижается на 19%, целеустремленности на 12%, уверенности на 21%, стойкости к стрессу на 29%, саморегуляции на 18%.

Относительно группы показателей «Донозологичные изменения» наблюдаются следующие отличия: в основной группе из пяти качеств зафиксирована только тревожность, которая увеличивается после соревнований всего на 6%. В контрольной группе показатель тревожности увеличивается на 32%, снижается показатель трудоспособности на 28%, раздражительности - на 30%. Другие качества не проявляются. Дезадаптационные состояния не наблюдались ни в контрольной, ни в основной группе.

### Выводы

Внедрение программы совершенствования психологической подготовленности на основе приемов личностной саморегуляции в практику подготовки высококвалифицированных яхтсменов обеспечивает оптимизацию психического состояния спортсменов в соревнованиях. Согласно карте

мониторинга психических состояний, применение программы саморегуляции в основной группе статистически значимо уменьшило частоту выбора проблемных параметров.

Применение метода газоразрядной визуализации подтвердило эффективность влияния программы совершенствования психологической подготовленности на психофизиологический статус яхтсменов сборной: при наличии сформированности спортивно-важных качеств у яхтсменов контрольной группы в течение соревновательной недели появляются такие негативные характеристики, как тревожность, снижение работоспособности, раздражительность, которые не возникают у основной группы спортсменов при применении ими программы личностной саморегуляции. Предложенная программа позволяет скорректировать проблемные параметры в деятельности яхтсменов высокой квалификации и способствует совершенствованию их психологической подготовленности.

### **Литература**

1. Баландин В.И. Соревновательная надёжность спортсменов и ее повышение методом ментальной тренировки / В. И. Баландин, П.В. Бундзен// Новые подходы к саморегуляции в спорте: Тез. докл. межд. симп. М., 2009. С. 6 –12.
2. Банаян А.А., Грачев А.А., Коротков К.Г., Короткова А.К. Прогноз соревновательной готовности спортсменов-паралимпийцев методом ГРВ Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов-паралимпийцев: матер.Всерос.научно-практ.конф. с междунар.участием (10-11 декабря 2015, Санкт-Петербург). СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. С.24-28.
3. Воронова В. И. Психологія спорту: навч. посіб. 3-те вид., без змін. К.: Олімп. л-ра, 2017. 272 с.
4. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (На материале спортивной деятельности) . дис... д-ра псих. наук: 19.00.01: Краснодар. 1999. 332 с.
5. Короткова А.К. Анализ энергетического состояния спортсменов училищ олимпийского резерва на основании данных газоразрядной визуализации Сб. научных трудов аспирантов. СПб.: СПбНИИФК. 2005. С. 35 – 38.
6. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. М.: Физкультура и Спорт. 2008. 200 с.
7. Новая технология прогнозирования психической готовности спортсменов в олимпийском спорте. П. В. Бундзен, В. В. Загранцев, О. В. Колодий, К. Г. Коротков, Ф. М. Масанова. Вестник спортивной медицины России. Вып. 24. СПб., 2009. С. 62 – 68.
8. Родина Ю. Д. Регуляция психических состояний яхтсменов высокой квалификации во время соревнований Слободжанский науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. Харків: ХДАФК. 2013 № 5. С. 204 – 209.
9. Унесталь Л. Э. Основы ментального тренинга в спорте. СПб.: Питер, 2010. 225 с.
10. Ikegami K. Charackter and Personality Changes in Athletes in Contemporary Psychology of Sport, ed. G. S. Kenyon. Chicago: Athletic Institute, 2010. P. 55 – 63.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЭСТРАДНЫМИ ТАНЦАМИ НА МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЮНЫХ ТАНЦОРОВ**

*Красноуцкая И.С.*

*НГУ им. П.Ф.Лесгафта Санкт-Петербург*

Биологическая сущность человека характеризуется тремя составляющими: строением тела, физиологией жизненных функций и психологическими особенностями личности. Они взаимосвязаны и в комплексе составляют конституцию человека, так называемый "биологический паспорт личности" [1].

Телосложение — один из важнейших признаков конституции, по которому можно с большой долей вероятности прогнозировать двигательные возможности, многие индивидуальные особенности человека, включая некоторые черты характера [3,4].

Одним из важных компонентов адаптационного процесса является изменение эмоционального состояния и уровня тревожности.

Специфика эстрадного танца предъявляет особо высокие требования к индивидуальным психологическим параметрам и особенностям нервной системы танцоров, поскольку характер деятельности в соревновательный период создает благоприятные условия для возникновения стресса. При этом, проявления стресса в такой ситуации недопустимы, так как они ведут к проигрышу.

Отсутствие в специальной литературе работ по изучению морфологических и психологических особенностей у танцоров 12-15 лет, указывает на актуальность изучения различных аспектов психофизиологической адаптации, определения особенностей морфологического и психологического статуса у юных танцоров эстрадного танца.

В плане сказанного, целью нашего исследования являлось изучение морфологического и психологического статуса юных танцоров.

В эксперименте приняли участие 28 человек. Основной контингент исследования составили девочки - танцоры в возрасте 12-15 лет, специализирующиеся в эстрадных танцах. Контрольную группу составили девочки 12-15 лет не занимающиеся танцами, учащиеся школы № 204, с углубленным изучением английского и финского языков.

В работе использована приборная база кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Проведено антропометрическое исследование, определение соматотипа по схеме Хит-Картера. Определен уровень личностной и ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина. Для оценки психоэмоционального состояния применялся тест М. Люшера.

При изучении уровня ситуативной и личностной тревожности было выявлено, что в экспериментальной и контрольной группы преобладал средний уровень ситуативной и личностной тревожности, который составлял  $35,2 \pm 0,19$  балла. Высокий уровень ситуативной и личностной тревожности наблюдался только у контрольной группы и составлял  $50,6 \pm 1,11$  баллов. Высокая реактивная

тревожность у девочек контрольной группы указывает на повышенную эмоциональную возбудимость, нарушение внимания, свидетельствует о наличии стрессового состояния. Высокая личностная тревожность у девочек контрольной группы свидетельствует о наличии склонности к невротическому конфликту, с возможностью появления эмоциональных и невротических расстройств и с высокой вероятностью появления психосоматических заболеваний.

У юных танцоров высокий уровень ситуативной и личностной тревожности не отмечался, что указывает на их эмоциональную устойчивость.

Выявлено, что большинство (72%) юных танцоров имели умеренную степень личностной и ситуативной тревожности. Это свидетельствует об адекватной реакции на эмоциональное напряжение и хорошую мотивационную оценку ситуации. Это имеет большое значение для танцевальной деятельности, т.к. при эмоциональном подъеме лучше улавливается зрительный или слуховой сигнал к началу движения, быстрее возникает двигательная реакция на него и движения совершаются с лучшей координацией.

Результаты исследования по методике цветовых предпочтений М. Люшера показали, что у юных танцоров складывались следующие соотношения: у 75,0% танцоров основные цвета (синий, зеленый, красный, желтый) занимали первые позиции. Эти данные могут говорить о том, что базисные психологические потребности в известной мере удовлетворяются или воспринимаются как удовлетворяемые, что является показателем хорошей психологической адаптации.

Для 58% танцоров характерно сочетание фиолетового и желтого цветов, которое указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Это может говорить о желании сохранять контроль, целеустремленности, упорстве. Данное психоэмоциональное состояние может быть обусловлено постепенным привыканием к средовым условиям, усвоением требований танцевальной деятельности, стремлением к активной деятельности. Это свидетельствует о том, что обследуемых юных танцоров можно характеризовать как индивидов занимающих активную жизненную позицию, уверенных в своих действиях, готовых преодолевать любые препятствия в своей жизни на фоне позитивного психоэмоционального состояния.

В процессе исследований установлено, что у 58,3% учащихся контрольной группы важной особенностью является явное предпочтение серого цвета на первой позиции в сочетании с коричневым. В литературе это рассматривается как проявление реакции отхода от контактов, напряженность, усталость, сниженный фон настроения, потребность в отдыхе [2], что свидетельствует о повышении уровня дезадаптации на психологическом уровне.

Данные уровня тревожности согласуются с результатами исследования психоэмоционального состояния с помощью теста Люшера, показавшего также перенапряжение в эмоциональной сфере у учащихся контрольной группы. Высокое психоэмоциональное напряжение у учащихся контрольной группы объясняется отчасти и сложностью периода полового созревания, что и обуславливает значительную нестабильность психоэмоционального состояния организма.

В нашем исследовании выявлено, что занятия танцами нивелируют сложность периода полового созревания на психоэмоциональном уровне. Надо полагать, что регулярные занятия танцами своим коррегирующим влиянием снижают высокую эмоциональность в подростковом периоде.

На основании интегрального анализа соматических показателей с помощью методики Хит-Картера юных танцоры были распределены по трем соматотипам: эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный.

Разделение юных танцоров на соматические типы показало, что у юных танцоров преобладал мезоморфный тип телосложения, который зарегистрирован у 64,3% танцоров.

Существенных различий между представителями разных соматотипов в уровне ситуативной и личностной тревожности не выявлено. При этом, представители мезоморфного типа имеют наиболее высокий процент юных танцоров со средним уровнем тревожности, в сравнении с представителями других типов.

### **Литература**

1. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология / Б.А. Никитюк. – М.: Спортакадемиклуб, 2000. -440 с.
2. Собчик, Л.Н. МЦВ - метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство. - СПб.: Речь, 2001.- 112 с.
3. Харевская, А.Ю. Выявление психологических и психофизиологических особенностей индивида, влияющих на выбор средств и методов занятий оздоровительной физкультурой / А.Ю. Харевская //Физическая культура индивида: сб. науч. тр. / под общ. ред. В.Д. Сонькина. -М., 1994.-С.73-80.
4. Clark, L.A. Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders / L.A. Clark, D. Watson, S. Mineka // Abnorm. Psychol.- 1994. –V.103. –N1. –P. 103-111.

## **ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*Кучугурова А.О., Дубовова А.А., Пархоменко Е.А.  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

Одним из важных периодов в становлении каждого человека, в результате которого приобретает чувство взрослости, выстраиваются планы на будущее – является юношеский возраст. Значительное влияние на формирование личности оказывают спортивные (учебные) и профессиональные достижения, укрепляющие веру в себя и свои силы [4]. Молодые люди сталкиваются в своей деятельности как с постоянными требованиями со стороны других, себя, социума, так и с возможностью отложить все важные дела на потом [6].

Современный спорт – это сложный, многогранный процесс. Спортсмену для того чтобы добиться успеха, необходимо постоянно выполнять различные виды деятельности, чем выше квалификация у спортсменов, тем меньше возможности откладывать важное дело на потом [5]. Но с другой стороны они

находятся постоянно перед выбором.

В связи с этим представляет интерес изучения феноменов прокрастинации и перфекционизма у юношей и девушек, занимающихся спортом.

В психологии под феноменом прокрастинации расценивается промедление в принятии важных решений и выполнении дел [1]. Феномен перфекционизма рассматривается как, навязчивое стремление к совершенству и эмоциональной сдержанности, который включает в себя соблюдение и стремление следовать высоким стандартам, выдвигать чрезмерные требования к собственной личности [2].

Многие психологи не могут прийти к единому мнению о связи перфекционизма и прокрастинации. Проведенные исследования доказывают неоднозначность характера их взаимосвязи. В связи с этим возрастает интерес к изучению данных феноменов, особенно в юношеском возрасте, учитывая при этом разные программы подготовки [3].

**Целью работы** является установление особенностей сформированности показателя перфекционизма и прокрастинации у спортсменов юношеского возраста с учетом гендерного аспекта.

Для организации и проведения исследования были использованы методы: «Общая Шкала Прокрастинации» С.Н. Lay; методика Хьюитта-Флетта «Многомерная шкала перфекционизма».

Исследование проводилось на базах «Гуманитарного колледжа Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма» в нем приняли участие 45 спортсменов, в возрасте 16-18 лет.

#### **Результаты исследования.**

В результате исследования было установлено, что студенты, занимающиеся спортом имеют средние значения по показателю прокрастинции у девушек ( $59,38 \pm 14,48$ ) и юношей ( $58,76 \pm 16,61$ ). Это свидетельствует о целеустремленности и выполнении заданий без промедлений, что является нормой в спорте.

Изучение полученных данных по частоте встречаемости высоких, средних и низких значений свидетельствует, что статистически юношей с высокими значениями прокрастинации выше, чем девушек-спортсменов (37 % - юноши, 17 % - девушки). Также выявлено, что для 43% девушек-спортсменок, 29 % юношей характерен - средний. Низкий уровень соответственно у 38 % юношей и 34 % - девушек. Это свидетельствует о том, что девушки – спортсменки в большей степени вовлечены в процесс обучения, им свойственен деятельный подход к решению задач, стараются более рационально, реалистично подойти к жизненному самоопределению, но из-за нехватки жизненного опыта, склонны прибегать к откладыванию. Для юношей составляет сложность выполнить намеченное в поставленные сроки, что сопровождается эмоциональными потерями в виде чувства вины и стыда за собственное бездействие и безответственность [4]. Низкий уровень свидетельствует о высокой организованности студентов и планомерном движении к поставленной цели. Так же для спортсменов характерно рациональное отношение к жизни и



построению планов. Они берут на себя ответственность и ощущают свою потенциальную готовность влиять на результат в дальнейшем.

В ходе исследования были получены сведения о средних значениях перфекционизма у студентов, занимающихся спортом. У спортсменов обоего пола преобладает перфекционизм, ориентированный на себя, девушки ( $73,80 \pm 14,77$ ) и юноши ( $72,16 \pm 13,71$ ). Это может быть связано с тем, что для достижения высших спортивных результатов, необходимо пожертвовать сиюминутным удовольствием, чтоб получить пользу в будущем, обдумать все возможные последствия перед тем, как начать активно действовать.

В результате корреляционного анализа полученных данных среди юношей и девушек, занимающихся спортом, была выявлена статистически достоверная отрицательная корреляционная связь ( $r = -0,660$ ,  $p \leq 0,01$ ) между показателями перфекционизм, ориентированный на себя и общей шкалой прокрастинации. Они более ориентированы на себя, чем на социум. Готовность предъявлять повышенные требования к себе можно рассматривать как часть личностной зрелости связанную с положительным восприятием окружающего мира. Так же можно сказать, что чем больше требований к себе, тем меньше промедления проявляют спортсмены.

Анализ выявленных связей показывает, что прокрастинации в большей степени подвержены студенты с социально предписанными составляющими перфекционизма. Они стараются соответствовать ожиданиям других людей, воспринимают социум как предъявляющий к ним высокие требования [4]. Стремятся создать образ человека, имеющего безупречную репутацию, социальную компетентность, пользующегося успехом у окружающих.

### **Литература:**

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121-131.
2. Гараян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1. С.31-40.
3. Гладиллина Л.А., Горская Г.Б. Особенности проявления перфекционизма и личностной зрелости у профессиональных и непрофессиональных спортсменов, а так же не занимающихся спортом // Материалы ежегодной отчетной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар. 2017. Т. 1. № 1-1. С. 196-201.
4. Кучугурова А.О., Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 349-350.
5. Распопова А.С. Особенности проявления перфекционизма у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом (тезис) // Международная научно-практическая конференция «Рудиковские чтения». Ростовский государственный педагогический университет. Москва. 2009. С. 88-90.
6. Тащилина Е.А. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки: магистерская диссертация. Екатеринбург. 2014. 79 с.

## **СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СПОРТСМЕНАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

*Ловягина А.Е.  
СПбГУ*

При организации психологической помощи в спорте важно учитывать, как сам спортсмен оценивает проблемы, связанные с его состоянием и поведением на соревнованиях: какие факторы соревнований являются наиболее «сбивающими», а с какими можно легко справиться [1, 2]. Поэтому изучение субъективных оценок спортсменами своих соревновательных психологических трудностей является актуальным.

Для проведения настоящего исследования использовалась анкета «Психологические трудности спортсменов во время соревнований», разработанная автором, совместно со студенткой факультета психологии Г.И. Салиховой в рамках подготовки её выпускной квалификационной работы. По данной анкете было обследовано 88 спортсменов (38 мужчин и 50 женщин), в возрасте от 19 до 33 лет. Из них представители: циклических видов спорта (плавание, легкая атлетика, академическая гребля – 34 чел.; спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) – 22 чел.; сложнокоординационные (художественная и спортивная гимнастика, спортивная акробатика – 15 чел.; единоборства (бокс, тхэквондо) – 17 чел. Квалификация спортсменов: разряды 1 юн.-2 взр. – 11 чел.; 1-й взр. – 18 чел.; КМС – 26 чел.; МС – 25 чел.

Результаты анкетирования спортсменов представлены на рис.1.из которого видно, что спортсмены оценивают, как наиболее мешающие их выступлению на соревнованиях: страх ответственности перед тренером и мысли о том, что не получится показать нужный результат. По оценкам самих спортсменов меньше всего они испытывают затруднения из-за боязни травмировать партнеров по команде и опасений, что после плохого выступления не получат вознаграждения (Рис. 1).Обращает на себя внимание тот факт, что оценки соревновательных психологических трудностей практически всегда ниже среднего уровня – 4, 5 баллов из 9. Это вероятнее всего объясняется тем, что спортсмены на подсознательном уровне не хотят признаваться себе в том, что им трудно во время соревнований [3, 5].

Сравнительный анализ субъективных оценок соревновательных психологических трудностей спортсменами разного пола показал, что женщины в отличие от мужчин, считают наиболее мешающими соревнованиям сомнения в своей физической подготовленности к старту, страх ответственности перед тренером, мысли о том, что уровень соревнований слишком высокий, страх снижения результатов после неудачного старта, а также страх, что соперник сильнее (Табл.1). По оценкам других соревновательных трудностей различий между спортсменами и спортсменками не выявлено.Обнаруженные различия в оценках психологических трудностей на соревнованиях могут быть связаны с

более высокой эмоциональностью и тревожностью женщин [2] а также с более выраженной ответственностью спортсменов по сравнению со спортсменами [4].

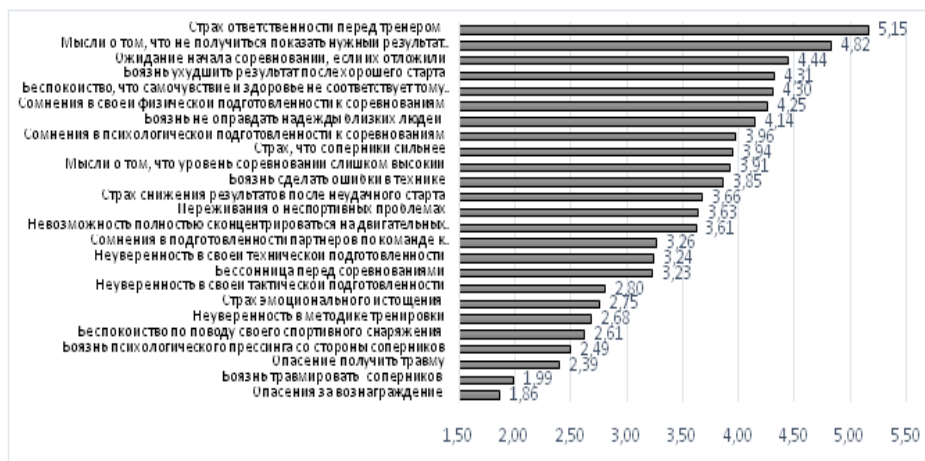


Рис.1.Оценки спортсменами своих психологических трудностей на соревнованиях

Таблица 1 .Психологические трудности на соревнованиях у спортсменов разного пола (Критерий t-Стьюдента)

| Психологические трудности   | Мужчины |          |       | Женщины |          |       | t      | p     |
|---|---------|----------|-------|---------|----------|-------|--------|-------|
|   | M       | $\sigma$ | SEM   | M       | $\sigma$ | SEM   |        |       |
| Сомнения в своей физической подготовленности к соревнованиям  | 3,467   | 1,852    | 0,338 | 4,720   | 2,051    | 0,290 | -2,742 | 0,008 |
| Страх ответственности перед тренером  | 3,933   | 2,664    | 0,486 | 5,880   | 2,256    | 0,319 | -3,490 | 0,001 |
| Мысли о том, что уровень соревнований слишком высокий   | 2,833   | 2,291    | 0,418 | 4,560   | 2,858    | 0,404 | -2,809 | 0,006 |
| Страх снижения результатов после неудачного старта  | 2,667   | 2,324    | 0,424 | 4,260   | 2,702    | 0,382 | -2,687 | 0,009 |
| Беспокойство, что самочувствие и здоровье не соответствует тому состоянию, которое требуется для соревнований | 3,600   | 2,430    | 0,444 | 4,720   | 2,250    | 0,318 | -2,092 | 0,040 |

Выявлены различия в оценке некоторых соревновательных трудностей спортсменами разной квалификации (Табл.2). По сравнению с более высококвалифицированными коллегами, перворазрядники оценивают, как наиболее затруднительные для соревнований: страх получить травму, неуверенность в методике тренировок и сомнения в подготовленности партнеров по команде. Для мастеров спорта наиболее трудной психологической проблемой соревнований является боязнь сделать ошибки в технике. Интересно, что кандидаты в мастера спорта все вышеназванные трудности оценивают ниже чем мастера спорта и перворазрядники.

Таблица 2. Психологические трудности на соревнованиях у спортсменов разной квалификации (Критерий Н-Краскалла-Уоллеса)

| Психологические трудности  | Спортивные разряды | Средний ранг | Н     | Р     |
|--|--------------------|--------------|-------|-------|
| Опасение получить травму   | Первый взрослый    | 42,722       | 6,198 | 0,045 |
|  | КМС                | 28,135       |       |       |
|  | МС                 | 36,580       |       |       |
| Неуверенность в методике тренировки  | Первый взрослый    | 43,722       | 6,387 | 0,041 |
|  | КМС                | 28,481       |       |       |
|  | МС                 | 35,500       |       |       |
| Боязнь сделать ошибки в технике движений во время выступления на соревнованиях | Первый взрослый    | 37,111       | 8,726 | 0,013 |
|  | КМС                | 26,308       |       |       |
|  | МС                 | 42,520       |       |       |
| Сомнения в подготовленности партнёров по команде к соревнованиям               | Первый взрослый    | 40,972       | 7,229 | 0,027 |
|  | КМС                | 26,769       |       |       |
|  | МС                 | 39,260       |       |       |

Проведенное исследование показало, что спортсмены, в зависимости от пола и спортивной квалификации, по-разному оценивают некоторые психологические трудности на соревнованиях. Эти факты можно использовать для индивидуализации психологического сопровождения в предсоревновательный период и на соревнованиях.

### Список литературы

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2012.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта : учебное пособие. –СПб.: Питер, 2012. – 352с.
3. Киселёв, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения.– М.: Советский спорт, 2009. – 297с.
4. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев.: Олимпийская литература, 2001. – 336с.

## КОГНИТИВНО-СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ СТЮАРДОВ

<sup>1</sup>Медников С.В., <sup>1</sup>Чувашева А.В., <sup>2</sup>Ивченко Е.А.,

<sup>3</sup>Самыкина Н.Ю., <sup>4</sup>Иваненко Н.В.

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный университет

<sup>2</sup>НГУ им. П.Ф. Лесгафта

<sup>3</sup>Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева

<sup>4</sup>Футбольный клуб «Зенит»

Проблеме организации безопасного и комфортного пребывания фанатов и болельщиков на футбольных матчах в настоящий момент уделяется большое внимание [1, 2, 3, 4]. Правопорядок на стадионе и за его пределами обеспечивают службы охраны, сотрудники полиции, футбольные стюарды.

В задачи стюарда входит проведение осмотра болельщиков перед входом на стадион, проверка билетов, контроль за соблюдением правил поведения и безопасности, взаимодействие с посетителями мероприятия. От действий стюардов зависит, во-первых, безопасность нахождения болельщиков и фанатов на стадионе, а во-вторых, общее впечатление об уровне сервиса, предоставляемом организатором матча.

В ходе футбольного матча стюард находится в широком и разнообразном информационном поле, и то, как он реагирует на информацию и ее изменения, влияет на успешность его деятельности [4]. Соответственно, важно изучить те стратегии, которые стюард выбирает при работе с информацией, то есть его когнитивно-стилевые особенности. Под «когнитивными стилями» мы, вслед за М.А. Холодной, понимаем индивидуально-своеобразные способы переработки информации, которые характеризуют специфику склада ума конкретного человека и отличительные особенности его интеллектуального поведения [5]. С учетом специфики деятельности стюарда нами были рассмотрены такие стили, как аналитичность-синтетичность, гибкость-ригидность, импульсивность-рефлексивность, гибкость-ригидность когнитивного контроля.

В исследовании приняли участие кандидаты на должность спортивного стюарда. Общее количество участников тестирования – 93 человека, среди них 46 мужчин и 47 женщин. Возраст испытуемых составил от 18 до 30 лет. Основная часть испытуемых - студенты 2-4 курсов ВУЗов.

Испытуемым было предложено пройти ряд тестов, направленных на определение их когнитивно-стилевых особенностей: «Свободная сортировка», «Включенные фигуры», тест Струпа, «Парные фигуры». В качестве дополнения использовалась методика «Незаконченные предложения» для определения выраженности мотивационных аспектов респондентов (аффективный, когнитивный, поведенческий). Успешность деятельности определялась на основании оценок работы испытуемых старшими стюардами на стажировочном матче. Была использована внутренняя система оценки стюардов ФК «Зенит», по пятибалльной шкале оценивались такие характеристики как «базовые знания», «инициативность», «исполнительность».

Для математической обработки данных использовались корреляционный,

факторный и кластерный анализ.

В пределах данной выборки были получены отрицательные корреляции, во-первых, между характеристиками «базовые знания» и «рефлексивность» ( $r_s = -0,02$ ), и, во-вторых, между характеристиками «исполнительность» и «ригидность» ( $r_s = -0,1$ ).

Между когнитивно-стилевыми особенностями и выраженными мотивационными аспектами при учете фактора «пол» существует следующая взаимосвязь: чем сильнее выражен тот или иной мотивационный аспект у женщин, тем сильнее проявляется гибкость когнитивного контроля, в то время как у мужчин больше проявляются характеристики «полезависимость», «аналитичность», «импульсивность». Данная закономерность имеет отношение к успешности деятельности стюарда. В то же время нам не удалось выявить значимую связь между выраженностью того или иного мотивационного аспекта и характеристиками успешности (базовые знания, исполнительность, инициативность).

В ходе данной работы были получены результаты, позволяющие построить психологический профиль личности футбольного стюарда, опираясь на данные его когнитивно-стилевой и мотивационной сферы личности. Итак, футбольный стюард нашей выборки уравновешен по параметру аналитичность-синтетичность, полнезависим, импульсивен. Он проявляет гибкость в мышлении и поведении, а также имеет преобладающий поведенческий мотивационный аспект.

В деятельности эти характеристики проявляются следующим образом: стюардам легко действовать, опираясь на четкий алгоритм, они быстро реагируют на вопросы или просьбы болельщиков, однако их решения не всегда взвешены и обдуманы. При этом стюарды быстро переключаются между задачами, легко работают в режиме многозадачности.

В результате анализа данных нами были разработаны следующие рекомендации по отбору и подготовке стюардов.

С учетом большой распространенности по выборке стюардов с поведенческим аспектом мотивации, оптимально использовать при их обучении и в организации работы пошаговые инструкции и алгоритмы.

При распределении задач важно использовать когнитивно-стилевые особенности стюардов. Так, для большинства подойдут позиции, где требуется быстрая реакция и гибкость поведения. Однако, стюардам с выраженной рефлексивностью, наоборот, рекомендуется поручать задачи, требующие высокий уровень внимания и усидчивости, например, это может быть работа, связанная с наблюдением.

При отборе кандидатов на роль спортивного стюарда необходимо учитывать выраженность мотивационных компонентов. С одной стороны, стюарды с выраженным аффективным компонентом более лояльны к деятельности стюарда, готовы работать на матче практически на любых условиях, так как главное, ради чего они приходят работать на стадион – это атмосфера. С другой стороны, деятельность стюарда связана с обеспечением безопасности

пробывании посетителей на стадионе, и обеспечить необходимые условия может, в первую очередь, стюард с выраженным когнитивным аспектом.

В заключении отметим, что процедура сбора экспертных оценок также нуждается в оптимизации. Во-первых, рекомендуется перевести шкалы оценки из пятибалльной в семибалльную. Во-вторых, рекомендуется разработать критерии для каждого балла новой шкалы, единые и понятные для всех старших стюардов. Соответственно, также рекомендуется провести обучение для старших стюардов по работе с новой системой оценки.

Мы полагаем, что применение полученных результатов и рекомендаций позволит повысить уровень качества отбора, обучения и работы футбольных стюардов.

### **Литература:**

1. Агеева Г.Ф., Рязанова Д.В. Стюард - новая профессия в организации и проведении спортивных мероприятий // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. В 3 т. (20 апреля 2017 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017.
2. Гаврищук В.В. Правовое регулирование вопросов обеспечения безопасности при проведении спортивных мероприятий// Симбирский научный вестник. 2011. № 3. С. 97-100.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая; под ред. А. Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016.- 531 с. — Серия: Бакалавр. Академический курс.
4. Медников С.В., Иваненко Н.В., Ивченко Е.А., Самыкина Н.Ю. К вопросу о психологическом отборе спортивных стюардов. // Ананьевские чтения - 2017: преемственность в психологической науке: В.М. Бехтерев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов: материалы международной научной конференции, 24-26 октября 2017 г. / отв. ред. Л.А. Головей, А.В. Шаболтас, - СПб.: Айсинк, 2017, с.363.
5. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2004.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Пономаренко В.Н., Распопова А.С.  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

В современных условиях развития общества требования к студентам чрезвычайно высоки. В высшем образовании отмечаются противоречия между высокими требованиями к профессиональной подготовленности и реальным уровнем готовности к профессиональной деятельности, в качестве которой выступает физическая культура и спорт. В связи с этим одним из важных направлений исследований является изучение мотивации студентов. Актуальность данной работы определяется значимостью изучения личностных свойств, выступающих в качестве регуляторов мотивации обучения студентов

вуза физической культуры, в качестве которых мы рассматриваем перфекционизм, прокрастинацию, а также уровень субъективного благополучия студентов, так как эти параметры могут определять успешность будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования – выявить психологические регуляторы мотивации студентов вуза физической культуры.

В исследовании приняли участие 96 студентов ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, среди них 35 юношей и 61 девушка.

Методы психодиагностики: многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта; шкала академической прокрастинации К. Лэй в адаптации Т.Ю. Юдеевой, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жуковой; методика для диагностики учебной мотивации студентов (А.А. Реан и В.А. Якунин, модификация Н.Ц. Бадмаевой); шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой.

В результате исследования учебной мотивации студентов выявлено, что наиболее выраженными являются мотивы творческой самореализации, профессиональные и социальные мотивы, которые находятся на высоком уровне. На среднем уровне выражены коммуникативные мотивы, мотивы избегания, престижа, учебно-познавательные мотивы. Мотивов, выраженных на низком уровне, не выявлено.

Студенты стремятся к освоению будущей профессии, достижению высокого уровня профессиональной квалификации, занятиям творческой деятельностью, обеспечению стабильного будущего, к достижению своих целей. Благоприятным является сочетание высокого уровня профессиональной и социальной мотивации, так как это сочетание позволяет обеспечить благоприятный эмоциональный фон при обучении, интерес к учебе. При высоком уровне профессиональной мотивации выраженность мотивов творческой саморегуляции может быть фактором облегчающим выполнение нестандартных, творческих заданий.

Анализируя учебные мотивы юношей и девушек, нами выявлено, что для студентов обоего пола характерен средний уровень коммуникативных мотивов, мотивов престижа, избегания, учебно-познавательных мотивов. На высоком уровне у студентов обоего пола выражены мотивы творческой самореализации и социальные мотивы. Студенты обоего пола стремятся к обеспечению стабильного будущего, хотя бы принести больше пользы обществу, готовы решать нестандартные задачи.

Профессиональные мотивы у девушек имеют высокий уровень выраженности, а у юношей – средний, различия по данному мотиву являются достоверно значимыми.

В результате исследования учебной мотивации нами выявлено, что преобладают как у юношей, так и у девушек, мотивы творческой самореализации и социальные мотивы, тогда как девушки превосходят юношей по уровню выраженности профессиональных мотивов, то есть они в большей степени проявляют стремление к глубокому освоению профессии.



С целью реализации поставленных в исследовании задач, нами было проведено исследование психологических регуляторов мотивации студентов, к которым мы отнесли такие феномены, как перфекционизм, прокрастинацию, субъективное благополучие. В результате исследования перфекционизма студентов выявлено, что для них наиболее характерен перфекционизм, ориентированный на себя, который выражен на высоком уровне. Для исследуемых студентов свойственно устанавливать высокие требования к собственной личности, они имеют высокие стандарты успеха в спортивной деятельности. Для юношей в большей степени характерен перфекционизм, чем для девушек.

В результате исследования академической прокрастинации, означающей степень выраженности склонности откладывать дела «на потом» в сфере учебной деятельности, было выявлено, что она выражена на среднем уровне, как в общей выборке.

Для исследуемых студентов характерен средний уровень склонности откладывать выполнение учебных заданий, подготовку к экзаменам и контрольным работам, практическим занятиям, а также сопряженные с академической прокрастинацией поведенческие проявления в виде лени, дефицита мотивации, стремления получать оценки нечестным путем. Юноши более склонны откладывать учебные задания «на потом» по сравнению с девушками.

Для студентов обоего пола характерен средний уровень субъективного благополучия, что свидетельствует о низкой выраженности этого свойства. Для таких студентов свойственно умеренное субъективное благополучие, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и не стоит говорить о полном эмоциональном комфорте. Для девушек в большей степени характерно субъективное благополучие, что подтверждено анализом достоверности различий.

У девушек в целом более конструктивные результаты по сравнению с юношами. У девушек выше уровень субъективного благополучия, тогда как у юношей выше уровень академической прокрастинации, общего уровня прокрастинации, тревожности, мотивационной недостаточности. Для юношей более характерен перфекционизм, ориентированный на себя, и перфекционизм, ориентированный на других.

С целью уточнения психологических регуляторов мотивации студентов нами был произведен корреляционный анализ по исследуемым показателям.

Полученные в общей выборке студентов данные свидетельствуют о том, что у разных мотивов учения разные особенности взаимосвязи с личностными свойствами. Так, выраженность прокрастинации связана со снижением учебно-познавательных и профессиональных мотивов. Дефицит мотивации, воли и саморегуляции усиливает социальные мотивы, направленные на реализацию долга, материальную обеспеченность, обеспечение служебного положения. Перфекционизм и учебные мотивы имеют только прямые связи, однако эти связи не всегда конструктивны. Наряду с наличием прямых связей перфекционизма с мотивами престижа, профессиональными, учебно-познавательными, коммуникативными мотивами, имеются связи с мотивами избегания, что демонстрирует неоднозначность влияния перфекционизма на мотивацию. Чем более выражено субъективное благополучие, тем более

проявляются мотивы, связанные с освоением профессии, получением знаний, одобрения, и также избегания негативных оценок.

Наибольшее количество связей обнаружено с профессиональными и учебно-познавательными мотивами. Наиболее существенными регуляторами мотивации выступают перфекционизм, ориентированный на себя, и ориентированный на других, субъективное благополучие.

Уровень субъективного благополучия, прокрастинации и перфекционизма выступают в качестве регуляторов мотивации студентов. Различные мотивы обучения в вузе имеют разный характер взаимосвязи с прокрастинацией, перфекционизмом и уровнем субъективного благополучия студентов: в группе девушек социальные, профессиональные и учебно-познавательные мотивы имеют прямые связи с перфекционизмом, обратные связи с академической прокрастинацией, усиливают субъективное благополучие. В группе юношей выявлена сходная тенденция, однако численность связей существенно меньше.

### **Литература.**

1. Бережная Н.В., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи жизнестойкости и субъективного благополучия студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» 24-26 ноября 2017 г., г. Краснодар. С. 287-291.
2. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. – Краснодар, 2017. №2. С.94-98.
3. Распопова А.С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: диссертация... кандидата психологических наук: 13.00.04. Распопова Анна Сергеевна; Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. Краснодар. 2012. 299 с.

## **ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Распопова А.С.*

*Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

Спортивная деятельность в настоящее время находится в центре внимания. Психологические исследования деятельности спортсмена представляют особый интерес. Для спортсмена высокой квалификации спорт – это образ жизни, сфера самореализации, профессиональная деятельность. Ввиду высокой востребованности спорта и пристального внимания к спортсменам высокого класса, актуальным является исследование их личностных ресурсов. Спорт как вид деятельности является стрессогенным, так как ему присущи элементы публичности, оценивания, зрелищности. Все эти факторы определяют ряд требований к личности спортсмена. Наиболее значимым является стрессоустойчивость спортсмена.

В спорте имеется множество факторов, вызывающих стресс. Причиной их

формирования является неизбежность перенапряжения. Спортсмен вынужден стремиться к высокому уровню подготовки, в том числе психологической. Спорт и личность спортсмена становится центром внимания исследователей. Особенно значимыми являются исследования, посвященные ресурсам личности спортсмена.

Проблема исследования заключается в том, что стрессоустойчивость может быть взаимосвязана с таким личностным свойством, значимым для успешной реализации спортивной деятельности, как саморегуляция, а также с уровнем эмоционального выгорания.

Умение успешно осуществлять психическую саморегуляцию собственной деятельности означает способность произвольно управлять своим состоянием, реализовать конструктивные копинг-стратегии, а значит быть более устойчивым к стрессу в спорте, что является условием предотвращения развития психического выгорания.

Цель исследования – установить психологические предпосылки стрессоустойчивости пловцов высокой квалификации.

Исследование проводилось на базе следующих учреждений: факультет спорта, заочный факультет физической культуры и спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, КГОО Спортивный клуб КГУФКСТ г. Краснодара.

В выборку вошли 50 спортсменов в возрасте 16-21 года, из них 30 юношей, 20 девушек. Квалификация спортсменов: 34 являются кандидатами в мастера спорта, 16 мастеров спорта.

Для достижения поставленной цели использовались методы психологической диагностики: опросник эмоционального выгорания АВQ в адаптации Е.И. Гринь, опросник способов совладания (адаптация методики WCQ), методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе НПУ «Прогноз», опросник «Стилевая саморегуляция поведения человека (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз).

Спортсмены мужского пола в сложных, напряженных ситуациях склонны прибегать к агрессивным усилиям по преодолению ситуации, а также к усилиям по регуляции собственных чувств и действий. Девушки склонны к более конструктивному реагированию в ситуациях стресса: если юноши прибегают к агрессивным усилиям по изменению сложной ситуации, то девушки склонны к положительной переоценке сложившейся ситуации и признают свою роль в том, что произошло, стараясь не повторять это в дальнейшем.

В результате исследования эмоционального выгорания были получены следующие данные. В общей выборке спортсменов установлено, что как интегральный показатель, так и все компоненты выгорания находятся на среднем уровне. Это означает умеренную подверженность психическому выгоранию, именно хронический стресс способствует развитию эмоционального выгорания. Значимых различий по показателям эмоционального выгорания между спортсменами мужского и женского пола не обнаружено.

Для спортсменов характерен высокий уровень саморегуляции. Для спортсменов, занимающихся плаванием, свойственны такие черты, как осознанность самостоятельность, готовность к гибкому и адекватному

реагированию на стремительно меняющиеся условия тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ саморегуляции спортсменов разного пола позволил выявить, что как в группе юношей, так и в группе девушек, на высоком уровне выражено планирование и общий уровень саморегуляции. У юношей выявлен высокий уровень гибкости, тогда как у девушек – средний. Для спортсменов характерен высокий уровень осознанной саморегуляции и способности к осознанному планированию своей спортивной деятельности.

В результате корреляционного анализа выявлено, что имеются как связи, препятствующие развитию стрессоустойчивости, так и связи благоприятного характера. Так, копинг «Самоконтроль» и «Положительная переоценка» имеют конструктивный характер связей с саморегуляцией и компонентом выгорания. Конфронтативный копинг является неконструктивным. Риск дезадаптации в стрессе связан со снижением гибкости, с риском эмоционального и/или физического истощения, которое проявляется в виде потери интереса, энергетических ресурсов и веры. Неконструктивные копинг-стратегии связаны со снижением саморегуляции юношей-спортсменов. Полученные в группе девушек взаимосвязи свидетельствуют о том, что дефицит нервно-психической устойчивости приводит к развитию такого симптома выгорания, как эмоциональное и физическое истощение, связан с утратой ресурсов, веры, энергии. Интересна связь копинга «Самоконтроль» с данным параметром выгорания. Усилия, направленные на управление эмоциями, могут вызывать потерю энергетических ресурсов. Кроме того, нервно-психическая устойчивость связана с развитием регуляторной гибкости, так как согласно методике, чем ниже уровень данного показателя, тем более он сформирован. Выявлено, что проявление усилий по уходу из трудных ситуаций связано со снижением саморегуляции и ростом компонента выгорания, связанного с обесцениванием достижений.

Полученные в результате исследования данные могут использоваться в практике психологического сопровождения спортсменов и стать основой для разработки методических рекомендаций по профилактике выгорания спортсменов, развития устойчивости к стрессам, которыми насыщен спорт.

### **Литература**

1. Босенко Ю.М. Устойчивость высококвалифицированных спортсменов к стрессу и эмоциональному выгоранию // Рудиковские чтения Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)"; Под общей редакцией: Байковского Ю.В., Воцинина А.В.. 2016. С. 73-76.
2. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт» – наука и практика. Научно-методический журнал. – Краснодар, 2017. №2. С.94-98.
3. Горская Г.Б., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Физическая культура, спорт» – наука и практика. Научно-методический журнал. – Краснодар, 2010. №4. С. 41-48.
4. Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б. Стрессоустойчивость как компонент адаптивности личности в экстремальных условиях спортивной деятельности // Экстремальная деятельность человека. 2014. №1 (30). С.70-73.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Тиунова О.В.**

*ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, АНО ДПО НИБИС, НМО «Лаборатория ФКиПП»*

Отечественная спортивная психология развивается уже несколько десятилетий [5, 6 и др.], имеет прикладной характер и каждый психолог-практик вносит свою лепту или в научно-методическое обеспечение психологической подготовки спортсменов, или в образовательные процессы, необходимые для подготовки кадров [1, 2, 3 и др.]. При этом становится всё более очевидно, что повышению результативности спортивной подготовки будет способствовать уже не столько качественное психологическое сопровождение спортсмена, сколько рационально спланированное и последовательно реализуемое психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки в целом [4 и др.].

Цель работы – создание системы психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки, отвечающей основным запросам спортсменов различной квалификации, тренерского состава и спортивных психологов.

Опросы членов сборных команд страны [7] показали, что основными модулями психолого-педагогического обеспечения могут считаться: психодиагностика, консультирование, прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов, подбор тематической информации по значимым для спортсмена вопросам, разработка индивидуальных программ психологической подготовки к ответственным соревнованиям и коррекции неблагоприятных состояний, индивидуальные и групповые психологические тренинги, мониторинг психофизического состояния спортсмена и его коррекция, экстренная психологическая помощь, решение конфликтных ситуаций, возникающих на уровне «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-команда», «спортсмен-тренер, предстартовая психологическая подготовка на соревновательном этапе, психологическая поддержка во время проведения соревнований, совместный анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований, помощь в «социализации» спортсмена, на этапе завершения спортивной карьеры, психологическая реабилитация спортсмена, получившего травму, а также проведение групповых бесед по темам, интересующим команду.

Базовыми модулями среди перечисленных могут считаться «Анализ соревновательного опыта», «Консультирование», «Применение открытых многомерных опросников» и «Психодиагностика».

В ходе исследования было выявлено, что тренерский состав, спортсмены и спортивные психологи недостаточно полно в своей практике используют видеоматериалы и статистические данные соревновательной деятельности [8]. Между тем системный анализ соревновательного опыта позволяет расширить границы психологической подготовки спортсмена, корректировать не только тренировочный процесс, но и подготовку к соревнованиям, рационально

планировать и собственно соревновательную деятельность. Такая работа тесно связана с психологической подготовкой спортсмена к старту и в целом может считаться полезным компонентом психолого-педагогического обеспечения.

Итогом систематизации многолетнего практического опыта индивидуальной работы со спортсменами стала система консультирования [11], включающая шесть направлений анализа и разработки рекомендаций: «Жизненная база», «Спортивная база», «Тренировочный процесс», «Подготовка к соревнованиям», «Соревновательная деятельность», «Анализ опыта побед и поражений». Такая система консультирования является универсальной, многоуровневой и многовариантной, что делает её необходимой и достаточной для индивидуальной психологической работы со спортсменом любой квалификации, специализации, возраста, в очной или заочной формы взаимодействия.

Исследование показало, что использование открытых многомерных опросников в работе со спортивной командой (разработка формы анкеты, анонимная система заполнения, последующий контент-анализ результатов и коллективное обсуждение результатов) позволяет: понять внутрикомандные настроения, отношения и причины конфликтов, выявить отношение к тренировочному и соревновательному процессу, уровень взаимопонимания спортсменов и остальных участников спортивной деятельности (тренера, врача, психолога), повысить мотивацию, ответственность и сплоченность команды, изменить общекомандную атмосферу, выработать решения по актуальным для команды вопросам, разработать рекомендации психолого-педагогического характера, внести коррекцию в тренировочный процесс, совершенствовать формы взаимодействия всех членов спортивного коллектива, а также планировать или корректировать дальнейшее психолого-педагогическое обеспечение команды [9].

Психологическое тестирование, являясь наиболее востребованной составляющей психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки, может ограничиваться бланковыми методиками, успешно применяться на этапах углублённого, этапного и текущего обследования команды, служить основанием для планирования дальнейшей психолого-педагогической работы. Для более эффективного использования результатов психодиагностики может быть использован алгоритм подготовки заключений, включающий данные о сильных качествах и психологическом ресурсе спортсмена, рекомендации, касающиеся взаимоотношений в команде, тренировочного процесса, работы психологического характера, подготовки к соревнованиям психологическое сопровождение спортсмена во время и после его проведения. Обсуждение результатов психодиагностики с членами команды целесообразно строить по следующему алгоритму «материал для тренера – индивидуальный разговор с каждым спортсменом – проведение собрания команды» [10].

Организационные аспекты системы психолого-педагогического обеспечения могут быть представлены в виде трехмерной модели, включающей направленность (индивидуальную, групповую, командную), продолжительность

(краткосрочную, среднесрочную, долговременную) и форму её реализации (очную, очно-заочную и заочную).

При этом работа спортивного психолога может иметь «активный-деятельностный», образовательный и информационный характер, ориентирована на спортсмена высокой квалификации, несовершеннолетних спортсменов и их родителей, тренеров, спортивных врачей, руководителей спортивных организаций и даже спортивные психологи, стремящиеся повысить свою квалификацию. Понимание такой организационной структуры позволяет спортивному психологу составлять так называемые «пакетные» предложения для каждой группы потребителей психологических услуг и повысить эффективность психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки.

В целом модули работы, пакетные предложения и реализуемые на практике программы работы должны соответствовать ряду критериев, т.е. должны быть: а) логично построенными и понятными заказчику и объекту воздействия, б) апробированными на практике и/или обоснованными теоретически, в) комплексными, предусматривающими как психологическую подготовку, так и психолого-педагогическое обеспечение физической, технической, тактической подготовки и её медико-биологического сопровождения, г) алгоритмизированными, гибкими («модульными»), д) оцифрованными и доступными для контроля.

В своей исследовательской и практической работе мы исходили из убеждения, что психологической подготовки спортсмена должна рассматриваться в качестве части психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности. Систематизация организационных и методических особенностей этой работы позволила создать целостную и в то же время многовариантную систему психолого-педагогического обеспечения. Её отличает комплексный подход и универсальность использования. Она включает необходимый и достаточный набор компонентов и в то же время открыта для дополнения в зависимости от особенностей профессиональной подготовки спортивного психолога.

### **Литература**

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006 - 352 с.
2. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. - М. : ФиС, 1981 - 112 с.
3. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. - М. : ФиС, 1990 - 192 с.
4. Горбунов, Д. Г. Психопедагогика спорта / Д. Г. Горбунов. - М. : Советский спорт, 2006 - 296 с.
5. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. - М. : Физкультура и спорт, 1959 - 307 с.
6. Рудик, П. А. Психология: учебник для институтов физической культуры / П. А. Рудик. - М. : Физкультура и спорт, 1964 - 464с.
7. Тиунова О.В. Актуальное содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки по данным анкетирования сборных команд страны [Текст] /О.В. Тиунова// Спортивный психолог - 2017. № 3 (46). - С.68-71

8. Тиунова О.В. Эффективное использование статистики соревновательной деятельности в системе психологической подготовки каратистов [Текст] /О.В. Тиунова, У. Ю. Пашкова // Экстремальная деятельность человека - 2017. № 2(43) - С.50-53
9. Тиунова О.В. Возможности использования открытых многомерных опросников в работе психолога со спортивной командой [Текст] / О.В. Тиунова //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017.-№10 (152). - С.331-336
10. Тиунова О.В. Психодиагностика в работе спортивного психолога со сборными командами России: содержание, методические и организационные аспекты [Текст] / О.В.Тиунова// Физическая культура, спорт – наука и практика - 2017. № 2 - С.88-93
11. Тиунова, О.В. Построение рабочих взаимоотношений спортивного психолога с родителями юных спортсменов [Текст] // Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г. /РГУФКСМиТ – Москва, 2016 – С.299-303

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ**

<sup>1</sup>Усков В.М., <sup>2</sup>Кузнецов Б.В., <sup>3</sup>Маркова Т.В.

<sup>1</sup>Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж

<sup>2</sup>Центральный филиал Российский государственный университет правосудия

<sup>3</sup>598 поликлиника Московского военного округа Министерства обороны РФ, г. Воронеж

В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. К фоновым видам физической культуры относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и реактивную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха [1, 2, 3].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующее: систематическое изучение учебных предметов



студентами в семестре; ритмичную и системную организацию умственного труда; совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, воспитание чувств; организация рационального режима труда, питания, сна и отдыха; отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании; физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности; обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной коррективы и устранения этих отклонений средствами профилактики.

Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью. Физиологическое обследование активного отдыха связано с именем И.М. Чеченова, впервые показавшего, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие. Этот принцип стал основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранные соответствующим образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. В процессе их выполнения в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов.

К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга [1, 2].

Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма. Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться.

С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. – после каждых 2-х часов самоподготовки. Исследования показывают, что эффективность влияния физкультурной паузы проявляется при 10-минутной ее проведении в повышении работоспособности на 10% [4, 5, 6].

Микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны 1-3 мин. Чаще это обусловлено усталостью в условиях ограничения активности скелетной мускулатуры, монотонным характером выполняемой работы и др. Наиболее часто подобные явления наблюдаются при самоподготовке студентов [3].

Таким образом, оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин

### **Список литературы**

1. Акулова Л.Н. Основы методики профессионально-адаптационной физической подготовки/ Л.Н., Акулова, В.М. Усков., Б.В. Кузнецов// Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2018.-753 с. С.143-149
2. Бондарев С.С. Формирование морально-психологической готовности у студентов высших учебных заведений / С.С. Бондарев, В.М. Усков // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. Журнал практической и теоретической биологии и медицины. Москва: Т. 9. № 2. 2010. С. 420-426
3. Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб., 2015. – 24 с.
4. Усков В.М. Психологическая помощь и организация психопрофилактического процесса сотрудникам силовых структур / В.М. Усков, Ю.В. Струк, С.С. Бондарев // Воронеж: изд-во ВГТУ. 2009. 154 с.
5. Усков В.М. Особенности психопрофилактики состояний дезадаптации у участников экстремальных ситуаций / В.М. Усков, М.В. Усков, И.В. Теслинов // Сибирский медицинский журнал. Приложение 1. Материалы конгресса «Психосоциальные факторы и внутренние болезни: состояние и перспективы». Т. 26, 2011. С. 262
6. Усков В.М. Психологическая адаптация и психологическая характеристика курсантов военных учебных заведений / В.М. Усков, И.В. Теслинов, Б.В. Кузнецов, Т.В. Маркова // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч. – практ. конф. (Минск , 12 – 13 апр. 2018 г.).

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЕМЫХ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

<sup>1</sup>Усков В.М. <sup>2</sup>Кузнецова Т.М. <sup>3</sup>Кузнецова Е.Б.

<sup>1</sup>Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

<sup>2</sup>Отраденская средняя общеобразовательная школа

<sup>3</sup>Воронежский государственный педагогический университет

Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Интенсивная мышечная работа способствует разрядке нервного напряжения, стимулирует многие процессы и функции организма, что имеет большое значение для предупреждения поражений сердца и сосудов. Физический труд увеличивает расход энергии, препятствуя отложению калорий в жировых депо. Количество энергии, необходимое организму для поддержания жизненных функций на минимальном уровне, то есть в условиях полного физического и психического покоя, довольно постоянно. Однако мы никогда не находимся в подобном состоянии. Мы двигаемся, работаем и поэтому расходуем дополнительную энергию, получившую название «рабочей прибавки». Энергия, необходимая для сокращающихся мышц, возникает при распаде аденозинтрифосфорной кислоты – АТФ. Но запасы этого материала в мышцах невелики. Поэтому одновременно с распадом АТФ происходит ее образование – ресинтез. Необходимая для этого энергия образуется при расщеплении глюкозы на две молекулы молочной кислоты. Наряду с расщеплением глюкозы происходит и частичное её восстановление за счет энергии сгорания части образовавшейся молочной кислоты до конечных продуктов (углекислого газа и воды). Следовательно, в конечном итоге источником энергии мышечного сокращения является сгорание глюкозы. Есть и другой путь обеспечения энергетических ресурсов: сгорание жиров и дезаминирование аминокислот.

Физическая тренировка значительно улучшает деятельность механизмов, регулирующих сосудистый тонус. Поэтому нервное напряжение, которое у нетренированного человека может привести к истощению и срыву регуляторных процессов, оказывается неопасным для тренированного, сердечно-сосудистая система которого, имеет более устойчивые механизмы регуляции. Неблагоприятные воздействия на сосудистую систему в этом случае не приводят к длительному повышению артериального давления. Не случайно гипертоническая болезнь – в значительной мере удел лиц, остерегающихся движений. Интенсивность энергетических затрат (и соответствующий уровень

деятельности дыхательной и сердечнососудистой системы) определяется величиной нагрузки на скелетную мускулатуру. Выявлено, что даже продолжительность жизни различных видов животных (примерно одинаковых по размеру и весу тела) в значительной мере пропорциональна степени двигательной активности организма.

У тренированного человека в состоянии покоя возникает снижение энергетических затрат. Двигательная активность важна и для предупреждения старческой атрофии мышц. Известно, что в старости обычно возникает дегенерация и перерождение мышечных волокон, уменьшение количества функционирующих двигательных единиц, что приводит к несовершенству движений и значительной утомляемости. Отмечено, однако, что этих явлений не наступает (либо развитие их значительно запаздывает) у лиц, систематически занимающихся спортивной тренировкой.

Экспериментальное изучение мышц при чрезмерной и умеренной работе показало, что интенсивная нагрузка, чередующаяся с продолжительным отдыхом, вызывает улучшение состояния мышечных клеток (и нервных окончаний, регулирующих работу мышц). При этом нередко возникают даже новые нервные окончания на мышечных волокнах. В случаях, когда двигательная активность экспериментальных животных ограничивалась, развивалось перерождение мышечных волокон и связанных с ними нервных элементов. Влияние двигательной активности на нервную систему и на другие органы и ткани связано в значительной мере с тем обстоятельством, что в работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. Наоборот, ограничение движений уменьшает поток этих сигналов, что сказывается на развитии и функциях мозга, а также на состоянии вегетативной нервной системы, ведающей регуляцией деятельности внутренних органов.

Обнаружено, что длительное ограничение движений вызывает сдвиги в состоянии сердца и сосудов, напоминающие те, которые возникают при старении организма. Подобные сдвиги способствуют возникновению поражений сердечно-сосудистой системы.

Строгий постельный режим на протяжении 10 суток приводит к учащению пульса, уменьшению энергии сердечных сокращений, а также к слабости, затрудняющей выполнение обычной физической работы. Электрокардиограммы свидетельствуют о возникновении кислородного голодания сердечной мышцы. Все перечисленные факты свидетельствуют о важности мышечной активности для предупреждения патологических изменений многих органов и систем. Не случайно, что уровень заболеваемости спортсменов значительно ниже, чем у лиц, не занимающихся спортом. Этот вывод подтверждается на примере общей заболеваемости, появления простудных болезней и даже травм.

Систематическая физическая тренировка улучшает механизмы, регулирующие коронарное кровообращение, приводит к развитию коллатералей, то есть новых коронарных сосудов, обеспечивающих лучшее снабжение мышцы сердца кровью. У лиц, занимающихся физической тренировкой, возможность возникновения кислородной недостаточности миокарда при психическом и эмоциональном напряжении значительно уменьшается.

Гиподинамия создала серьезную угрозу современному человеку, вызвав к жизни, прежде всего, повышение заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, борьба с гиподинамией представляет чрезвычайно важную задачу, первоочередное решение которой необходимо для человека, живущего в условиях современной цивилизации.

### **Список литературы:**

1. Ашкинази, С.М. Адаптация курсантов вузов МЧС России к образовательному процессу как психолого-педагогическая проблема / С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Материалы XIV междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму». – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 2 – С. 118-122.
2. Кузнецов Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические рекомендации. – Воронеж: ВГПУ, 2014. – 28с.
3. Кузнецов Б.В. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – Т. 1. – №8. – С. 349-352
4. Кузнецов Б.В. Рациональный суточный режим и адекватная двигательная активность как основа здорового образа жизни обучаемых / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник материалов круглого стола. – Иркутск, 2017. – С. 217-221.
5. Теслинов И.В. Адаптивная физическая культура в воспитании детей с расстройствами аутистического спектра / И.В. Теслинов, В.М. Усков, Б.В. Кузнецов // Паралимпийское движение в России по результатам Рио-де-Жанейро-2016: итоги, пути дальнейшего развития: сборник матер. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – С. 163-167
6. Усков В.М. Защитная роль физической культуры в профилактике и развитии болезней сердца и сосудов / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник материалов круглого стола. – Иркутск, 2017. – С. 132-136.
7. Усков В.М. Психолого-педагогические параллели адаптивного физического воспитания обучающихся с нарушением слуха / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, И.В. Теслинов // Общество, право, правосудие: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж: Центральный филиал Российского государственного университета правосудия, 2018 – С. 658-662.

## **6. ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ НА КОЛЯСКАХ В РОССИИ И НА МИРОВОМ УРОВНЕ**

*Андреева Н.Г.*

*МООИ «Федерация спортивных танцев на колясках»*

В России первый спортивный клуб по танцам на колясках был создан в 1997 году, в Санкт-Петербурге. Сейчас в разных регионах России организаций, которые развивают танцы на колясках около 40.

В декабре 2000 года основательница российского танцевального движения, руководитель клуба «Танец на колесах» Елена Лозко со своим партнером Дмитрием Поляковым, первыми среди российских танцоров стали Чемпионами Мира, победив на Первом официальном чемпионате Мира по танцам на колясках в Европейской программе по 1 классу «Комби». С этого момента в России началось развитие спортивного направления «танцы на колясках».

В 2006 году в Минюсте зарегистрирована межрегиональная общественная организация инвалидов «Федерация спортивных танцев на колясках». По ее инициативе танцы на колясках включены во Всероссийский реестр видов спорта для инвалидов.

На первых соревнованиях в 2000 году, в Осло спортсмены выступали только в программе «Комби», 1 и 2 класс, «Латиноамериканская» программа и «Европейская» программа. На данный момент благодаря усилиям российских тренеров, где основным «движущим» звеном является заслуженный тренер России К.Б. Васильев, в танцах на колясках проходят соревнования по 20 дисциплинам. Танцы на колясках в последнее время активно развиваются, и этому способствует ежегодное проведение международных соревнований в России. С 2009 года в Санкт-Петербурге начали проводить международные соревнования под брендом «Кубок Континентов».

Кубок Континентов – это одно из самых популярных международных соревнований по спортивным танцам на колясках, ежегодный турнир давно стал визитной карточкой социальной и спортивной паралимпийской жизни культурной столицы. Традиционно именно Кубок Континентов является экспериментальной площадкой для тестирования новых дисциплин, которые впоследствии успешно входят в официальные программы международных турниров.

Например, соревнования в одиночной программе, в произвольной программе впервые были протестированы как раз в рамках Кубка Континентов, теперь все эти дисциплины включены в официальную программу Всемирного спортивного паратанца.

Кубок Континентов по спортивным танцам на колясках радует зрителей, гостей и спортсменов яркой и насыщенной программой. Комби и Дуэты

соревнуются в европейской, латиноамериканской и произвольной программах, разыгрываются медали среди женщин и мужчин в одиночной и произвольной программах, проходит соревнование среди ансамблей. В этом году, второй год подряд состоятся соревнования юниоров (13-20 лет). После предыдущего Кубка Континентов эта дисциплина была официально включена в международные соревнования, что должно дать толчок к дальнейшему развитию танцев на колясках.

Помимо традиционных дисциплин - впервые и только на Кубке Континентов в этом году предложены для соревнования две новые дисциплины, направленные на дальнейшее развитие спортивных танцев на колясках:

**1. Юниоры до 13 лет** – мы решили предложить ещё одну юниорскую категорию, подобную официальной, но для мальчиков и девочек от 7 до 12 лет. В официальную программу соревнований по спортивным танцам на колясках с 2018 года входит категория Юниоры (спортсмены от 13 лет), но ведь мы точно знаем, что есть талантливые юные танцоры и младше этого возраста. Мы уверены, что такие соревнования просто необходимы, ведь к моменту начала Паралимпийских Игр 2024 года в Париже этим детям уже будет от 13 до 18 лет!

**2. Одиночная программа «Техника»** – новая дисциплина, соревнования в которой направлены на улучшение качества владения спортивной танцевальной коляской, а также на лучшее понимание различных стилей танца. Спортсмены соревнуются в трёх танцах: вальс, самба и румба. Участникам предлагаются на выбор технические композиции двух разных категорий сложности: нормальная и сложная. Победитель определяется в каждом танце и по каждой категории сложности отдельно, но абсолютный чемпион может быть только ОДИН спортсмен!

В России сейчас хорошо развиваются все направления по танцам на колясках. Именно в нашей стране появились первые танцевальные ансамбли колясочников, отдельные колясочники стали танцевать в Соло. Федерация спортивных танцев на колясках в России, которую возглавляет первая чемпионка мира в этом виде спорта Елена Лозко, проводит большую работу по широкому распространению танцев на колясках, как эффективного метода реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Для того чтобы в соревнованиях могли участвовать не только спортивные пары, но и другие танцоры на колясках, Федерация проводит Всероссийские конкурсы Шоу–Программ по танцам на колясках «Русская Зима», для детей проводится конкурс «Лучик света», который планируется сделать международным.

Также для развития танцев Федерация ведет большую методическую работу, организовывая всероссийские семинары для начинающих; выпускает учебные видеофильмы и специальные учебники, проводит учебно-тренировочные сборы для членов сборной команды России.

В 2018 году паратанцы стали официальным кандидатом на включение в паралимпийские игры 2024 года. Мы надеемся, что наши спортсмены смогут принять в них участие.

Но достойные выступления на спортивных соревнованиях – это только одно из направлений работы Федерации спортивных танцев на колясках. Главное – физическая реабилитация и пропаганда активного образа жизни.

## **ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В УЗБЕКИСТАНЕ: СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ**

*Асатова Г.Р.*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта*

Как известно, физическая культура, спорт, олимпийское движение будучи важнейшими исключительными явлениями обладают мощной социализирующей силой. Влияя на национальные отношения, этические ценности, образ жизни, пронизывают уровни современного общества, оказывая существенное воздействие на многие сферы жизнедеятельности.

При созданных условиях, на сегодняшний день в республике разрабатывается национальная модель по подготовке спортсменов и тренеров, функционируют 225 детско-юношеских спортивных школ, 54 специализированных детско-юношеских спортивных школ, 15 спортивных интернатов олимпийского резерва, 26 школ-интернатов по футболу и др. Одновременно с этим, стартовал новый этап в решении насущных проблем в данной сфере. Отметим, подготовка высококвалифицированных спортсменов, наряду с постоянным повышением их мастерства, обеспечением физического и духовного развития, требует также решения вопросов их социальной защиты и материальной поддержки. И в целях решения имеющихся в данной сфере проблем принято Постановление Президента РУз «О широком привлечении спортсменов Узбекистана, достигших высоких результатов на престижных международных спортивных соревнованиях, к общественной и спортивной деятельности, а также поощрении спортсменов и их тренеров» [1]. Постановлением предусмотрена реализация целенаправленных мер по дальнейшему развитию спорта. Заметим, развивающаяся спортивная инфраструктура, организация престижных спортивных турниров способствует утверждению здорового образа жизни, и, в особенности, среди молодежи, а также реализации талантов и потенциала среди людей с особенностями здоровья. И, в этих целях предусмотрено осуществление широкомасштабной работы по развитию массового спорта в 2017-2020 годах с выделением 995,2 млрд. сумов [2].

В этом контексте особый интерес вызывает вопрос комплекса приёмов, обеспечивающих достижение благоприятных условий. Немаловажно и то, что характер любой деятельности зависит от культурно-исторических условий.

Данный процесс весьма долгий и тяжелый, и в частности, для лиц с особенностями здоровья. Отметим, одной из форм работы по социализации данной категории является вовлечение их в сферу физической культуры и спорта, что и обусловило Паралимпийское движение.

Универсальный характер, разностороннее развитие современного спортивного Паралимпийского и Специального Олимпийского движений в определённой степени создали предпосылки для становления и самоутверждения этой группы людей в обществе. Мировое спортивное



движение, составной частью которого является и Паралимпийский спорт, как известно, стало одним из мощных международных движений. И это, безусловно, создаёт возможности развития и распространения толерантности, формирования благоприятных условий для эффективной социальной и физической реабилитации людей с особенностями здоровья.

Напомним, начиная с 1960 г. проводятся летние, а с 1976 г. – зимние Паралимпийские игры. Участниками первых игр были лица с повреждениями спинного мозга, с 1972 г. присоединились - с поражением зрения, с 1976 г. - с различными повреждениями опорно-двигательного аппарата, с 1980 г. - с ампутациями и церебральным параличом, с 1992 г. - с интеллектуальными нарушениями. Хронология событий подтверждает динамику изменений, происходящих в обществе и, следовательно, отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья. А именно, поступательное движение: от отторжения до обеспечения равных возможностей. И такое направление социализации здоровья является большим шансом для вхождения в окружающий их мир. Согласимся, для большинства из них начинается история побед после «истории болезни». Более того, весьма убедительно звучит и клятва паралимпийцев: «Позвольте мне победить, но если я не смогу, то я буду сильным в этой попытке!»

Обратим внимание, Паралимпийский спорт в Узбекистане, несмотря на скромную историю развития, стремится достичь результатов и лидирующих позиций. И, возможности участвовать в спортивных состязаниях предшествовали многие годы.

Так, выполняя положения Концепции развития физической культуры и спорта, в республике были созданы оздоровительно-физкультурные центры, ассоциации [3, Л. 13]. Кроме того, было принято Положение о Спартакиаде Республики Узбекистан среди инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, инвалидов по слуху и зрению [3, Л. 143]. Заметим, одной из задач являлось – выявление сильнейших спортсменов-кандидатов в сборные команды для участия в соревнованиях. И, в соответствии с Положением соревнования - состязания проводились по соответствующим видам спорта. Например, для инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата: волейбол (сидячий), теннис настольный, тяжёлая атлетика, плавание; для инвалидов по слуху: мини-футбол, теннис настольный, шашки, шахматы; для инвалидов по зрению: шашки, шахматы [3, Л. 144]. Нельзя не упомянуть, свой вклад в развитие этого движения внёс Государственный Комитет по физической культуре и спорту Республики Узбекистан (ныне Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан). Так, наряду с разработкой и внедрением нормативно-правовой базы, определением оптимальных организационных структур должно внимание Комитет уделял и развитию инвалидного спорта [4, Л. 95, 96]. В частности, необходимое содействие было оказано при создании физкультурно-оздоровительного клуба для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата «Орзу» (Мечта) [4, Л. 97].

В результате колоссальной работы и сложившихся исторических условиях была создана 18 октября 1998 г. негосударственная, некоммерческая

общественная организация - Ассоциация Инвалидного Спорта Узбекистана. В ходе работы были определены и цели – осуществление гуманитарной деятельности по социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта, путём объединения усилия врачей, тренеров, спортсменов, педагогов, представителей общественности, государства, а также расширения и углубления международного сотрудничества в этой области.

Заметим, наметилась тенденция по активизации деятельности организаций, работа которых направлена на социальную адаптацию людей с особенностями здоровья. И, Ассоциация Инвалидного Спорта Узбекистана, сделав немало, 27 февраля 2007 г. переросла в Национальную Паралимпийскую Ассоциацию Узбекистана.

Так, в 2004 г. на Паралимпийских играх, в Афинах, впервые был поднят флаг Узбекистана. В числе 3969 спортсменов-паралимпийцев, был 1 спортсмен Узбекистана. В 2008 г., в Пекине среди 4200 участников – 2 представляли Узбекистан. На следующих играх, в 2012 г., в Лондоне, в числе 4200 – 10 из Узбекистана. Была завоевана серебряная медаль. В 2016 г., в Рио-де-Жанейро, при 4350 участниках, Узбекистан представляли 32 спортсмена. На XV Паралимпиаде была завоевана 31 медаль – 8 золотых, 6 серебряных, 17 бронзовых. Что, вызвало широкий резонанс у мировой спортивной общественности. Сборная команда состязалась в пяти видах спорта – дзюдо, лёгкая атлетика, плавание, пулевая стрельба и пауэрлифтинг. Очевидно, успехи были неслучайны, за ними титанический труд не только самих участников, но и родных и близких, тренеров, функционеров, научных и медицинских сотрудников и других специалистов [5].

Подчеркнём, блестящие победы паралимпийцев Республики Узбекистан, несомненно, способствуют изменению отношения общества к людям с особенностями здоровья, их интеграции в социуме, повышению качества их жизни. Необходимо признать, достижения спортсменов с особенностями здоровья поражают воображение. Более того, некоторые устанавливают и рекорды.

Таким образом, люди с особенностями здоровья – это неотъемлемая часть жизненной среды. И их участие в различных видах досуговой деятельности является необходимой областью социализации, самореализации. И, весьма эффективными воздействиями для самоутверждения и плавной интеграции в обществе служат масштабные социальные технологии, к которым можно отнести физическую культуру, спорт, Паралимпийское движение.

### **Список литературы:**

1. Постановление Президента РУз «О широком привлечении спортсменов Узбекистана, достигших высоких результатов на престижных международных спортивных соревнованиях, к общественной и спортивной деятельности, а также поощрении спортсменов и их тренеров» от 10 августа 2017 года № ПП-3196
2. «Спорт +» 6 сентября, 2017 г.
3. Центральный Государственный Архив Республики Узбекистан (ЦГА РУз) Ф. М. – 1. Оп. 1. Д. 9. Л. 13; Л. 143; Л. 144
4. ЦГА РУз Ф. М. – 1. Оп. 1. Д. 11. Л. 95, 96; Л. 97
5. Текущий архив Национальной Паралимпийской Ассоциации Узбекистана

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МЕТАТЕЛЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА НА ОСНОВЕ ВРОЖДЕННОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ**

*Ашанатов А.В.*

*четырёхкратный Паралимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта, аспирант «Сургутский государственный педагогический университет»*

Современные достижения науки могут способствовать совершенствованию многих процессов в спортивной тренировке, в том числе возможно использование новых технологий при построении специальной физической подготовки в легкоатлетических метаниях, выполняемых в положении сидя, спортсменами с поражением ОДА. Одной из таких технологий является выявление и учет особенностей генетической предрасположенности спортсменов к нагрузкам различной направленности [5,6].

*При подготовке к ответственным соревнованиям 2015 года среди высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в метаниях, выполняемых в положении сидя в спорте лиц с поражением ОДА Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (n=6), был проведен констатирующий педагогический эксперимент в котором сопоставлялись акценты в направленности развития специальных физических качеств и генетической предрасположенности к их развитию.*

Для определения генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств спортсменов экспериментальной группы были выявлены особенности генов ACE, ACTN3, PPARA, PPARC, PPARG, PGC1A. Данные исследования проведены в специализированной лаборатории Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма под руководством доктора медицинских наук Ахметова Ильдуса Ильясовича.

В ходе констатирующего эксперимента был сделан анализ объемов средств специальной физической подготовки на базовом этапе. Выявлено: у всех спортсменов используемые средства специальной физической подготовки способствовали решению актуальных задач [2,3] - развивать силовую выносливость, развивать абсолютную силу, повышать техническое мастерство соревновательных упражнений (также происходит развитие скоростно-силовых качеств); используемые на данном этапе подготовки средства развития специальных физических качеств относительно безопасны и учитывают функциональные особенности спортсменов, связанные с их инвалидностью. Также выявлено, что на базовом этапе основной акцент в специальной физической подготовке у всех спортсменов экспериментальной группы – работа со снарядами (развитие скоростно-силовых качеств), также развитие абсолютной силы, затем у всех спортсменов по приоритетности - развитие силовой выносливости. Аэробные возможности спортсмены экспериментальной группы развивают на минимальном уровне.

При анализе объемов средств специальной физической подготовки в ходе

констатирующего эксперимента, на этапе предсоревновательной подготовки выявлено: у всех спортсменов используемые средства специальной физической подготовки способствовали решению актуальных задач [2,3] - развивать взрывную силу, повышать техническое мастерство соревновательных упражнений (также происходит развитие скоростно-силовых качеств); используемые спортсменами на данном этапе подготовки средства развития специальных физических качеств относительно безопасны и учитывают функциональные особенности спортсменов, связанные с их инвалидностью. Также выявлено, что на этапе предсоревновательной подготовки основной акцент в специальной физической подготовке у всех спортсменов экспериментальной группы – работа со снарядами (развитие скоростно-силовых качеств), также развитие взрывной силы. Развитие силовой выносливости (за исключением групп мышц корпуса), абсолютной силы и аэробных возможностей спортсменов экспериментальной группы выполняется на минимальном уровне.

После сопоставления акцентированной направленности средств специальной физической подготовки спортсменов экспериментальной группы на базовом этапе и этапе предсоревновательной подготовки с генетической предрасположенностью к их развитию выявлено несоответствие у всех спортсменов.

Для анализа эффективности используемой в ходе констатирующего эксперимента методики на данном этапе исследований были запланированы и внедрены два среза педагогических тестов, способных оценить уровень развития специальных физических качеств. Данные тестирования были проведены в начале базового этапа подготовки (первое тестирование) и по окончании этапа предсоревновательной подготовки весенне-летнего подготовительного этапа 2015 года (второе тестирование). Из данных специальной литературы [1,4] нами были выбраны следующие тесты: бросок ядра двумя руками из-за головы в положении сидя; бросок ядра двумя руками от груди в положении сидя; жим штанги в положении лежа на спине в «Машине Смита», равный 50% собственного веса, 5 раз на время; жим штанги в положении лежа на спине в «Машине Смита», равный 50% собственного веса, за 15 с; жим штанги в положении лежа на спине в «Машине Смита».

*В ходе дальнейших исследований среди спортсменов экспериментальной группы (n=6) был запланирован и проведен формирующий педагогический эксперимент. Данный эксперимент был проведен с начала марта до середины июня 2016 года на базовом этапе и на этапе предсоревновательной подготовки и направлен на подготовку к ответственным соревнованиям 2016 года. В рамках данного эксперимента был выполнен:*

- подбор средств и методов развития специальных физических качеств;
- осуществлено распределение тренировочных нагрузок различной направленности в недельных микроциклах;
- выбрана структура распределения компонентов нагрузки;
- проведено два среза педагогического тестирования по оценке развития

специальных физических качеств.

Установлено, что в ходе формирующего эксперимента на базовом этапе и этапе предсоревновательной подготовки все спортсмены экспериментальной группы использовали методику развития специальных физических качеств с акцентом на развитие генетически превалирующих актуальных качеств, при этом используемые средства решали основные задачи данных этапов подготовки – базовый этап: развивать силовую выносливость, абсолютную силу, скоростно-силовые качества, аэробные возможности организма, повышать техническое мастерство соревновательных упражнений; этап предсоревновательной подготовки: развивать взрывную силу, скоростно-силовые качества, силовую выносливость, аэробные возможности организма, повышать техническое мастерство соревновательных упражнений.

Для анализа эффективности, используемой в ходе формирующего эксперимента методики, было проведено два среза педагогических тестов, оценивающих уровень развития специальных физических качеств. Данные тесты использовались в начале базового этапа подготовки (третье тестирование) – до начала внедрения формирующего эксперимента и по окончании этапа предсоревновательной подготовки весенне-летнего подготовительного этапа 2016 года (четвертое тестирование) – после внедрения формирующего эксперимента. Подбор тестов был идентичен первому и второму тестированию. Различий в результатах первого и третьего тестирования не выявлены, что говорит о равном уровне специальной физической подготовленности. При сравнении результатов тестов спортсменов экспериментальной группы, показанных во втором и четвертом тестировании, установлено улучшение результатов в четвертом тестировании в следующих тестах:

- бросок ядра двумя руками из-за головы в положении сидя ( $P < 0,01$ );
- бросок ядра двумя руками от груди в положении сидя ( $P < 0,01$ );
- жим штанги в положении лежа на спине в «Машине Смита», равный 50% собственного веса, 5 раз на время ( $P < 0,05$ );
- жим штанг в положении лежа на спине в «Машине Смита» ( $P < 0,05$ ).

Выявленные различия в результатах второго и четвертого тестирований могут свидетельствовать о более высоком уровне развития специальных физических качеств после внедрения экспериментальной методики по сравнению с методикой, исследованной в ходе констатирующего эксперимента.

#### **Литература:**

1. Ворошин, И.Н. Оценка развития специальных физических качеств в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА / И.Н.Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2016. - № 2 (66). – С.11-14
2. Ворошин, И.Н. Периодизация годичной подготовки в паралимпийской легкой атлетике /И.Н.Ворошин// Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Междунар.науч.-практ.конф.; под ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – С.184-188
3. Ворошин, И.Н. Система спортивной подготовки в IPC Athletics / И.Н.Ворошин // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы Междунар.науч.-практ.конф.; под общ. ред.В.П. Губа. – М., 2016. – С.27-32
4. Ворошин, И.Н. *Оценка уровня специальной физической подготовленности в*

легкоатлетических метаниях сидячих атлетов спорта лиц с поражением ОДА / И.Н.Ворошин, А.В.Ашапатов // Адаптивная физическая культура - № 1 (69) – 2017 – С. 16-18.

5. Ворошин, И.Н. Новые подходы в индивидуализации методики тренировки в IPC Athletics с использованием генетических маркеров / И.Н.Ворошин, С.И.Губайдуллина, Е.В.Валеева, И.И.Ахметов // Адаптивная физическая культура, 2016, №4 (68) – С.20-24

6. Ворошин, И.Н. Оптимизация методики тренировки легкоатлетов-паралимпийцев на основе данных о генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств / И.Н.Ворошин, С.А.Воробьёв, В.Н.Медведев // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2013. - № 6 (100). – С.39-41

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Бурмистрова Н.И.***

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», Коломна, Россия*

Актуальность. Повышение уровня здоровья и достижение активного долголетия населения российской федерации – первоочередная задача правительства «в целях осуществления прорывного научно-технологического и социально-экономического развития» страны на период до 2024 года [1].

Целью работы явилось создание программы для профессиональной подготовки магистров нашего ВУЗа по направлению 49.04.01 Физическая культура, в частности включающую в себя и подготовку по дисциплине по выбору «Физиологические основы реабилитационной физической культуры». Стране необходимы специалисты не только по формированию, но, еще больше, по физической реабилитации [2]. здоровья населения различных возрастных групп, поскольку здоровье современного человека и его долголетие – первая и важнейшая потребность, определяющая способность его к социализации и обеспечивающая развитие высокообразованной, креативной личности.

Процесс изучения разработанной программы для вышеуказанной дисциплины направлен на формирование и развитие следующих *профессиональных компетенций*:

– способностью прогнозировать запросы и потребности участников рекреационной деятельности для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий (ПК-13);

– способностью разрабатывать рекреационные технологии на интегративной основе для различных социально-демографических групп населения (ПК-14);

– способностью осуществлять сотрудничество с разновозрастными участниками рекреационной деятельности (ПК-15);

– способностью разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учётом социокультурных,

морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся (ПК-17);

– способностью направлять все виды своей профессиональной деятельности на пропаганду здорового образа жизни различных групп населения, на формирование физической культуры личности, как комплексной, целенаправленной системы на основе междисциплинарного подхода (ПК-29).

В результате изучения дисциплины студент должен:

*Знать:*

1. основные понятия предмета «Физиологические основы реабилитационной физической культуры», его актуальность, цели, задачи и требования;

2. показания и противопоказания к занятиям, организацию и построение занятий реабилитационной физической культуры;

3. частные методики реабилитационной физической культуры;

4. новые научные исследования и направления в области реабилитационной физической культуры для оздоровления различных категорий населения РФ;

5. сроки начала занятий реабилитационной физической культуры после травм и заболеваний;

6. требования к нормированию и дозированию нагрузок.

*Уметь:*

1. самостоятельно приобретать, новые знания в области реабилитационной физической культуры;

2. расширять и углублять свое научное мировоззрение;

3. пользоваться технологиями адаптивной физической культуры с целью физической реабилитации;

4. формулировать задачи, подбирать формы и средства реабилитационной физической культуры;

5. работать с медицинскими картами, анализировать диагнозы;

6. проводить мониторинг состояния здоровья, применяя научные методики медико-педагогического контроля;

7. давать научно обоснованные рекомендации по вопросам использования реабилитационной физической культуры для оздоровления различных групп населения РФ (детей, учащейся молодежи, взрослых, занимающихся физическими упражнениями и спортом);

8. использовать полученные знания в своей практической деятельности.

*Владеть:*

- системным подходом обобщения, интерпретацией дифференциальной диагностики, комплексного подхода и методик в физической реабилитации здоровья различных групп населения РФ;

- современными технологиями поиска, обработки и представления инновационной научной информации по реабилитационной физической культуре в клинике различных заболеваний;

- современными научными технологиями и методами исследования в сфере профессиональной деятельности в области реабилитационной физической

культуры.

- навыками распространения методического опыта в области физической реабилитации здоровья, лиц различных категорий населения РФ.

Таким образом, реализация разработанной программы позволит готовить студентов-магистрантов как перспективных специалистов в сфере адаптивной физической культуры для восстановления здоровья различных категорий населения РФ.

### **Литература**

1. Документ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. майский указ президента РФ В Путина.
2. Физическая реабилитация. В 2 т.Т.1: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования/ [С.Н.Попов, О.В.Козырева, М.М. Малашенко и др.]; под ред. С.Н.Попова. - М: Издательский центр «Академия»,2013. – 288 с – (Сер. Бакалавриат).

## **АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА ВОВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ НА ПРИМЕРЕ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ**

*Верховенко Н.В.  
ФГБУ СПбНИИФК*

Адаптивный спорт является разновидностью адаптивной физической культуры, его целью является реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные ограничения в состоянии здоровья. Адаптивный спорт ориентирован на соревновательную деятельность и достижение максимальных результатов.

Следж-хоккей является альтернативой классического хоккея, для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Этот вид спорта зародился в Швеции в начале 1960-х в реабилитационном центре столицы Швеции Стокгольме, использовался в целях реабилитации, к 1969 году в Швеции уже была создана лига из пяти команд, затем были организованны международные матчи, в последующие годы увеличилась не только численность участников, но и количество видов спорта. Идея проведения соревнований инвалидов была поддержана международной общественностью. Впервые в программу Зимних Паралимпийских игр следж-хоккей был включен в 1994 году в норвежском городе Лиллихаммер. В соревнованиях по следж-хоккею могут участвовать только спортсмены с нарушениями опорно-двигательной системы нижних конечностей, основной принцип: спортсмен должен иметь нарушения функций нижних конечностей постоянного характера и в такой степени, чтобы обычное катание на коньках и, соответственно, игра в хоккей на льду стоя была невозможна. Постепенно мир убеждался в том, что спорт не является прерогативой здоровых людей. Инвалиды даже с такими серьезными травмами, как повреждение позвоночника при желании могут принимать участие в соревнованиях. В настоящее время следж-хоккей активно развивается в



Великобритании, Италии, России, Эстонии, Чехии, Японии, Нидерландах, Германии, Польше, Южной Кореи, Соединённых Штатах Америки, Канаде.

В Чехии существует национальная сборная по следж-хоккею, а также в Чешской республике зарегистрировано 8 следж-хоккейных клубов, объединённые в чешскую следж-хоккейную ассоциацию, основанную в 2004 году, с 2006 года входит в состав Чешского хоккейного союза. Миссия многих следж-хоккейных клубов включает спортивные занятия людей с ограниченными физическими возможностями, воспитание новых игроков, интеграция лиц с инвалидностью в обществе, популяризация следж-хоккея среди населения.

В Германии существует национальная сборная по следж-хоккею, а также 6 следж-хоккейных клубов, объединённых в национальную следж-хоккейную лигу.

В Италии существуют национальная сборная по следж-хоккею и 4 следж-хоккейных клуба, занимающиеся формированием и подготовкой следж-хоккеистов для выступлений на международных и национальных турнирах.

Национальная Канадская сборная является одним из лидеров международных первенств и Паралимпийских игр. В Канаде существует 13 следж-хоккейных клубов, несколько из них объединяют детские клубы, а также центры следж-хоккея для женщин, девушек и девочек.

Сборная Соединённых Штатов Америки на протяжении многих лет возглавляет турнирные таблицы международных первенств, а последних Паралимпийских зимних играх в Сочи в 2014 одержала победу. В Соединённых Штатах Америки организовано 13 следж-хоккейных команд.

В Эстонии, Швеции, Норвегии, Японии, Южной Кореи, Великобритании, Польше также существуют национальные сборные по следж-хоккею, принимающие участие в международных и национальных первенствах.

В развитых зарубежных странах также уделяется должное внимание детскому адаптивному спорту. Участие детей с ограниченными физическими возможностями в спортивных мероприятиях способствует интеграции, социализации в обществе, минимизирует дезадаптацию, оптимизирует физическое функционирование, а также улучшает общее состояние организма. Лидирующие позиции в развитии следж-хоккея принадлежат Канаде и Соединённым Штатам Америки.

В Канаде осуществляет работу по подготовке и привлечению к занятиям следж-хоккеем девочек, девушек и женщин, национальная программа «*Canadawomen`s sledgehockey*». Целью программы является внесение вклада в здоровье и благополучие девочек и женщин с инвалидностью, предоставление возможности участвовать в спортивных соревнованиях по следж-хоккею на любительском уровне, а также на уровне профессионального спорта. По всей Канаде, через спорт, создаются такие условия и отношения, которые бы способствовали интеграции, сотрудничеству, сплочённости, а также гендерному равенству, расширению прав и возможностей девочек и женщин с инвалидностью. Руководители национальной программы женского следж-хоккея приложили все усилия, чтобы с местными организациями популяризировать и

привлекать новую аудиторию в этот вид спорта, по таким направлениям как:

1. Развитие женского и детско-юношеского следж-хоккея в регионах Канады (западной, восточной, северной Канаде), помимо учебно-тренировочных занятий, регулярно осуществляются соревновательные турниры между командами из разных регионов, а также выездные соревнования.

2. Формирование и подготовка национальной женской сборной по следж-хоккею, а также выступление на международных турнирах.

3. Коучинг – национальная программа «*Canadawomen`ssledgehockey*» ведёт активную работу по подготовке и повышению квалификации тренерско-преподавательского состава, все тренеры проходят обучение, обмениваются опытом, организовываются обучающие семинары. На сайте национальной программы женского следж-хоккея есть раздел обучающих роликов для закрепления техники и навыков начинающих следж-хоккеисток. Для развития и популяризации женского и детско-юношеского следж-хоккея руководство центра «*Canadawomen`ssledgehockey*» совместно с ассоциацией инвалидного спорта Канады ежегодно организывает открытые след-хоккейные лагеря, целью которых является привлечение к занятиям следж-хоккеем девочек, девушек и женщин со всей страны. Для тех, кто ранее не занимался следж-хоккеем, со стороны организаторов предоставляется форма и необходимое оборудование.

В Канаде ведут активную работу детские следж-хоккейные клубы, такие как «*LondonBilizzar*», образованный в 1997 году как форма оздоровительной терапии для детей-инвалидов. Миссией клуба является развитие адаптивного спорта и вовлечение детей с инвалидностью в паралимпийский спорт. Следж-хоккейный клуб «*LondonBilizzar*» охватил игроков женского и мужского пола в возрасте от 7 лет. Цель следж-хоккейного клуба-сделать спорт интересным для каждого игрока на основе развития навыков командообразования и социального взаимодействия в приятной и веселой атмосфере. Сезон клуба включает в себя еженедельные занятия, расписание домашних и выездных игр, и участия в турнирах. В клубе осуществляется учебно-тренировочный процесс 12 команд, разделенных по возрастным группам. Следж-хоккейный клуб осуществляет деятельность за счёт волонтерской и спонсорской помощи предприятий малого бизнеса и физических лиц.

В Соединённых Штатах Америки, в Нью-Йорке, совместно с федерацией инвалидов-колясочников, организована следж-хоккейный лига «*Rengers*» для детей и молодёжи в возрасте от 5 до 21 года. Открытие лиги состоялось в 2012 году, сейчас в лиге играет 6 команд по разным возрастным группам, команды также формируются и по профессионализму, наиболее успешные принимают участие в различных городских и национальных, международных турнирах. Лига организывает мастер-классы и товарищеские турниры для детей с тяжёлыми нарушениями в развитии (детский церебральный паралич, умственная отсталость, синдром Дауна). Для популяризации и развития следж-хоккея

приглашают известных спортсменов.

Помимо клубов и следж-хоккейных лиг, в зарубежных странах, существует практика развития адаптивного спорта за счёт благотворительных фондов, так например, в Канаде фонд «Cruisers» привлекает детей для занятий по различным видам спорта: лёгкая атлетика, бочча, баскетбол на колясках и следж-хоккей. Миссией фонда является повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями посредством спорта и активного отдыха. Тренировки проводятся для детей от 8 лет, команды по следж-хоккею формируются в зависимости от профессионализма, наиболее успешные спортсмены принимают участие в различных спортивных турнирах.

Стоит отметить, что на базе многих профессиональных следж-хоккейных клубов, в зарубежных странах, осуществляют деятельность детско-юношеские команды, которые ведут подготовку и воспитывают резервный состав для попадания во взрослые команды в будущем. На базе детских спортивных школ открываются отделения для занятий по следж-хоккею. Во многих клубах организовываются тренировки для детей совместно с родителями.

Что касается общеобразовательных программ в школьных учреждениях, за рубежом развито инклюзивное образование. Начиная с дошкольных учреждений дети с инвалидностью обучаются вместе со здоровыми детьми, тем самым формируя адекватное восприятие и отношение к ровесникам и людям с инвалидностью. С младших классов в программу введены уроки паралимпийской грамоты, где ребята получают знания об истории паралимпийского движения, Паралимпийских игр и паралимпийских вида спорта.

### **Список литературы:**

1. Аксёнова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.
2. Евсеев С.П., Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учебное пособие / С.П.Евсеев, С.Ф.Курдыбайло, А.Н.Малышев, Г.В.Герасимова, А.А.Потапчук, Д.С.Поляков / под ред. д-ра пед. Наук, профессора С.П.Евсеева и д-ра мед. наук, профессора С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2010. – 488с.
3. ISHIF, Standing Ice Hockey Classification System for Locomotor Disabled Athlete // Standing Amputee Ice Hockey European Championship. – Innsbruck, Austria, 2005. – P. 8.
4. Pitkin, M. Biomechanical Approach to Classification in Standing Ice Hockey / M. Pitkin // Second International Congress «Sport and Health». 2005, April 21-23: St, Petersburg, Russia.
5. Seelen, H.A. Effects of prosthesis alignment on pressure distribution at the stump/socket interface in transtibial amputees during unsupported stance and gait / H.A. Seelen // Clin Rehabil. – 2003. – № 17 (7). – P.787–796.
6. IPC Ice Sledge Hockey: Rules and Regulations: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.paralympic.org/ice-sledge-hockey/rules-and-regulations/rules>. – (Дата обращения 10.05.2017).

## **СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ С ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<sup>1</sup>*Воробьев С.А.,* <sup>2</sup>*Дубровина Н.А.,* <sup>3</sup>*Набойченко Е.С.*  
<sup>1</sup> директор ФГБУ СПбНИИФК  
<sup>2</sup> УрФУ  
<sup>3</sup> УГМУ

Двигательно-координационные нарушения различны по своей этиологии и клиническим проявлениям, но все они создают преграды на пути интеграции детей и их семей в общество. Согласно Всемирной организации здравоохранения, социальная адаптация человека в обществе является основным показателем психологического здоровья.

Е.С. Набойченко в своих исследованиях обращает внимание на то, что успешность социально-психологической адаптации «основана на гармонизации физического, психического и духовного здоровья формирующейся личности» [1]. В случае изучения процессов адаптации в общество детей дошкольного возраста с двигательными нарушениями (далее - ДКН), невозможно рассматривать их в отдельности от семьи.

Тем не менее, чаще всего, в образовательных учреждениях психолого-педагогическое сопровождение оказывается лишь ребенку. Взаимодействие с семьей носит спонтанный, ситуативный характер. Даже в случае, если одни из родителей вынужден постоянно сопровождать ребенка с ДКН в течение дня, он выступает лишь в роли «проводника», которого редко задействуют в учебно-воспитательных мероприятиях.

Обращаясь к Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, одной из его задач является повышение родительской компетентности и обеспечение психолого-педагогического сопровождения семьи [2].

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) является основой для успешной реабилитации детей с ДКН. Благодаря занятиям по АФК формируются необходимые двигательные навыки, нормализуется тонус мышц, развиваются навыки самообслуживания. Более того, АФК обладает всеми средствами для социально-психологической адаптации не только ребенка с ДКН, но и его семьи. По сути, это и есть – главная цель занятий по АФК.

**Цель исследования:** разработать и апробировать технологию адаптации семей, имеющих детей с ДКН.

**Объект исследования:** реабилитация детей дошкольного возраста с ДКН.

**Предмет исследования:** психолого-педагогическое сопровождение семьи, имеющей ребенка с ДКН, средствами адаптивной физической культуры.

В настоящее время, в РФ представлено большое количество различных методик физической реабилитации детей с ДКН. Тем не менее, они все предполагают обязательное участие специалиста, некоторые из них также

необходимо проводить с применением специальных технических средств.

Услугами данных специалистов может воспользоваться далеко не каждая семья с ребенком с ДКН. Чаще всего, оздоровительные центры предлагают курсовое лечение. А в условиях дошкольного учреждения физическое воспитание организуется в групповой форме. Следовательно, большинство детей не получает постоянной и адекватной помощи в области коррекции двигательных нарушений.

Правильный двигательный режим ребенка с ДКН не должен начинаться и заканчиваться только в спортивном зале. Адаптивная физическая культура предполагает создание «доступной среды» в повседневной жизни ребенка. А это невозможно без включения родителей в процесс двигательной коррекции. Семья и педагоги должны работать как команда, единый механизм – в этом и заключена главная идея разработанной технологии адаптации семей.

Технология адаптации семей предполагает одновременную работу по трем блокам: педагогический, психологический, адаптивный (см. таблицу 1). В рамках данной статьи нами будет рассмотрено воздействие педагогического и адаптивного блоков технологии на детско-родительские отношения и развитие навыков детей с ДКН. На констатирующем этапе психолого-педагогического эксперимента двигательные навыки и навыки самообслуживания детей с ДКН были исследованы посредством мониторинга формирования двигательных навыков и карты оценки навыков самообслуживания.

Таблица 1. Содержательная характеристика блоков технологии адаптации семей, имеющих детей дошкольного возраста с ДКН

| Название блока | Педагогический   | Адаптивный  | Психологический  |
|----------------|--|---|--|
| <b>Методы</b>  | Наглядный, словесный, упражнений, приучения и упражнения, анализа конкретных ситуаций, алгоритмический (пошаговые инструкции).       | Наглядный, словесный, анализа и синтеза конкретных ситуаций.                        | Наглядный, словесный, упражнений, воспитательных ситуаций, анализа и синтеза конкретных ситуаций.            |
| <b>Формы</b>   | Занятия по АФК в диадах: «педагог-ребенок», «родитель-ребенок»; консультации и беседы для родителей; совместные праздники и эстафеты | Мониторинг навыков; составление индивидуальных программ; консультирование и беседы. | Исследование родительского отношения; диагностика личностного потенциала родителей; психологические тренинги |

В исследовании по апробации технологии адаптации приняли участие 62 родителя и их дети с ДКН легкой и средней степени. В контрольную группу вошли 60 родителей и их дети с ДКН. Гендерный признак в исследовании не учитывался. Все дети имели сохраненный интеллект, посещали дошкольные образовательные учреждения, а так же дополнительно узких специалистов. Родители, участвовавшие в исследовании, постоянно сопровождали ребенка с ДКН.

Среди 122 детей с ДКН, средний уровень сформированности двигательных навыков и навыков самообслуживания был выявлен у 60 и 71 ребенка соответственно. Наибольшую сложность вызывали такие показатели как самостоятельная ходьба и передвижение в пространстве. Несмотря на то, что навыки самообслуживания были развиты довольно хорошо, высокий уровень освоения показали только 51 ребенок из общего количества испытуемых.

Эти показатели связаны не только с возможностями детей с ДКН, но и отсутствием благоприятных условий для их развития, в том числе, детско-родительских отношений. Зачастую воспитание ребенка с ДКН нарушено по типу потворствующей гиперпротекции в сочетании с недостатком требований и запретов, минимальностью санкций [3].

Тест-опросник родительского отношения до применения технологии выявил у родителей обеих групп наличие реакции «отвержения» по отношению к ребенку, низкий уровень по шкалам «Авторитарная гиперсоциализация» и «Маленький неудачник», что подтверждает тезис о недостаточном контроле. По шкалам «Симбиоз» и «Кооперация» были выявлены достаточные дистанции в отношениях между родителями и детьми, а также сниженный интерес к деятельности ребенка. Применение U-критерия Манна-Уитни выявило идентичность результатов групп ( $p \geq 0.05$ ).

Технология проводилась в течение 1 года. В рамках адаптивного блока родители обучались проводить самостоятельно мониторинг формирования двигательных навыков и оценивать навыки самообслуживания детей. Мониторинг построен таким образом, что родители могли выявить не только «зону актуального развития», но и «зону ближайшего развития». В этом блоке также решалась задача организации «доступной среды» для ребенка с ДКН. Родители получили рекомендации по приспособлению домашних условий под нужды ребенка. Для формирования навыков самообслуживания были составлены индивидуальные инструкции для родителей и детей.

В рамках педагогического блока, помимо консультаций и бесед с родителями, проводилось обучение родителей самостоятельно проводить занятия по АФК со своими детьми. Изначально родители присутствовали на занятиях в роли наблюдателя. Постепенно переходили в роль инструктора, специалист оказывал контролируемую помощь. Далее занятия проходили в диаде «родитель-ребенок», специалист оказывал консультационную помощь на основании мониторинга навыков.

Повторная диагностика после применения технологии выявила значительный положительный прирост в результатах экспериментальной группы (Т-критерий Вилкоксона,  $p \leq 0.05$ ) по всем показателям навыков детей и детско-родительских отношений, кроме переменной «Авторитарная гиперсоциализация».

Положительные изменения в навыках детей контрольной группы так же были, но не такие сильные, как в экспериментальной. Дети продолжали занятия со специалистами без включения родителей в процесс.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод об

эффективности технологии адаптации семей, имеющих детей дошкольного возраста с ДКН. Таким образом, можно сделать вывод, что включение родителей в процесс восстановления детей с ДКН позволяет: повысить компетенцию родителей в вопросах развития ребенка с ДКН; сформировать навыки детей с ДКН, повысив их самостоятельность; создать «доступную среду» в повседневной жизни ребенка с ДКН; улучшить детско-родительские отношения.

#### **Список использованной литературы:**

1. Набойченко Е.С. Психологическое сопровождение семьи, имеющей ребенка с ограниченными возможностями здоровья / Е.С. Набойченко, С.И. Блохина. Екатеринбург: Бонум, 2004. 132 с.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
3. Устинова Е.В. Преодоление эмоциональных нарушений у дошкольников с церебральным параличом в процессе оптимизации их отношений с родителями / Е.В. Устинова // Дефектология. 2005. №1. С. 52-56.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

*Ворошин И.Н., Короткова А.К.  
ФГБУ СПбНИИФК*

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) берет свое начало с 1948 года, когда нейрохирург Людвиг Гуттман (нем. Ludwig Guttmann) стал проводить Сток-Мандевильские игры – спортивные соревнования для больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата в созданном им медицинском центре при госпитале в Сток-Мандевиле (Великобритания). В 1952 году в них участвовало 130 спортсменов из разных стран. В 1960 году в Риме состоялись 1-е паралимпийские игры.

Сегодня подготовка спортсменов с поражением ОДА – это многоэтапный педагогический процесс, основанный на многогранном тренировочном воздействии на атлета. Необходимо учитывать особенности спортсмена, связанные с инвалидностью; использовать специализированные средства и методы, направленные на развитие определенных физических возможностей и на приобретение специфических знаний, умений и навыков [1].

Основные аспекты спортивной подготовки по видам спорта регламентируются в Федеральных стандартах. Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) спорта лиц с поражением ОДА [3] был утвержден Минспортом России 27.01.2014 и включает 23 спортивные дисциплины, преимущественно по Паралимпийским видам спорта. Во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС) от 27.11.2017 [5] спорт лиц с поражением ОДА включает в себя дисциплины по 33 видам. Это создает необходимость разработки ФССП по всем дисциплинам, указанным в ВРВС для возможности полноценного существования и развития спорта лиц с поражением

ОДА по всей территории Российской Федерации.

В спорте лиц с поражением ОДА выступают спортсмены, которые имеют специфические особенности опорно-двигательного аппарата (паралич, ампутация, дисмелия, травма спинного мозга, карликовость, атетоз, атаксия). Для учета этих особенностей в каждой дисциплине создана процедура спортивно-функционального классифицирования. Классификация осуществляется на основе международных правил и учитывает специфику спортивной дисциплины. Ее задачи – это выявление у спортсмена критериев соответствия данной спортивной дисциплине и присвоение спортсмену определенного спортивно-функционального класса.

В виду большой вариативности количества спортивно-функциональных классов в различных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА при создании ФССП была использована систематизация спортсменов по тяжести имеющегося поражения опорно-двигательного аппарата на 3 функциональных группы.

В первую функциональную группу входят спортсмены с наибольшими поражениями – это все спортсмены, передвигающиеся на колясках, а также спортсмены, которые из-за особенностей опорно-двигательного аппарата могут выступать только в положении сидя/лежа. Так в дисциплинах легкой атлетики в первую функциональную группу включены спортсмены: выступающие в беге на колясках, метаящие/толкаящие в положении сидя. В велоспорте спортсмены 1 функциональной группы выступают на хендбайках. В данную группу включены баскетболисты, регбисты, теннисисты на колясках и другие.

Во вторую функциональную группу включены спортсмены, имеющие средний уровень поражения опорно-двигательного аппарата – это спортсмены с церебральным параличом, затронувшим две и более конечности; с дисмелией или ампутацией двух и более конечностей.

В третью группу включены спортсмены, имеющие минимальные критерии для возможного участия в спорте лиц с поражением ОДА - спортсмены с церебральным параличом, затронувшим одну конечность, спортсмены с выраженной атаксией, атетозом, с дисмелией или ампутацией одной конечностей, карлики.

При совершенствовании ФССП спорта лиц с поражением ОДА был использован опыт педагогического тестирования в долгосрочном тренировочном процессе для внесения изменений в нормативы общей физической и специальной физической подготовки, используемые для зачисления в группы, а также в качестве переводных нормативов на различные этапы спортивной подготовки [2]. Опыт использования батарей тестов ФССП показал, что в некоторых дисциплинах данные тесты необходимо заменить в виду травмоопасности, сложности выполнения для определенного функционального класса или возраста и т.д.

Работа тренера в спорте лиц с поражением ОДА отличается выполнением дополнительных функций, в особенности при работе со спортсменами 1 функциональной группы. Так тренер помогает спортсмену занять соревновательное место, носит спортивные снаряды во время тренировки,



обеспечивает дополнительные меры безопасности спортсмена, выполняет дополнительное страхование спортсменов при выполнении ими спортивных упражнений. Зачастую тренеру приходится обеспечивать порядок в экипировке спортсмена. При работе со спортсменами с поражением ОДА тренеру необходимо осуществлять постоянный оперативный контроль, т.к. спортсмены практически со всеми нозологиями опорно-двигательного аппарата при возникновении средней и высокой степени утомления повышают риск получения спортивной травмы, вызываемой резким нарушением координационной структуры движения. Вследствие перечисленных особенностей тренер не может проводить тренировочные занятия со спортсменами 1 и 2 функциональных групп фронтальным, поточным методом, а проводит тренировочный процесс практически индивидуально с каждым спортсменом, начиная с «тренировочного этапа», что приводит к повышению трудозатрат тренера во время спортивной подготовки. Поэтому первая количественная составляющая нагрузки тренера – наполняемость групп в спорте лиц с поражением ОДА ниже по сравнению с олимпийскими дисциплинами практически на всех этапах кроме «высшего спортивного мастерства», где она может сравняться. Вторая количественная составляющая нагрузки тренера – количество тренировочных часов в неделю смещается от равных олимпийским дисциплинам значений на «начальном этапе» подготовки, к значительно меньшим на последующих этапах подготовки. Самая большая разница с олимпийскими дисциплинами образуется на этапе «высшее спортивное мастерство». Это является следствием невозможности выполнения паралимпийцами с поражением ОДА, нагрузок равных по объемам и интенсивности спортсменам-олимпийцам.

Анализ всероссийских и региональных календарей соревнований по всем спортивным дисциплинам спорта лиц с поражением ОДА, включенным в совершенствующийся ФССП, показал недостаточное их развитие, выраженное в малом количестве соревнований. Так, в российских регионах за год проводится от 0 до 3 соревнований по индивидуальным видам спорта. И практически не проводятся по командным игровым. В рамках всероссийского календаря соревнований в индивидуальных видах за год проводится от 2 до 4 соревнований, в командных игровых 1 - 2 турнира. Выявленные показатели заставляют существенно корректировать данные Приложения №3 раздела ФССП «Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА», в сторону уменьшения, практически во всех спортивных дисциплинах.

В результате анализа опыта реализации ФССП по спорту лиц с поражением ОДА в регионах было выполнено совершенствование практически всех разделов Федерального стандарта спортивной подготовки за счет уточнения требований к основным аспектам подготовки, а также за счет разработки ФССП для вновь включенных дисциплин.

### **Литература:**

1. Ворошин, И.Н. Содержание инновационной системы спортивной подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА / И.Н.Ворошин // Учёные записки

университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2015. - № 5 (123). – С.49-52

2. Ворошин, И.Н. Оценка развития специальных физических качеств в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА / И.Н.Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2016. - № 2 (66). – С.11-14.

3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» [Текст]. – М., 2014.

4. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями) [Текст] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 22.01.2018).

5. Всероссийский реестр видов спорта [Текст] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 22.01.2018).

## **РОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В РАЗРАБОТКЕ НОРМАТИВОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Голуб Я.В.<sup>1</sup>, Воробьев С.А.<sup>1</sup>, Баряев А.А.<sup>1</sup>, Гребенников А.И.<sup>1</sup>, Чекунов А.А.<sup>2</sup>*  
*<sup>1</sup> ФГБУ СПбНИИФК*

*<sup>2</sup>Военный институт войск национальной гвардии, Санкт-Петербург*

Нарушения остроты центрального зрения и полей зрения не позволяют использовать зрительный анализатор как ведущий и основной анализатор при выполнении различных видов спортивной деятельности. При этом спортсмен вынужден использовать другие формы восприятия информации (слуховой канал, вестибулярный анализатор, кинестетический и проприоцептивный каналы) для обучения при освоении сложно-координационных технических навыков, что не позволяет в полном объеме освоить качественное выполнение спортивных упражнений наравне со спортсменами без нарушений зрения.

В связи с этим представляет большой научный интерес выявление причин снижения спортивных нормативов для лиц с нарушением зрения по различным показателям в зависимости от спортивной специализации, т.к. такие знания могут способствовать поиску эффективных путей повышения спортивной работоспособности данной категории спортсменов.

Проведенный нами анализ показателей спортивных нормативов выявил незначительное расхождение (снижение результатов на 9-15%) между спортсменами с нарушениями зрения и здоровыми спортсменами в тех спортивных дисциплинах, которые базируются на базовом шагательном рефлексе (бег, ходьба, плавание). В этих видах спорта мало задействованы навыки, требующие сложнокоординированной моторной деятельности на фоне зрительного контроля. В тоже время в видах спорта, где востребованность таких навыков высока (прыжки в длину, метание копья), наблюдается значительное снижение спортивных результатов на 24-38% (таблица 1).

У спортсменов-паралимпийцев с нарушениями зрения по сравнению со здоровыми спортсменами отмечается незначительное снижение нормативов при выполнении темпо-ритмических упражнений, основанных на шагательном рефлексе (бег, плавание), а в дисциплинах, требующих подключения сложнокоординированной моторной деятельности (прыжки, метание копья) наблюдалось более выраженное снижение показателей спортивных нормативов.

В доступной литературе отсутствует детальный анализ причин такого положения вещей. В первую очередь это связано с тем, что профессионально важные для спортсменов психофизиологические качества у лиц с нарушением зрения оказываются существенно сниженными в первую очередь из-за того, что сокращение количества и разнообразия внешних впечатлений оказывает отрицательное влияние на формирование качеств внимания. Замедленность процесса восприятия как на основе осязания, так и на основе зрительного анализатора, сказывается на темпе переключения внимания; неполнота и фрагментарность образов - на снижении объема, устойчивости внимания. В связи с этим, активное включение лиц с нарушением зрения в совместную деятельность со зрячими требует большей самостоятельности и умения управлять своей деятельностью.

Таблица 1. Средние данные различий результатов соревнований спортсменов-паралимпийцев и здоровых спортсменов в сопоставимых видах спорта

| Вид спорта (спортивная дисциплина) | %, снижения норматива по сравнению со здоровыми спортсменами |
|------------------------------------|--|
| Бег на 100 м                       | 10-11%   |
| Бег на 400 м                       | 12-14%   |
| Бег на 800 м                       | 15-17%   |
| Бег на 5000 м                      | 14-16%   |
| Прыжки в длину                     | 21-24%   |
| Метание копья                      | 34-38%   |
| Плавание 50 м                      | 11-13%   |

В связи с этим в плане оценки психофизиологических показателей представлялось важным разделить их на две группы тестов, оценивающих:

- простые сенсомоторные акты - простая слуховая моторная реакция, реакция на смещение слухового образа (модернизированный аналог реакции на движущийся объект),

- сложные двигательные действия – сложная слуховая моторная реакция, подвижность нервных процессов (оцениваемая по реакции на разные тоны).

Как видно из представленной таблицы 2 показатели ПСМР и РИТ отличались незначительно (на 7-12%), в то время как показатели ССМР и ПНП были снижены на 24-31%, что в целом соответствует величине снижения нормативов в таких видах спорта как метание, толкание и, по-видимому, является лимитирующим звеном в данных видах спорта. Логично предположить, что тренировка этих качеств может способствовать росту спортивных результатов и улучшению социальной адаптации.

Таким образом, выявленная разница в нормативах для здоровых спортсменов и паралимпийцев с нарушением зрения в зависимости от вида спорта, более выраженная в видах спорта, требующих сложно-

координированной деятельности, обусловлена сопоставимым снижением психофизиологических показателей, что требует включения в тренировочный процесс специальных методик тренировки, направленных на их улучшение и проведения динамического контроля данных показателей.

Таблица 2. Средние значения некоторых психофизиологических показателей у спортсменов различных видов спорта (указаны средние значения)

| Показатель                         | Вид спорта        | Здоровые спортсмены | Паралимпийцы с нарушением зрения |
|------------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------------------|
| ПСМР (латентное время), мс         | Бег, лыжные гонки | 315                 | 329                              |
|                                    | Плавание          | 320                 | 368                              |
|                                    | Метание/толкание  | 220                 | 246                              |
|                                    | Борьба            | 191                 | 230                              |
| РИТ (среднее время отклонения), мс | Бег, лыжные гонки | 92                  | 93                               |
|                                    | Плавание          | 98                  | 100                              |
|                                    | Метание/толкание  | 67                  | 70                               |
|                                    | Борьба            | 72                  | 72                               |
| ССМР (латентное время), мс         | Бег, лыжные гонки | 421                 | 538                              |
|                                    | Плавание          | 443                 | 561                              |
|                                    | Метание/толкание  | 370                 | 486                              |
|                                    | Борьба            | 322                 | 431                              |
| ПНП, сигналов/с                    | Бег, лыжные гонки | 97                  | 72                               |
|                                    | Плавание          | 87                  | 65                               |
|                                    | Метание/толкание  | 91                  | 70                               |
|                                    | Борьба            | 115                 | 78                               |

Обозначения: ПСМР (Простая сенсомоторная реакция на звук), РИТ (Реакция на изменяющийся тон), ССМР (Сложная сенсомоторная реакция на звук), ПНП (Подвижность нервных процессов)

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

*Заходякина К.Ю.*

*ЧОУВО «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург*

Дети с общим недоразвитием речи (ОНР) – одна из самых многочисленных и распространенных категорий детей с отклоняющимся развитием. Помимо речевых нарушений, у детей с ОНР часто встречаются хронические заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной систем организма, сочетающиеся с нарушениями их физической, психической и эмоциональной сфер. В связи с этим при разработке коррекционно-развивающих программ и проведении занятий по адаптивному физическому воспитанию (АФВ) необходимо учитывать весь спектр соматических и психофизических нарушений, наличествующий у этих детей.

**Цель исследования** - углубленная оценка состояния сердечно-сосудистой системы младших школьников с ОНР для оптимизации коррекционно-развивающего воздействия в процессе адаптивного физического воспитания.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 44 школьника в возрасте от 7 до 9 лет, разделенных на опытную (23 чел.) и контрольную (21 чел.) группы. Основной диагноз детей обеих групп – общее недоразвитие речи (II-III уровень речевого развития). Педагогический эксперимент проводился в течение семи месяцев. Младшие школьники опытной группы занимались по разработанной нами программе адаптивного физического воспитания, дети контрольной группы – по традиционной программе физического воспитания.

Показатели системной гемодинамики у обследованных детей оценивались с использованием автоматизированного детского тонометра (Япония). Определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое и диастолическое артериальное давление (САД, ДАД). Рассчитывали пульсовое давление (ПД) и среднединамическое давление (СДД), ударный объем крови (УО), минутный объем кровообращения (МОК), ударный и сердечный индексы (УИ и СИ).

В качестве дополнительных расчетных показателей, характеризующих состояние гемодинамики, рассматривали показатель внешней работы сердца (ВРС) и показатель общего периферического сопротивления сосудов (ОПСС). Для оценки состояния баланса вегетативной регуляции функций определяли вегетативный индекс Кердо.

**Результаты и обсуждение.** Анализ данных первичного обследования показал, что средние по группам значения большинства представленных гемодинамических параметров, в целом, находились в пределах нормативных значений для детей данной возрастной группы, приближаясь, однако, к верхним границам среднестатистических норм, о чем свидетельствовали пограничные значения таких показателей, как САД, СДД, ЧСС, СИ, ВРС (табл.1). Данный факт был обусловлен тем, что у многих детей (примерно у 8 человек из опытной группы и у 7 – в контрольной) имелись тенденции к гиперкинетическим тенденциям в функционировании сердечно-сосудистой системы. При этом существенно повышенным у всех детей оказался индекс Кердо, что отражало преобладание в организме обследованных симпатикотонических тенденций в регуляции вегетативных функций. Полученные факты свидетельствуют об относительно пониженных функциональных возможностях организма детей с ОНР, принявших участие в педагогическом эксперименте, что является одним из важных аргументов проведения у них коррекционно-развивающего воздействия в процессе адаптивного физического воспитания, направленного, в том числе и на оптимизацию вегетативных функций.

Дальнейшие исследования показали наличие в обеих группах детей изменений параметров кровообращения, главным образом, связанных с возрастными физиологическими процессами в организме. Так, у большинства обследованных школьников за период наблюдения имел место ожидаемый прирост ударного и минутного объемов кровообращения, а также показателя ВРС, что связано с возрастным увеличением массы сердечной мышцы, объемов

камер сердца и мощности его работы (Агаджанян Н.А., 2003).

Что касается влияния использованной коррекционно-развивающей программы по АФВ на функции сердечно-сосудистой системы обследованных детей, то существенных межгрупповых различий по большинству представленных показателей выявить не удалось. На наш взгляд, данный факт связан не с низкой эффективностью разработанной программы АФВ, а с недостаточной информативностью традиционно используемых параметров функционирования сердечно-сосудистой системы и нецелесообразностью их применения в качестве критериев успешности проведения коррекционно-развивающих мероприятий в исследованиях подобного рода.

Таблица 1. Показатели системы кровообращения у детей опытной (n=23) и контрольной (n=21) групп в процессе наблюдения (M±m)

| Показатель,<br>ед.<br>измерения            | Этап обследования. Группа        |           |   |           |                                  |            |
|--|----------------------------------|-----------|---|-----------|----------------------------------|------------|
|  | 1-й этап<br>(исходное состояние) |           | 2-й этап<br>(промежуточный<br>контроль) |           | 3-й этап<br>(после эксперимента) |            |
|  | Опытная                          | Контр.    | Опытная                                 | Контр.    | Опытная                          | Контр.     |
| САД,<br>мм рт. ст.                         | 105,6±1,9                        | 104,9±1,7 | 104,8±1,9                               | 105,3±1,8 | 103,8±2,0                        | 105,5±1,8  |
| ДАД,<br>мм рт. ст.                         | 68,4±1,1                         | 67,9±1,4  | 67,1±1,2                                | 67,8±1,4  | 66,3±1,0*                        | 67,6±1,3   |
| СДД,<br>мм рт. ст.                         | 80,8±1,4                         | 80,6±1,5  | 79,7±1,4                                | 80,3±1,4  | 78,8±1,3                         | 80,2±1,6   |
| ЧСС,<br>уд./мин                            | 88,8±2,1                         | 87,9±2,4  | 86,7±2,5                                | 87,6±2,6  | 84,8±2,0                         | 87,2±1,9   |
| УО, мл                                     | 38,5±0,9                         | 39,1±1,1  | 39,8±1,0                                | 39,2±1,2  | 40,5±1,1                         | 40,0±1,2   |
| МОК,<br>л/мин                              | 3,41±0,13                        | 3,44±0,12 | 3,45±0,17                               | 3,44±0,11 | 3,46±0,10                        | 3,48±0,11  |
| УИ, мл/м <sup>2</sup>                      | 36,7±0,04                        | 36,3±0,03 | 37,5±0,04                               | 37,0±0,03 | 37,9±0,03*                       | 37,4±0,04* |
| СИ, л/мин <sup>1</sup><br>×м <sup>-2</sup> | 3,24±0,01                        | 3,25±0,01 | 3,26±0,02                               | 3,26±0,01 | 3,28±0,01*                       | 3,28±0,01* |
| ВРС,<br>кДж×мин <sup>-1</sup>              | 3,11±0,03                        | 3,15±0,03 | 3,16±0,03                               | 3,17±0,04 | 3,20±0,04*                       | 3,23±0,02* |
| ОПСС, дин<br>/ с/ см <sup>2</sup>          | 28,5±0,3                         | 28,0±0,3  | 27,2±0,4                                | 27,8±0,4  | 26,5±0,3*                        | 27,3±0,3*+ |
| ВИК,<br>усл.ед.                            | 23,0±0,4                         | 22,8±0,4  | 22,6±0,4                                | 22,6±0,5  | 21,8±0,3*                        | 22,5±0,3+  |

Примечание. Достоверность различий (p<0,05): \* - по сравнению с исходным состоянием; + - между группами детей.

Подтверждением данному положению можно считать факты достоверных межгрупповых различий по тем из представленных параметров, которые отражают, главным образом, функциональные изменения в состоянии и нейрогуморальной регуляции системы кровообращения обследованных школьников в течение периода наблюдения. Так, статистически значимые различия (p<0,05) между основной и контрольной группами детей на

заключительном (3-м) этапе исследования были зарегистрированы по средним величинам ОПСС и индекса Кердо: у детей опытной группы значения этих показателей были меньшими, чем в контрольной. Учитывая, что указанные параметры косвенно отражают баланс нейрогуморальных механизмов регуляции сердца и сосудистой системы (Загрядский В.П. и др., 1991), можно сформулировать предварительное заключение о наличии заметного влияния разработанной нами программы АФВ именно на состояние регуляторных процессов в организме детей опытной группы.

### **Список литературы**

1. Агаджанян, Н.А. Физиология человека / Н.А. Агаджанян.- М.: Медицина, 2003. – С. 126 – 130.
2. Загрядский, В.П. Методы исследования в физиологии труда / В.П. Загрядский, З.К. Сулимо-Самуйлло. - Л.: ВМедА, 1991. - 110 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ**

*Иванов А.В., Баряев А.А., Бадрак К.А.  
ФГБУ СПбНИИФК*

Хоккей-следж - вид паралимпийского спорта, который требует выполнения сложных движений и приемов в условиях постоянного физического контакта и достаточно высоких скоростей.

Формирование физических кондиций спортсменов производится с целью оказания помощи следж-хоккеистам в освоении и совершенствовании техники передвижения в специальных санях, умении сильно и точно бросать шайбу, выполнять передачи шайбы партнерам по команде с наименьшими потерями, применять силовое давление на игроков команды-соперника на протяжении всего времени матча, резко выполнять стартовые движения в санях и свободно владеть техникой разворотов, вращений, сменой направлений и быстрых торможений.

В традиционном хоккее с шайбой спортсмены перемещаются по ледовой площадке на коньках в вертикальном положении корпуса, а клюшку удерживают двумя руками и имеют возможность выполнять технические действия (передачи шайбы, ведение и обводка, броски шайбы по воротам команды-соперника), при этом свободно маневрировать по площадке. В данной ситуации очень четко прослеживается связка: ноги-руки. В традиционном хоккее с шайбой за перемещения игрока, резкие торможения и взрывные ускорения, маневры, развороты и движение спиной вперед, а также боковыми шагами ответственны ноги хоккеиста. Они выполняют роль своеобразного базиса спортсмена. Чем лучше состояние физических кондиций нижних конечностей игрока, тем результативнее и успешнее его действия на площадке, тем более длительное время спортсмен сохраняет «свежесть» катания по льду и тем самым вносит существенный вклад в игру команды. И при хорошем физическом состоянии мышц туловища хоккеиста создаются все предпосылки для успешного манипулирования руками основными хоккейными снарядами-

клюшкой и шайбой. Безусловно, важнейшими факторами в успешности работы данной связки являются психофизиологическое состояние спортсмена, уровень тактико-технической подготовленности, мотивационная структура игрока и многое др.

В хоккее-следж игроки в силу своей специфики перемещаются по площадке на специальных санях. Сани выполнены из алюминия или стали, имеют размеры 0.6x1.2 м. Перед саней изогнут дугой, для сидения используется одно из двух возможных приспособлений. Сани снабжены полозьями толщиной 3 мм, которые изготовлены из закаленной стали. Предполагается, что шайба, поставленная на ребро, должна свободно проходить под санями, поэтому высота саней надо льдом должна быть в пределах 8.5-9.5 см. Длина полозьев не должна превышать трети от общей длины саней. Сани могут быть дополнительно снабжены спинкой, которая не должна быть выше подмышек, когда спортсмен сидит в санях. Ступни, икры, колени и бедра игрока ремнями крепятся к саням, что определенным образом накладывает существенные ограничения в схемы игры, которые широко распространены в традиционном хоккее с шайбой.

Игроки в хоккей-следж находятся в низком вертикальном положении на льду, что моментально отражается на способности и возможности оценки ситуации на площадке во время проведения тренировок и матчей. В отличие от традиционного хоккея в хоккее-следж игроки не могут эффективно перемещаться спиной вперед во время атаки команды-противника, скорость, развиваемая некоторыми представителями хоккея-следж, особенно игроками с высокой биампутацией, может достигать внушительных показателей, но на порядок ниже, чем в обычном хоккее.

Не стоит забывать, что специфика устройства саней в хоккее-следж не позволяет спортсменам выполнять отдельные технические действия (торможения, развороты, маневры, ускорения, стартовые рывки) так же эффективно, как в обычном хоккее.

Игроки в хоккее-следж перемещаются по площадке, отталкиваясь одним концом специальных клюшек. Спортсмены пользуются двумя клюшками с деревянным крюком на одном конце (для работы с шайбой) и с зубьями – на другом (для передвижения по льду). Максимальная длина клюшки 1 м, используемый материал – дерево, пластик или сплав алюминия с титаном. Максимальная длина крюка 25 см для полевых игроков и 35 см для вратаря. Загиб крюка клюшки должен быть ограничен таким образом, чтобы расстояние перпендикулярной линии, измеренное от прямой линии, проведенной из любой точки пятки к концу крюка клюшки, не превышало бы 1,5 см. Металлическая насадка с зубцами не должна выдаваться более чем на 1 см. Количество зубцов должно быть не менее шести (по три с каждой стороны), причем максимальная длина каждого – не более 4 мм. Одна из клюшек голкипера может иметь металлическую насадку с зубцами у основания крюка, которая должна удовлетворять вышеописанным правилам. Он также может пользоваться перчаткой-ловушкой с зубцами менее 4 мм.

Этими же клюшками спортсмены должны производить ведение и



передачи шайбы, обводки, броски по воротам соперников, предварительно перехватив и перевернув другой стороной, где находится крюк клюшки.

В этом самая главная специфика данного вида паралимпийского спорта. Игрок должен обладать не только отличными физическими кондициями верхнего плечевого пояса, мышц спины, мышц брюшного пресса, но и обладать хорошими координационными способностями, чтобы одновременно производить все вышеперечисленные манипуляции, управлять санями, отталкиваться клюшками, перехватывая которые, проводить успешные технические действия, и успевать, находясь в достаточно низком вертикальном положении, оценивать свое местоположение на площадке, маневры не только товарищей по команде, но и обязательно маневры и тактические действия соперников.

В традиционном хоккее с шайбой голкиперы находятся во время тренировочных занятий и матчей в вертикальной стойке и могут изменить ее в силу возникающих игровых моментов. Могут опускаться на колено (колени), принимать горизонтальное положение, а затем снова быстро вставать на ноги или колени. При этом руки вратаря, на кистях которых расположены «ловушка», «блин» и вратарская клюшка, находятся в постоянной готовности к отражению или приему шайбы. Наметившаяся в последнее десятилетие тенденция в крупных и габаритных вратарях с ростом под 2метра и достаточно большой массой тела позволяет последним проводить много времени в игре, находясь в нижней стойке, то есть на коленях. При этом щитки вратаря практически полностью перекрывают нижнюю часть ворот, а массивный корпус вместе с «ловушкой» и «блином» закрывают основную часть в середине и в верхней части ворот.

Что же касается хоккея-следж, то здесь даже самые габаритные вратари (например, как вратарь сборной команды Чехии М. Vapenka, имеющий рост 1.95 м), неспособны закрыть своим туловищем всю поражаемую шайбой площадь хоккейных ворот. Что же тогда говорить про вратарей с меньшим ростом и весом. И дело здесь в том, что в хоккее-следж вратарь так же, как и полевой игрок, находится в специальных санях и практически не может в связи с этим надежно обеспечить защиту верхней части ворот.

Плюс к этому вратарь в хоккее-следж должен отталкиваться от ледовой площадки клюшкой, на «пятке» которой прикреплены специальные шипы, и «ловушкой», где также они установлены. Все это приводит к недостаточно быстрой ответной реакции на броски, которые направлены в верхнюю часть хоккейных ворот, и в следствии этого - большого процента пропускаемых вратарями шайб в указанные зоны ворот.

Еще одной отличительной особенностью в игре вратаря в хоккее-следж является игра на выходах из ворот - она также осложняется спецификой конструкции саней. В отличие от полевых игроков вратари перемещаются на санях, где вместо лезвий установлен специальный пластик, что не способствует быстрому перемещению по площадке. В современном хоккее-следж крайне редко можно увидеть вратарей, играющих на выходах из ворот. В обычном же хоккее игра вратаря на выходах является непременной частью технико-тактического арсенала.

Таблица 1 - Принципиальные отличия в соревновательной деятельности хоккея-следж от хоккея с шайбой

| Элементы соревновательной деятельности | Принципиальные отличия   |  |
|--|--|--|
|  | хоккей с шайбой  | хоккей-следж   |
| 1                                      | 2  | 3  |
| Перемещение по площадке                | Полевые игроки и вратари перемещаются по ледовой площадке на коньках, в том числе совершая технические приемы: двигаясь спиной вперед, боковыми шагами, разворачиваясь, опускаясь на колено (колени) и т.д.  | Полевые игроки и вратари перемещаются по ледовой площадке на специальных санях в фиксированном положении сидя и не могут эффективно передвигаться спиной вперед  |
| Манипуляции клюшкой                    | Полевые игроки держат клюшку двумя руками в зависимости от хвата (правый или левый) и выполняют передачи, ведение и броски шайбы, перемещаясь по площадке на коньках   | Полевые игроки перемещаются по площадке, отталкиваясь клюшками со специальными наконечниками, которые спортсмены держат в руках. При выполнении технических действий (передача, ведение, бросок шайбы) игрокам необходимо перехватить клюшку и выполнить данные действия при помощи слегка загнутого крюка, то есть другой стороной клюшек |
| Особенности игры вратаря               | Находятся в вертикальном положении, при необходимости опускаясь на колени, или изменяя на горизонтальное. Руки не участвуют в процессе передвижений голкипера и при опускании вратаря на колени находятся в состоянии готовности сыграть «ловушкой» и «блином» | Находятся в нижнем вертикальном положении, при необходимости изменяя на горизонтальное. Руки участвуют в процессе перемещений голкипера и изменения телоположения, при этом должны находиться в состоянии готовности отбить шайбу «блином» или поймать в «ловушку»   |
| Смены составов на льду                 | Смена состава происходит через двери в бортах и через сам борт   | Выход на площадку и вход с площадки игроков происходит только через специальные двери в бортах   |
| Хронометраж смен                       | В современном хоккее с шайбой наметилась тенденция к игре в укороченные смены. Хоккеисты находятся на площадке приблизительно по 30-45 с   | В хоккее-следж, как показывает анализ статистических данных с последних крупных международных турниров, смены более продолжительные, приблизительно по 70-90 с   |

|                |  |   |
|----------------|--|---|
| Заявка на матч | В хоккее с шайбой команда может заявить на игру четыре пятерки полевых игроков и двух вратарей | В хоккее-следж официально разрешено заявлять на матч 13 полевых игроков и двух вратарей |
|----------------|--|---|

Особенности в хоккее-следж проявляются в организации смен пятерок на площадке во время матча. В хоккее-следж, в отличие от хоккея с шайбой игроки выходят на площадку и уходят с нее через специальные ворота в заградительных бортах. В хоккее с шайбой игроки часто производят смены пятерок, выходя на площадку через борт.

В современном хоккее с шайбой наметилась тенденция к игре в укороченные смены. Хоккеисты находятся на площадке приблизительно по 30-40 с. В хоккее-следж, как показывает анализ статистических данных с последних крупных турниров (чемпионаты мира 2015 и 2017 годов), смены более продолжительные, приблизительно по 70-90 с.

Заключение: В силу объективных различий соревновательной, тренировочной и вне тренировочной деятельности в хоккее-следж от хоккея с шайбой, физическая подготовка следж-хоккеистов является более специфической.

#### **Список литературы:**

1. Особенности физической подготовки в следж-хоккее / Иванов А.В., Баряев А.А., Бадрак К.А. // Методическое пособие. - СПб: СПбНИИФК, 2017. - 42 с.
2. Педагогический контроль за физической подготовленностью в хоккее-следж / С.А. Самойлов, А.В. Иванов, А.А. Баряев, Н.В. Шаршуков, К.А. Бадрак // Методические рекомендации. - 2014. - 21 с.

## **СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО**

*Иванов А.В.<sup>1</sup>, Фоминов Д.А.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> ФГБУ СбНИИФК, руководитель КНГ паралимпийской сборной команды России по дзюдо,

<sup>2</sup> РГПУ им. А.И.Герцена

Депривация слухового анализатора как сенсорная недостаточность системы анализаторов человека имеет тесную функциональную взаимосвязь с развитием двигательной сферы [1]. Согласно ряду исследований [1, 2, 3, 4], при патологии слухового анализатора отмечаются нарушения в психомоторных способностях, необходимых для формирования двигательных навыков, и отставании в развитии качеств, характеризующих физическую подготовленность детей, - скоростных, мышечной силы, выносливости и других. Рядом авторов [1, 2, 4] подчеркивается взаимосвязь между проявлениями вестибулярной недостаточности и нарушениями слуха. С точки зрения анатомического строения [5], вестибулярный аппарат как составная часть внутреннего уха представляет собой периферический отдел вестибулярной системы.

Дзюдо – ациклический, сложно-координационный вид спортивных

единоборств [6], свойственные ему двигательные действия успешно используются в реабилитационных целях. В 2009 году дзюдо включили в программу летних Сурдлимпийских игр [6]. Следовательно, интеграция дзюдо в практику адаптивной физической культуры (АФК), помимо решения основных задач АФК, имеет дополнительный мотивационный стимул к подготовке спортивного резерва. По данным статистики 2014 года [7], в РФ 640 спортсменов с нарушением слуха занимались дзюдо на любительском уровне и 298 человек на профессиональном.

Всех спортсменов с нарушением слуха принято соотносить к группе III по степени функциональных возможностей. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Наличие нарушения слуха у спортсмена определяется результатами аудиограммы врачом-специалистом отоларингологом в сурдоцентрах.

Факторы, лимитирующие скорость освоения двигательных действий, у лиц с нарушением слуха характеризуются фрагментарностью и замедленностью слухового восприятия, искаженностью и несформированность словесных представлений, двигательной расторможенностью и нарушениями формирования личности [1-6].

Соответственно, основной метод как способ передачи информации в работе с глухими и слабослышащими спортсменами – наглядный [8]:

- визуальное сопровождение тренировочного процесса (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

- включение жестовой речи или письма как дополнительный стимульный материал.

Тренировка – основное средство спортивной подготовки, построенное на основе системы упражнений и направленное на развитие и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность дзюдоистов к достижению наивысших результатов. Тренировочный процесс регулируется регламентом Федерального стандарта спортивной подготовки [9].

Основными факторами управления процессом становления спортивной формы являются объем, интенсивность и вариативность физических нагрузок, соразмерность общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, средств общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.

Возрастающая конкуренция требует новых и прогрессивных методик тренировки, способствующих при наименьших материальных затратах и минимальном времени подготовке высококвалифицированного дзюдоиста. Проблема заключается в поиске оптимальных путей индивидуализации подготовки в единоборствах с учетом общих закономерностей и особенностей формирования спортивного мастерства на этапах многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки дзюдоистов представлена в результатах исследования, проведенного А.В. Полухиным [8]. Полученная объективная информация о структуре соревновательной деятельности позволяет в дальнейшем планировать тренировочный процесс на всех этапах подготовки, начиная с юношеского возраста.

Развитие и совершенствование двигательных качеств у дзюдоистов – одно из необходимых условий достижения высоких результатов и от уровня их развития в значительной степени зависит эффективность обучения технико-тактическим действиям. Двигательные умения и навыки отражают уровень владения дзюдоистами-сурдлимпийцами техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от дзюдоистов активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует основы управления движениями [9]. Исследование возможностей совершенствования техники с помощью увеличения вариативности и сложности технических действий, а также развития физических качеств весьма многообразны [8]. Для решения этой задачи специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они соответствовали структуре технических действий.

**Выводы:** таким образом, главной проблемой сопряженного совершенствования технико-физической подготовки становится проблема отбора специальных упражнений, адекватных задачам технической подготовки. В таких упражнениях развитие физических качеств (в соответствии с ведущим качеством) следует осуществлять в соответствии с теми структурно - функциональными условиями, в которых эти качества должны проявляться в целостном спортивном упражнении. При четком сопряженном совершенствовании двигательной функции будут осуществляться не только нужные морфологические и функциональные перестройки, обуславливающие особенности развития двигательных качеств, но и формирование специальных механизмов межмышечной координации, соответствующих требованиям моделируемой части двигательного акта.

#### **Литература:**

1. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.В.Шапкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://auram.narod.ru/pages/fizkult/ch\\_mafk/index.html](http://auram.narod.ru/pages/fizkult/ch_mafk/index.html) (дата обращения 22.01.2016).
2. Двигательная активность глухих и слабослышащих детей, рекомендации тренировок слабослышащих детей / Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике города Коломны [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://la-kolomna.ru/to\\_work/method\\_recomm/374/](http://la-kolomna.ru/to_work/method_recomm/374/) (дата обращения 22.01.2016).
3. Демченко, Е.В. Сравнительный анализ физического развития и уровня координационных способностей практически здоровых и слабослышащих детей младшего школьного возраста, проживающих в Республике Адыгея / Е.В.Демченко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. - №1 (112).
4. Шатунов, Д.А. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха / Д.А.Шатунов, Ф.Р.Зотова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2013. - №4 (98). –

С.183-188.

5. Емельянов, В.Ю. Координационные способности у дзюдоистов с нарушением слуха / В.Ю.Закиров // Знание. – 2016. - № 1-3 (30). – С. 29-35.
6. Никифорова, О.Н. Анализ развития адаптивного спорта в Российской Федерации на современном этапе / О.Н. Никифорова, В.В. Чешихина // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. - № 4 (5). – С. 499-504.
7. Цукерман, И.В. Глухота и проблема общения / И.В.Цукерман. - Ленинградский восстановительный центр ВОР, 1980.
8. Полухин, А.В. Формирование умений применения действий нападения и обороны у студентов, специализирующихся в дзюдо: автореф. ... дис. канд.пед.наук: 13.00.04 / А.В.Полухин. - М., 2007. - 23 с.
9. Закаръяев, Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – с. 49 – 51.

## **ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

***Калюжин В.Г., Петух О.В.***

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

Дети с особенностями психического развития представляют собой одну из наиболее уязвимых групп нашего общества. Прогноз благоприятного варианта развития зависит не столько от диагноза, сколько от социального принятия таких детей, взаимодействия и взаимопонимания педагогов и родителей и массы других факторов.

Данная проблема характеризуется недостаточностью знаний и представлений об окружающем мире, незрелостью эмоциональной сферы и мотивации, несформированностью произвольного поведения, отставание в развитии речи. Если выявленные нарушения не скорректировать в детстве, то в дальнейшем будет установлен более сложный диагноз. По степени распространенности отклонений, дети с особенностями психического развития занимают первое место [1].

Пограничность психо-физического состояния таких детей, многогранность характеристик дизонтогенеза, требуют специальных условий психолого-педагогического сопровождения их развития. В этом отношении адаптивное физическое воспитание рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы [3].

В раннем возрасте происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития. Однако на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание детей с особенностями психического развития нуждается в серьезном методическом

обосновании процесса развития физических качеств [2].

Для детей с особенностями психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Педагоги-исследователи констатируют более низкий уровень способности к согласованию двигательных действий, ориентировке в пространстве и удержанию равновесия. Равновесие – это возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения многих движений и поз [1].

Основной задачей нашего исследования является – содействовать формированию равновесия у детей с особенностями психического развития, путем целенаправленного применения средств физического воспитания. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы по 8 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

После проведения исследования было выявлено, что у детей с особенностями психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что означало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по формированию равновесия у детей с особенностями психического развития.

Коррекционно-развивающая программа включила 2 этапа развития равновесия. В каждом четырехнедельном этапе были включены упражнения (длительность 6 минут, 7 видов), подвижные игры (длительность 10 минут, 2 вида), релаксационные упражнения (длительность 5 минут, 2 вида).

### **ПЕРВЫЙ ЭТАП (1-4 недели занятий)**

#### **Упражнения (6 минут)**

- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – выполнить круговые движения головой в левую сторону; 5–8 – то же в другую сторону. Упражнение выполняется 4–6 раз;

- И.п. – стойка носки и пятки вместе, руки на пояс. Выполнить наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево. Упражнение выполняется 4–6 раз;

- И.п. – стойка носки и пятки вместе, руки на пояс. Выполнить выпады вперед, поочередно меняя ногу. Упражнение выполняется 4–6 раз;

- И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – выполнить поворотом туловища направо, правую руку в сторону, смотреть на правую руку; 2 – И.п.; 3–4 – то же в другую сторону. Упражнение выполняется 4–6 раз;

- Пройти по прямой линии (5 метров), руки в стороны и обратно, руки на пояс;

- Пройди между двумя прямыми линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 сантиметров, длина 5 метров), руки на пояс;

- И.п. – стойка носки и пятки вместе, руки на пояс. Выполнить прыжки вперед-назад, влево-вправо.

**Подвижные игры (10 минут):**

Донеси до цели. Ход игры: испытуемые делятся на две команды, выстраиваются в колонны. Каждой команде дается мешочек с песком. По команде испытуемый кладёт мешочек на голову и идёт вперёд по прямой линии (4 метра), так же возвращается обратно и передаёт мешочек следующему. Победит команда, которая быстрее выполнит задание.

Попрыгаем. Ход игры: испытуемые выполняют прыжки на двух ногах в любом направлении, после команды: «Стоп!», выполняют 2 прыжка вперёд и становятся на одну ногу, другая согнута в коленном суставе, руки на пояс. Выполнить несколько раз, выдерживая время (10–15 секунд), чтобы дети как можно дольше простояли на одной ноге.

**Релаксационные упражнения (5 минут):**

Дыхательные упражнения. Сделать вдох носом, считая до четырех, затем выдохнуть, также считая до четырех, чтобы вдохи и выдохи были одинаковые по длительности. Упражнение выполняется 3–4 раза.

Осенний лист. *Лист на ветке красивый, крепкий, ровный.* (Спина прямая, руки в стороны). *Наступила осень, подул ветер, и лист плавно оторвался от ветки и, медленно кружась, опустился на землю.* (Расслабление.) *Но вот ветер подул с другой стороны, и лист поднялся над землёй.* (Спина снова прямая, руки в стороны.) Упражнение выполняется 3–4 раза.

**ВТОРОЙ ЭТАП (5–8 недели занятий)****• Упражнения (6 минут):**

• И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты на месте на 90° (вправо, влево). Количество повторов 8–10 раз;

• И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад (одновременно и попеременно). Упражнение выполняется 4 – 6 раз;

• Прыжки, взявшись за руки, на двух ногах, на одной ноге. Количество повторов 20 раз;

• Ходьба по гимнастической скамье с мячом, руки вытянуты вперед;

• Стойка на одной ноге, вторая согнута в коленном суставе, руки в стороны, глаза закрыты. Стоять 10–15 секунд;

• И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться как можно выше, удержать равновесие; 3–4 – исходное положение. Упражнение выполняется 4–6 раз;

• Во время ходьбы, по хлопку, принять определенное положение (присесть, стать на одну ногу). Упражнение выполняется 4–6 раз;

**Подвижные игры (10 минуты) :**

Замри. Ход игры: Испытуемые произвольно ходят по залу. На сигнал «Замри!» – они должны остановиться и удержать равновесие, стоя на одной ноге. Выполняется несколько раз.

Метель. Ход игры: Испытуемые строятся в одну шеренгу и берутся за руки. «Ведь все видели, как ветер бросает снежинки в воздухе? Про такую



погоду говорят: «Метель разыгралась!» Сейчас все тоже должны изображать метель». Все бегут шеренгой за направляющим, который неожиданно делает резкие повороты. Такие же повороты должны делать и все остальные. Побеждает тот, кто не разорвёт цепочку, удержит равновесие и устоит на ногах.

### **Релаксационные упражнения (5 минут):**

Цветы распускаются. Испытуемые садятся в круг. И.п. – сед на пятках. 1–2 подняться в стойку на коленях, руки вверх, пальцы врозь – вдох через нос; 3–5 – И.п. – медленный выдох через рот. Упражнение выполняется 4–6 раз.

Дровосек. И.п. – стойка, ноги врозь. Взять двумя руками «топор», поднять его над головой, одновременно легко и глубоко вдохнуть и с коротким полным выдохом через рот сделать быстрый наклон вперёд, опуская руки вниз «удар топором». Упражнение выполняется 4–6 раз.

В структуре данного дефекта очень важно своевременно обнаружить отклонения в развитии и оказать необходимую помощь. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий [2].

Крепкий и физически развитый человек не только в меньшей степени подвержен заболеваниям, но и более активно развивается психически. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье человека, совершается тренировка физиологических функций организма, интенсивно формируются движения, локомоторные навыки и физические качества, нужные для гармоничного и полноценного развития личности ребенка [2, 6].

### **Выводы**

1. В результате изучения было установлено, что у детей с особенностями психического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для формирования равновесия у детей с особенностями психического развития, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и игровые упражнения.

### **Литература**

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 88 с.
3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 128 с.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

*Калюжин В.Г., Радченко О.С.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

Основной коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка, является речь. Когда у ребенка сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных детей – детей с речевыми нарушениями. Речь – важнейшая психическая функция, присущая только человеку. На основе речи и ее единицы – слова формируются и развиваются психические процессы, восприятие, воображение, память, мышление.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Равновесия и его развитие зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, оно заключается в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения [1].

Отечественный и зарубежный опыт, научные исследования показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных нарушений.

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваниях, нарушениях речи и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [2]. Форма и содержание проведения занятия должны быть связаны с основной деятельностью ребенка (игровой, учебной), а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход.

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия детей 5–6 лет с нарушениями речи. В эксперименте приняли участие 20 детей 5–6 лет с нарушениями речи, для сравнения нами были обследованы уровень развития равновесия у 20 здоровых детей того же возраста. Оценка состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: время устойчивости в стойке (в сек.).

Тест «Фламинго». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к

внутренней стороне колена опорной ноги, руки на пояс, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90°, туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в сек.) устойчивости в данной позе.

Проба «пяточно-носочная». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

Тест «Бег вперед-назад». Цель: определение динамического равновесия. Методика: дистанция 5 метров, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Ребенок должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: отмечается время, которое ушло на преодоление дистанции.

Тест «Ходьба по ленте». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длиной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Ребенок, стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения.

Тест «Перешагивание». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: лента (длина 3 м, ширина 5 см), кубики размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте перешагнув все кубики, не сдвинув их с места до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Мостик прямо». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку и проходит до конца скамейки, прыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в секундах).

Тест «Мостик боком». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, прыгнув с нее. Оценка: фиксируется время прохождения (в секундах).

Тест «Ловля мяча на двух ногах». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 минуту.

**Тест «Ловля мяча на одной ноге».** Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см., вес 300–310 г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45°. Взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словенных мячей за 1 минуту.

**Тест «Массажная подушка».** Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: фиксируется время удержания равновесия.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей с нарушениями речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

Таблица – Сравнение уровней развития равновесия у детей с нарушениями речи и у их здоровых сверстников

| ТЕСТЫ                        | Нарушение речи | Здоровые  | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|------------------------------|----------------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Стойка на носках (с)         | 6,2±0,72       | 12,8±0,64 | 6,78               | 3,65               | <0,001 |
| Фламинго (с)                 | 3,7±0,35       | 9,7±0,43  | 10,6               | 3,65               | <0,001 |
| Ласточка (с)                 | 1,8±0,19       | 4,6±0,17  | 10,7               | 3,65               | <0,001 |
| Проба Ромберга усложнен. (с) | 10,1±0,24      | 17,4±1,21 | 5,88               | 3,65               | <0,001 |
| Проба «пяточно-носочная» (с) | 3,9±0,30       | 9,2±0,38  | 10,7               | 3,65               | <0,001 |
| Бег вперед-назад (с)         | 7,7±0,34       | 4,2±0,19  | 8,93               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба по ленте (с)          | 11,7±0,59      | 8,7±0,38  | 4,24               | 3,65               | <0,001 |
| Перешагивание (с)            | 5,7±0,27       | 3,2±0,25  | 6,81               | 3,65               | <0,001 |
| Мостик прямо (с)             | 4,8±0,15       | 3,3±0,25  | 5,09               | 3,65               | <0,001 |
| Мостик боком (с)             | 6,2±0,15       | 4,7±0,26  | 4,93               | 3,65               | <0,001 |
| Ловля мяча на двух ногах (с) | 5,8±0,23       | 9,5±0,32  | 9,46               | 3,65               | <0,001 |
| Ловля мяча на одной ноге (с) | 1,8±0,19       | 5,2±0,33  | 8,93               | 3,65               | <0,001 |
| Массажная подушка (с)        | 19,5±0,98      | 55,3±2,29 | 14,3               | 3,65               | <0,001 |

После проведения исследования было выявлено, что у детей с нарушениями речи наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с нарушениями речи.

Вывод. В результате изучения было установлено что у детей с нарушениями речи уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

### Литература

1. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами АФК. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 608 с.

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

*Калюжин В.Г., Сайко Я.М.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

Речь – важнейшая психическая функция, присущая только человеку. На основе речи и ее смысловой единицы – слова формируются и развиваются такие психические процессы, как восприятие, воображение, память, мышление. Речь является основой коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка [1].

Нарушение речевого развития – одно из наиболее распространенных и тяжелых отклонений в формировании у ребенка высшей психической деятельности. Ранее выявление и коррекция различных отклонений в развитии речи малыша с первых месяцев жизни позволяют не только скорректировать уже имеющиеся отклонения, но и предупредить появление дальнейших, достичь более высокого уровня развития ребенка. Грамотно организованная ранняя коррекция способна предупредить появление вторичных отклонений в развитии [2]. Речевая функция ребенка, так же как и другие высшие психические функции, не дана ему изначально, она преодолевает длительный путь, начиная с внутриутробного периода. Этот путь не прямая линия, он индивидуален и равномерен [1].

Основной целью нашей работы явилось определить особенности развития мелкой моторики у детей 5–6 лет с нарушением речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 20 человек: здоровых детей и детей с нарушением речи.

*Методы исследования.* Оценка состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Прищепки». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластмассовые бельевые прищепки желтого цвета 10 штук, зеленого цвета 6 штук, длиной 6 см, картонные цветные шаблоны в виде: солнышка (желтый круг  $\varnothing=10$  см), зеленого прямоугольника (размер шаблона 14×6 см). Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой прикрепить 10 желтых прищепок по кругу в виде лучиков на картонный шаблон в виде солнышка и 6 зеленых прищепок в виде травы на картонный шаблон в виде зеленого прямоугольника. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Конструктор». Оснащение: стол, стул, секундомер, конструктор «Lego»<sup>®</sup> в виде прямоугольников размером 9×3×2 см (10 штук). Методика: тестируемому ребенку из конструктора необходимо разобрать ведущей рукой сложенную фигуру из 10 штук в виде «домика» на отдельные части. Оценка: время выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Спички». Оснащение: стол, стул, секундомер, спички длиной 5 см в коробке 20 шт., коробочка размером 14×14×14 см с отверстием  $\varnothing=1$  см. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой достать из

коробка спички и забросить в коробочку через отверстие все 20 спичек. Главное условие данного теста, спички нужно забрасывать по одной штуке. Оценка: выполнение теста измеряется в секундах.

Тест «Крышечки». Оснащение: стол, стул, секундомер, 2 планшета из плотного картона размером 15×6 см на котором приклеено по 3 обрезанных горлышка от пластмассовых бутылок, 6 крышек для пластмассовых бутылок разного цвета. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой как можно скорее закрутить все крышки на горлышки от пластмассовых бутылок на одном из планшетов. А на другом планшете открутить все крышки с горлышек. Оценка: результат измеряется в секундах.

Тест «Магниты». Оснащение: стол, стул, планшет (изготовленный из дерева и железа) размером 30×17 см, 10 пластмассовых магнитов разного цвета в виде букв размером 4×3 см. Методика: тестируемому ребенку нужно снять 10 магнитов с планшета как можно быстрее. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Сенсорная коробочка». Оснащение: стол, стул, секундомер, коробка размером 16×12×10 см, манная крупа 0,5 кг, 10 пластмассовых игрушек размером 4×2 см. Методика: в коробке заполненной манкой, спрятаны 10 мелких игрушек, тестируемому ребенку нужно как можно скорее ведущей рукой найти и достать игрушки. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Шнуровка». Оснащение: стол, стул, секундомер, планшет изготовленный из дерева размером 14×14 см, в котором сделано 7 отверстий Ø=1 см, шаблон в виде круга (изготовленной из дерева) Ø=6 см голубого цвета с 4 отверстиями Ø=1 см, шаблон из дерева в виде треугольника зеленого цвета размером 6×6×6, шнурок длиной 100 см. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой «пришить» круг и треугольник, при помощи шнурка как можно скорее. Оценка: результат измеряется в секундах.

Тест «Копилка». Оснащение: стол, стул, секундомер, коробка размером 10×10×10 см с отверстием 4 см×3 мм, 10 монет НБ РБ (1 рубль) Ø=2 см, толщиной 2 мм. Методика: тестируемому ребенку необходимо как можно скорее забросить «ребром» 10 монет в коробку. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Бусины». Оснащение: стол, стул, секундомер, 15 бусин (размер бусины 3,5×3,5 см и диаметр отверстия 1 см, шнурок 100 см толщиной 3 мм. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой нанизать бусины на шнурок. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Башня». Оснащение: стол, стул, секундомер, 7 пластмассовых кубиков размером 5×5 см, весом 10 г. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой построить из кубиков «башню» ставя один кубик на другой. Оценка: выполнение теста измеряется в секундах.

Тест «Обведение». Оснащение: стол, стул, секундомер, изображение напечатанное на принтере серым цветом в виде «5-конечной звезды» размером 19×17 см на листе бумаги формата А4, фломастер синего цвета. Методика: тестируемому ребенку необходимо обвести изображение в виде «5-конечной звезды» синим фломастером по контуру. Оценка: результат выполнения теста

измеряется в секундах.

Тест «Соединение». Оснащение: стол, стул, секундомер, изображение «ёлка» штриховыми линиями (60 линий) размера 10×16 см на формате бумаги А4, фломастер зеленого цвета. Методика: ребенку необходимо ведущей рукой соединить края штриховых линий, чтобы получилась ёлка. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Вырезание фигуры». Оснащение: стол, стул, не тугие ножницы с закругленными концами, лист бумаги формата А4, на котором изображена 5-конечная звезда размером 19×17 см. Методика: ребенку необходимо ведущей рукой ровно по контуру вырезать ножницами изображенный рисунок. Оценка: выполнение теста измеряется в секундах.

Тест «Повторение». Оснащение: стол, стул, восковой пластилин, лист бумаги формата А4 на котором изображены: прямая линия длиной 10 см, зигзагообразная линия длиной 10 см с углом зигзага 45°, и волнистая линия длиной 10 см с длиной волны 1 см и амплитудой 1 см. Методика: тестируемому ребенку нужно ведущей рукой при помощи пластилина, повторить контуры линий, скрутив пластилин «колбаской». Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с нарушением речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

Результаты контрольных тестов показали, что у здоровых детей уровень развития мелкой моторики статистически лучше, чем у их сверстников с нарушением речи. Это диктовало необходимость проведения с большими детьми дополнительных занятий по адаптивной физкультуре.

Таблица – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей с нарушением речи и у их здоровых сверстников

| ТЕСТЫ                    | Исследуемые | Здоровые  | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|--------------------------|-------------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| «Прищепки», с            | 73,2±3,64   | 54,1±0,97 | 5,08               | 3,65               | <0,001 |
| «Конструктор», с         | 13,3±0,56   | 11,2±0,54 | 2,63               | 2,04               | <0,05  |
| «Спички», с              | 55,2±1,54   | 52,2±1,08 | 2,03               | 2,04               | <0,05  |
| «Крышечки», с            | 35,1±1,45   | 28,7±0,84 | 3,81               | 2,75               | <0,01  |
| «Магниты», с             | 27,2±1,04   | 21,1±0,45 | 5,31               | 3,65               | <0,001 |
| «Соединение», с          | 42,8±3,50   | 37,1±1,42 | 2,09               | 2,04               | <0,05  |
| «Вырезание фигуры», с    | 172±6,98    | 163±3,97  | 1,13               | 2,04               | <0,05  |
| «Повторение», с          | 233±7,32    | 214±3,10  | 2,32               | 2,04               | <0,05  |
| «Сенсорная коробочка», с | 49,0±1,10   | 43,4±1,01 | 3,77               | 3,65               | <0,001 |
| «Шнуровка», с            | 79,6±1,94   | 55,8±1,74 | 9,13               | 3,65               | <0,001 |
| «Копилка», с             | 53,8±5,73   | 29,2±0,44 | 17,7               | 3,65               | <0,001 |
| «Бусины», с              | 119±18,76   | 97,6±2,34 | 4,40               | 3,65               | <0,001 |
| «Башня», с               | 11,0±2,76   | 9,45±0,34 | 2,09               | 2,04               | <0,05  |

Вывод. Таким образом, в результате изучения было установлено, что у детей с нарушением речи уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста, поэтому больные дети дошкольного возраста нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии мелкой моторики на занятиях по физической культуре.

## Литература

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебн. пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.–140 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. / Под общ.ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

## РАЗВИТИЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ СО ЗРИТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Калюжин В.Г., Сакович Л.А.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей с учетом эмоциональной насыщенности [1].

Недостатки в развитии пространственной ориентации, имеющиеся у детей с нарушением зрения, ограничивают в дальнейшем их самостоятельность и активность во всех сферах деятельности. Дети с нарушением зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития [2]. Основной целью нашего исследования явилось определение особенностей развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и разработка КРП, направленной на воспитание ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения.

Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 20 человек: экспериментальная группа детей с нарушением зрения и контрольная группа из здоровых детей того же возраста с нормальным зрением. Исследование проводилось в течение 3-х месяцев. В работе с данной категорией детей использовались различные методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия материала, были некоторые различия в приемах. Они изменялись в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличие предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Оценку состояния развития ориентации в пространстве мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Стойка с закрытыми глазами». Методика: ребенок становится с опорой на две ноги (пятки вместе, носки врозь). По команде ребенок закрывает глаза, руки вытягивает вперед, пальцы несколько разведены. Оценка:



определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Стойка с открытыми глазами». Методика: ребенок стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги. По команде ребенок вытягивает руки вперед, пальцы несколько разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Пяточно-носочная проба». Методика: ребенок должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Проход по ломаной линии». Оборудование: использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 метра вперед, 2 метра вбок, 3 метра назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. Методика: до начала движения подается кратковременный звуковой сигнал хлопком. Ребёнок должен пройти по ломаной линии П-образной формы, как можно быстрее. Оценка: измерялось время прохождения ломаной линии в секундах.

Тест «Кубики». Оборудование: на тканую дорожку наполненную синтипоном длиной 2 метра 40 см положить пластмассовые кубики диаметром 10×10 см красного, желтого и синего цветов в два ряда в количестве 6 штук, расстояние от начала дорожки до первой пары 40 см, от первой до второй – 80 см, от второй до третьей – 80 см, от третьей до конца дорожки – 40 см. Методика: до начала движения подается звуковой сигнал хлопком. Ребенок делал 2 шага, переступал первую пару кубиков, делал еще 2 шага и так проходил до конца линии. Оценка: измерялось время прохождения прямой линии в секундах.

Тест «Попадание в след». Оборудование: на прямой линии разложить следы, сделанные из цветного картона желтого, красного и синего цветов длиной 15 см в количестве 12 штук на расстоянии друг от друга 10 см. Методика: ребенок шагает по следам на полу и старается попасть своей стопой в след. Оценка: измерялось время прохождения в секундах.

Тест «Зайчонок». Оборудование: использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 метра вперед, 2 метра вбок, 3 метра назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. Методика: ребенок осуществляет прыжки на двух ногах по ломаной линии П-образной формы. Оценка: оценивалось время прыжков по ломаной линии в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: обруч диаметром 66 см положить на два стульчика, расстояние от пола до обруча 30 см, расстояние между стульчиками 44 см. Методика: ребенок выполняет броски мяча диаметром 18 см в обруч удобным для него способом, расстояние от линии до мишени 2 метра. Оценка: количество попаданий из 15 попыток.

Тест «Попадание в корзину». Оборудование: корзина высотой 30 см, диаметром 35 см и 15 мячей диаметром 6 см. Методика: ребенок выполняет

броски мяча в корзину, удобным для него способом, расстояние от линии броска до мишени 1,5 метра. Оценка: фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

Тест «Змейка вперед». Оборудование: на отрезке 4 метра находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга желтого, синего и зеленого цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 метр. Методика: контрольный отрезок ребенок должен пробежать «змейкой» лицом вперед. Оценка: учитывается время пробегания отрезка в секундах.

Тест «Змейка боком». Оборудование: на отрезке 4 метра находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга желтого, синего и зеленого цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 метр. Методика: контрольный отрезок ребенок должен пробежать «змейкой» боком. Оценка: учитывается время пробегания отрезка в секундах.

Тест «Перепрыгивание». Оборудование: на ковровом покрытии параллельно друг другу лежат 6 гимнастических палок длиной 73 см, расстояние между палками 30 см. Методика: ребенок перепрыгивает через палки на двух ногах. Оценка: учитывается время перепрыгивания через палки в секундах.

Тест «Пролететь под дугой». Оборудование: дуги располагаются «елочкой» по 3 штуки слева и справа на расстоянии 50 см друг от друга. 1, 2, 3 дуги высотой по 40 см, 5 – 52 см, 6 – 59 см. Методика: ребенок становится на четвереньки перед первой дугой и проползает зигзагом на четвереньках под каждой дугой по очереди. Оценка: учитывается время проползания всех шести дуг в секундах.

Таблица – Сравнение уровней развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у их здоровых сверстников

| ТЕСТЫ                        | Нарушение зрения | Здоровые дети | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P     |
|------------------------------|------------------|---------------|--------------------|--------------------|-------|
| Стойка с закрыт. глазами (с) | 45,3±5,23        | 56,8±1,39     | 2,14               | 2,04               | <0,05 |
| Стойка с открыт. глазами (с) | 8,7±2,20         | 14,8±1,10     | 2,49               | 2,04               | <0,05 |
| Пяточно-носочная проба (с)   | 24,6±3,69        | 33,5±2,04     | 2,11               | 2,04               | <0,05 |
| Проход по ломаной линии (с)  | 9,2±1,07         | 6,9±0,20      | 2,05               | 2,04               | <0,05 |
| Кубики (с)                   | 5,8±0,46         | 4,7±0,11      | 2,30               | 2,04               | <0,05 |
| Попадание в след (с)         | 6,8±0,42         | 5,6±0,23      | 2,39               | 2,04               | <0,05 |
| Прыжки «зайчонок» (с)        | 11,3±0,39        | 9,2±0,33      | 4,13               | 2,04               | <0,01 |
| Попадание в цель (раз)       | 6,5±0,62         | 8,3±0,47      | 2,38               | 2,04               | <0,05 |
| Попадание в корзину (раз)    | 4,9±0,50         | 6,5±0,53      | 2,26               | 2,04               | <0,05 |
| Змейка вперед (с)            | 7,8±0,59         | 6,4±0,19      | 2,16               | 2,04               | <0,05 |
| Змейка боком (с)             | 10,2±0,71        | 8,4±0,23      | 2,42               | 2,04               | <0,05 |
| Перепрыгивание (с)           | 6,7±0,54         | 5,5±0,16      | 2,19               | 2,04               | <0,05 |
| Пролететь под дугой (с)      | 12,8±1,52        | 9,4±0,31      | 2,13               | 2,04               | <0,05 |

Был проведен сравнительный анализ уровня развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

При наличии аномалии рефракции приоритет отдается средствам и методам физической реабилитации. Наиболее эффективна при восстановлении зрения ранняя реабилитация, которой предшествует профилактика, включающая эффективные средства и методы, исключающие зрительное переутомление и повышающие зрительную работоспособность.

**Выводы.** Установлено, что у детей с нарушением зрения уровень развития ориентации в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

#### **Литература.**

1. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
2. Основные средства и методы физической реабилитации при аномалиях рефракции. – Минск: БГАФК, 2002. – 94 с.

## **ВОСПИТАНИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ**

*Калюжин В.Г., Ярмольчик А.С.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

К категории детей с депривацией зрения относятся дети с заболеваниями как: миопия, гиперметропия, астигматизм, нистагм, амблиопия, катаракта, глаукома, ретролентарная фиброплазия [1]. Депривацией зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У детей младшего возраста с депривацией зрения отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушается координация движения [2].

Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития мелкой моторики рук у детей с депривацией зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 20 человек: экспериментальная группа и контрольная группа. Оценка показателей уровня развития мелкой моторики рук у детей с депривацией зрения и у здоровых детей проводилась по 3 группам тестов: тесты для определения уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук; тесты для определения уровня схватывающей способности кистей рук; тесты для определения уровня развития зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука».

Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

**Тест «Укладывание спичек».** Оборудование: стол, 15 спичек, коробок спичечный (размер 4×5×1 см), секундомер. Методика: на столе лежат россыпью 15 спичек (предварительно окрашены в зеленый цвет, чтобы не сливались с цветом стола). Ребенок должен не ведущей рукой придерживать спичечный коробок, а ведущей рукой сложить по 1 спичке в короб. Оценка: считается

общее время выполнения задания.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: картон белого цвета 2 листа формата А5. На одном листе картона пришиты пять пуговиц разного диаметра (три пуговицы  $d=33$  мм; две пуговицы  $d=15$  мм), а на другом – пять петелек соответствующего размера из тесьмы шириной 0,5 см, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежит 2 листа картона. На одном листе картона пришиты пять пуговиц (расстояние между пуговицами друг от друга 1,5 см), а к краю другого листа картона пришиты пять петелек из тесьмы (расстояние между петельками друг от друга 1,5 см). По команде ребенок должен начать застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера, затем расстегнуть. Окончанием теста считается момент, когда ребенок застегнул и расстегнул все пуговицы. Оценка: рассматривается общее время выполнения задания.

Тест «Найди пару». Оборудование: 2 мешочка одного цвета и размера (размер мешочка  $20 \times 20$  см), 3 ключика от конструктора «Полесье»<sup>®</sup> одинакового цвета и диаметра ( $d=32$  мм), 3 круглых ластика одного диаметра ( $d=15$  мм), 3 металлических гайки ( $d=1$  см), 20 каштанов, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два мешочка, в каждом из них находятся один ключик от конструктора, ластик, гайка и 10 каштанов. На столе лежит набор предметов в следующей последовательности: ключик от конструктора, ластик, металлическая гайка. Ребенок должен сначала правой рукой последовательно вынуть из правого мешочка аналогичные из ряда предметов, лежащих на столе, а затем вынуть такие же предметы левой рукой из левого мешочка. Оценка: берется в расчет общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пуговички». Оборудование: стол, крышка от обувной коробки размер  $30 \times 15 \times 3$  см, 15 пуговиц разного диаметра (пять  $d=30$  мм; пять  $d=25$  мм; пять  $d=20$  мм), спица вязальная 1 штука (длина 26 см,  $d=0,2$  см), секундомер. Методика: упражнение выполняется двумя руками. На крышке от обувной коробки лежат россыпью 15 пуговиц разного диаметра. Ребенок должен не ведущей рукой держать спицу, а ведущей рукой нанизывать пуговицы на нее. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Счетные палочки». Оборудование: стол, счетные палочки 50 шт. длина 7 см, секундомер. Методика: на столе лежат россыпью счетные палочки, ребенок ведущей рукой, без помощи другой руки, должен собрать и зажать в ладонь максимально большее количество счетных палочек за 1 минуту. Оценка: фиксируется общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Доска с кнопками». Оборудование: стол, доска с кнопками «гвоздики» с разноцветными шляпками (доска  $22 \times 22$  см, кнопки  $d=1$  см), резинки из латекса ( $d=15$  мм), образцы готовых фигур на бумаге формата А4 (квадрат, длина стороны 2 см, равнобедренный треугольник, длина катетов 2 см, ромб, длина диагоналей 2 см и 4 см, прямоугольник, длина сторон 2 см и 3 см), секундомер. Методика: на доске с кнопками «гвоздики» с разноцветными шляпками (расстояние между кнопками 2 см) ребенок двумя руками должен

натянуть резинки так, чтобы на доске получились геометрические фигуры: квадрат, треугольник, ромб, прямоугольник, соответствующие готовому образцу. Оценка: считается общее время выполнения задания.

Тест «Пальчиковый бассейн». Оборудование: стол, фасоль белая (1 кг), каштаны 10 шт., 1 коробка размером: 30×20×10 см, 1 коробка размером: 15×10×5 см. Методика: на столе стоят две коробки, в одной из них находятся 1 кг фасоли и 10 каштанов, другая пустая. Ребенку необходимо ведущей рукой выбрать из фасоли каштаны и сложить в пустую коробку. Оценка: берется в расчет общее время выполнения задания.

Тест «Доска с вкладышами». Оборудование: стол, доска с прорезями в виде фигурок животных (доска 30×10 см, толщина 5 см) фигуры животных 5 штук (толщина 5 см), секундомер. Методика: задание выполняется обеими руками. Фигурки животных лежат на столе. Не ведущей рукой ребенок придерживает доску, а ведущей рукой закладывает фигуры в соответствующую ячейку на доске. Оценка: фиксируется общее время выполнения задания.

Тест «Фигурные дорожки». Оборудование: стол, готовые напечатанные шаблоны фигурных дорожек на бумаге формата А5 10 шт., фломастер красного цвета (длина 13 см, d=0,7 см), секундомер. Методика: ребенок должен не ведущей рукой придерживать готовый шаблон, а ведущей рукой провести фломастером фигурную дорожку по напечатанным линиям штриховки (прямая, зигзаг, спиральная, волнистая) на готовом шаблоне, соединив линии штриховки. При рисовании фигурной дорожки ребенку следует стараться, как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий, не отрывая руки от листа. Оценка: рассматривается общее время выполнения задания.

Тест «Расстановка шашек одноцветных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (d=2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на белые квадратики, а 12 черных шашек на черные квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстановка шашек контрастных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (d=2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на черные квадратики, а 12 черных шашек на белые квадратики. Оценка: считается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пазлы». Оборудование: стол, пазлы 12 штук (размер 3×3 см), секундомер. Методика: на столе ребенок ведущей рукой должен сложить пазлы так, чтобы получилась картинка по образцу. Оценка: берется в расчет время, затраченное на выполнение задания.

Исследование проводилось в течение 3-х месяцев. В эксперименте приняло участие 20 детей 5–6 лет с депривацией зрения. Для сравнения нами были обследованы 20 здоровых детей того же возраста. Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с депривацией зрения и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см.

таблицу).

Таблица – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей с депривацией зрения и у их здоровых сверстников

| ТЕСТЫ                     | Депривацией зрения | Здоровые дети | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|---------------------------|--------------------|---------------|--------------------|--------------------|--------|
| «Укладывание спичек», с   | 4,4±3,33           | 28,9±0,80     | 4,18               | 3,65               | <0,001 |
| «Застегивание пуговиц», с | 45,8±3,33          | 36,5±1,10     | 2,62               | 2,04               | <0,05  |
| «Найди пару», с           | 77,1±6,70          | 51,3±1,65     | 3,51               | 2,75               | <0,01  |
| «Пуговички», с            | 49,7±1,99          | 42,3±0,99     | 2,97               | 2,75               | <0,01  |
| «Счетные палочки», к-во   | 27,6±1,41          | 34,9±0,95     | 3,53               | 2,75               | <0,01  |
| «Доска с кнопками», с     | 50,3±3,79          | 42,1±0,58     | 2,04               | 2,04               | <0,05  |
| «Пальчиковый бассейн», с  | 42,7±3,55          | 34,3±1,08     | 2,06               | 2,04               | <0,05  |
| «Доска с вкладышами», с   | 15,1±0,73          | 13,2±0,50     | 2,06               | 2,04               | <0,05  |
| «Фигурные дорожки», с     | 115,0±4,52         | 83,6±1,64     | 6,74               | 3,65               | <0,001 |
| «Шашки одноцветные», с    | 73,9±5,41          | 57,0±1,47     | 2,82               | 2,75               | <0,05  |
| «Шашки контрастные», с    | 85,5±4,60          | 66,3±1,23     | 3,37               | 2,75               | <0,01  |
| «Пазлы», с                | 66,7±1,86          | 58,7±1,25     | 3,66               | 3,65               | <0,001 |

Вывод. По полученным в ходе исследования результатам мы можем сделать следующий вывод, что уровень развития мелкой моторики у детей 5–6 лет с депривацией зрения статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста и требует коррекции на дополнительных занятиях по адаптивной физической культуре.

### Литература

- Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
- Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

## ПАТОГЕНЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ТРЕНАЖЕРА ГРОССА И КОСТЮМА «АТЛАНТ» У ДЕТЕЙ С ДЦП

<sup>1</sup>Колесниченко А.В., <sup>2</sup>Гавриш Т.В.

<sup>1</sup>Костанайская городская детская больница, Республика Казахстан  
<sup>2</sup>Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью поиска и внедрения в практику наиболее результативных средств и методов двигательной реабилитации детей с детским церебральным параличом. В настоящий момент к таким средствам можно отнести тренажеры, действие которых направлено на раннюю вертикализацию больного ребёнка в сочетании с разгрузкой пораженных звеньев опорно-двигательного аппарата для обучения самостоятельным передвижениям [1].

Детские церебральные параличи (ДЦП) - сравнительно частый недуг

выявляемый в среднем у двух – шести детей из 1000 родившихся. Его основная характерная черта – первичное нарушение развития психомоторных функций ребенка. Двигательные расстройства проявляются в виде параличей, парезов, насильственных движений, нарушения координации движений, нередко сопровождаясь задержкой психоречевого развития разной степени, судорожными припадками, сенситивными нарушениями, патологией внутренних органов [2].

**Цель исследования:** патогенетическое обоснование эффективности реабилитационных воздействий тренажера Гросса и костюма «Атлант» у детей с ДЦП.

**Материал и методы исследования.** Исследование проведено на базе КГП «Костанайская городская детская больница» (г. Костанай, Республика Казахстан) и кафедры спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК (г. Челябинск). В исследовании принимали участие 10 детей 9-15-летнего возраста разного пола с диагнозом ДЦП (атонико-астатическая форма, спастическая диплегия, гиперкинетическая форма, гамипаретическая форма). У всех исследуемых детей выявлены расстройства двигательной сферы: затруднение выполнения произвольных движений вследствие патологического изменения мышечного тонуса центрального генеза.

Дети могли выполнить несколько самостоятельных шагов с дополнительной опорой. Функциональное состояние детей оценивалось по следующим показателям:

- индексу активности повседневной жизни Бартеля;
- количеству самостоятельно выполненных шагов;
- длине шага правой и левой ногой;
- высоте шага правой и левой ногой;
- состоянию тонуса мышц по шкале Ашворта.

**Результаты исследования.** Симптомокомплексы при разнообразных формах ДЦП дифференцированы локализацией патологического процесса, срывающего механизмы управления нервно-мышечным аппаратом со стороны пирамидной, экстрапирамидной и других взаимосвязанных систем ЦНС (коры головного мозга, ретикулярной формации, мозжечка и др).

При спастических формах ДЦП у пациентов отмечается увеличение мышечного тонуса по спастическому (пирамидному) типу, при гиперкинетической форме, как правило, по пластическому ригидному (экстрапирамидному) типу [3]. Нередко возникают сочетанные пирамидные и экстрапирамидные нарушения мышечного тонуса, либо синдром спастичности, наблюдающийся в течение ряда лет, сменяется экстрапирамидной ригидностью и гиперкинезами. Атоническо-астатическая форма сопровождается мышечной гипотонией и нарушением координации движений .

При церебральных параличах в итоге поражения мозга в период его интенсивного роста и дифференциации онтогенетическая последовательность двигательного развития нарушается. Наряду с замедленным становлением нормальных постуральных механизмов, обеспечивающих вертикальную позу, активизируются тонические рефлексы, которые сосуществуют с патологическим

мышечным тонусом (спастичностью, ригидностью, тоническими спазмами или, наоборот, гипотонией) и усугубляют дефекты локомоции [4].

Как следует из представленных в таблице 1 данных, уровень спастичности мышц превышает норму в среднем на 1.8 балла, что создает затруднения при выполнении произвольных движений, ограничивает подвижность суставов, формирует у детей неправильные стереотипы движений и, тем самым, препятствует их физиологической вертикализации и самостоятельности передвижения.

Таблица 1 – Характеристика исходного состояния пациентов

| пациенты           | Шкала Бартеля, баллы | Кол-во самостоятельных шагов | Длина шага |      | Высота шага |     | шкале Ашворта, баллы |
|--------------------|----------------------|------------------------------|------------|------|-------------|-----|----------------------|
|                    |                      |                              | п          | л    | п           | л   |                      |
| А.Н.(11)           | 85                   | 2                            | 35         | 34   | 12          | 8   | 1.5                  |
| К.Е.(7)            | 80                   | 5                            | 27         | 25   | 7           | 3   | 2                    |
| Л.Г.(12)           | 90                   | 4                            | 33         | 30   | 4           | 4   | 2                    |
| Е.Н.(9)            | 95                   | 2                            | 10         | 13   | 3           | 3   | 2                    |
| А.Р.(15)           | 80                   | 4                            | 28         | 27   | 6           | 2   | 1.5                  |
| В.К.(8)            | 75                   | 3                            | 20         | 18   | 3           | 2   | 2                    |
| К.Е.(9)            | 80                   | 5                            | 22         | 20   | 13          | 6   | 2                    |
| К.Н.(12)           | 80                   | 3                            | 26         | 27   | 10          | 7   | 1.5                  |
| Н.Г.(6)            | 85                   | 2                            | 20         | 21   | 5           | 2   | 2                    |
| В.В. (7)           | 85                   | 3                            | 20         | 23   | 5           | 2   | 1.5                  |
| Средний показатель | 83.5                 | 3.3                          | 24.1       | 23.8 | 6.8         | 3.9 | 1.8                  |

Уровень самообслуживания по шкале Бартеля отстает от показателей нормы на 26.5 балла, что свидетельствует о затруднениях детей в самообслуживании на бытовом уровне. По количеству самостоятельно выполняемых шагов дети также отстают от нормально развивающихся данной возрастной категории.

Таким образом, патогенетическое обоснование комплекса реабилитационных мероприятий ассоциируется с разгрузкой звеньев опорно-двигательного аппарата, снижением тонуса спастичных мышц и исправлением патологически сформировавшихся двигательных стереотипов. Планируемые методики основаны на применении тренажера Гросса и реабилитационного пневматического костюма «Атлант». Результаты сравнения будут представлены в материалах преддипломной практики и выпускной квалификационной работы. В настоящий момент ведется работа по увеличению количества детей, включенных в группу.

### Список литературы

1. Семенова, К. А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией ДЦП / К. А. Семенова. – М., 1999. – 383 с.
2. Лильин, Е. Т. Компьютерные технологии реабилитации в педиатрии / Е. Т. Лильин, Н. Н. Кулишов, Ю. М. Горвиц. – М., 2004. – 259 с.



3. Аминова, З. М. Опыт организации комплексной реабилитации детей-инвалидов / З. М. Аминова // Российский педиатрический журн. – 2008. – № 4. – С.50-53.
4. Ищанова, З. С. Медико-социальные аспекты работы с детьми-инвалидами / З. С. Ищанова, Е. В. Новикова // Медицина. – 2009. – № 1. – С.4-6.

## **ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Красильников Д.В.  
З.Т.Р. ФГБУ СПбНИИФК*

Парапауэрлифтинг является единственным видом параспорта, где спортсмены с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата соревнуются вместе и разделены только по весовым категориям. В парапауэрлифтинге жим штанги выполняется лежа на широкой скамье, ноги спортсмена также находятся на скамье. Для стабильности спортсменам позволяют привязываться к скамье специальными ремнями. По правилам, во время жима не разрешается упираться и оказывать давление на скамью функциональными нижними конечностями, например, сохранный ногой или частью ампутированной конечности. Считается, что при такой технике жима поражение спортсмена не влияет на его биомеханику и, следовательно, на спортивные показатели.

С биомеханической точки зрения спортивный результат в пауэрлифтинге зависит от нескольких компонентов:

- мышечная сила;
- мышечная скорость;
- расстояние, преодолеваемое грифом штанги.

Чем больше сила, скорость и меньше расстояние, тем больших показателей достигает спортсмен. Наблюдая на протяжении с 2005 года по сегодняшний день развитие парапауэрлифтинга в России, совместно с комплексно-научной группой из ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (ФГБУ СПбНИИФК), рассматривались спортсмены с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Спортсмены наблюдались как в соревновательный период, так и в тренировочных процессах. Проводился видео анализ соревновательной и тренировочной деятельности. Членом комплексной научной группы, сотрудником ФГБУ СПбНИИФК, зав.сектором физиологии спорта, к.м.н. Голубом Я.В., был разработан метод определения моторно-психических показателей сложно-координационных и точностных движений. Методика позволяет в комплексе оценить уровень координационно-точных и быстрых движений, а также отследить в динамике стабильность технического выполнения основного соревновательного упражнения. В качестве исполнительного устройства для практической реализации предлагается использовать эргографическую консоль СИГВЕТ-РИТМ. Она представляет

собой пальцевой эргограф и позволяет оценивать сложнокоординированные усилия жима одновременно 4 пальцев руки на фоне распределенного внимания по слежению за каждым усилием.

С помощью этого метода и видео анализа тренировочной деятельности исследовались различные группы спортсменов по заболеванию: 1.Гипертонус (ДЦП): полио, травма спинного мозга, спина Бифида, другие; 2.Нарушение объема пассивных движений; 3.Ампутации; 4.Разница в длине ног; 5.Маленький рост.

По результатам исследований можно сделать выводы, что спортсмены с гипертонусом хуже всех выполняют упражнения, так же много затруднений возникает у спортсменов с травмой спинного мозга.

Если рассмотреть историю парапауэрлифтинга, то можно заметить, что раньше на мировом уровне выступало много спортсменов с гипертонусом ( в основном ДЦП), травмой спинного мозга, с различной степенью ампутации. Сейчас ситуация изменилась и можно наблюдать увеличение количества спортсменов с полиомиелитом, спортсменов маленького роста, так же как и уменьшение спортсменов с гипертонусом и травмой спинного мозга, согласно статистике исследований сотрудников Первого Московского Государственного Университета имени И.Н.Сеченова, международных классификаторов по парапауэрлифтингу Е.Машковского и А.Магомедовой. Определено, что спортсмены с полиомиелитом составляют основную часть спортсменов на международных стартах. Так же основываясь на наблюдениях и анализе Чемпионатов России по парапауэрлифтингу видно сокращение спортсменов с гипертонусом и травмами спинного мозга и есть много примеров где спортсмены с этими заболеваниями уходят в другие паралимпийские виды спорта.

Что бы понять почему спортсменам данных заболеваний тяжело справиться с упражнением жим лёжа в современной трактовкой правил ИРС по парапауэрлифтингу был разработан прибор Сигвет-миотонус (рис.1).Прибор разработан на базе ФГБУ СПбНИИФК Голубом Я.В.Данный прибор позволяет регистрировать степень напряжения мышц при двигательных актах, например, при подъеме штанги. При этом тензометрические датчики крепятся при помощи эластичной ленты на поверхности кожи и оценивают динамику силы давления сокращающихся мышц.



Рис.1. Прибор Сигвет-миотонус

С помощью этого прибора комплексно-научной группой ФГБУ СПбНИИФК были исследованы участники Чемпионата России 2018 года в г.Суздаль и участники тренировочного мероприятия (г.Алушта) с различными типами заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Проведенные исследования показали, что имеются существенные различия в параметрах сократительной активности у паралимпийцев с ДЦП, в отличие от паралимпийцев без неврологических нарушений. У них наблюдается асинхронность сокращения мышц правой и левой руки, отсутствует плавность жима штанги, что может свидетельствовать о наличии спастических проявлений (рисунок 2).

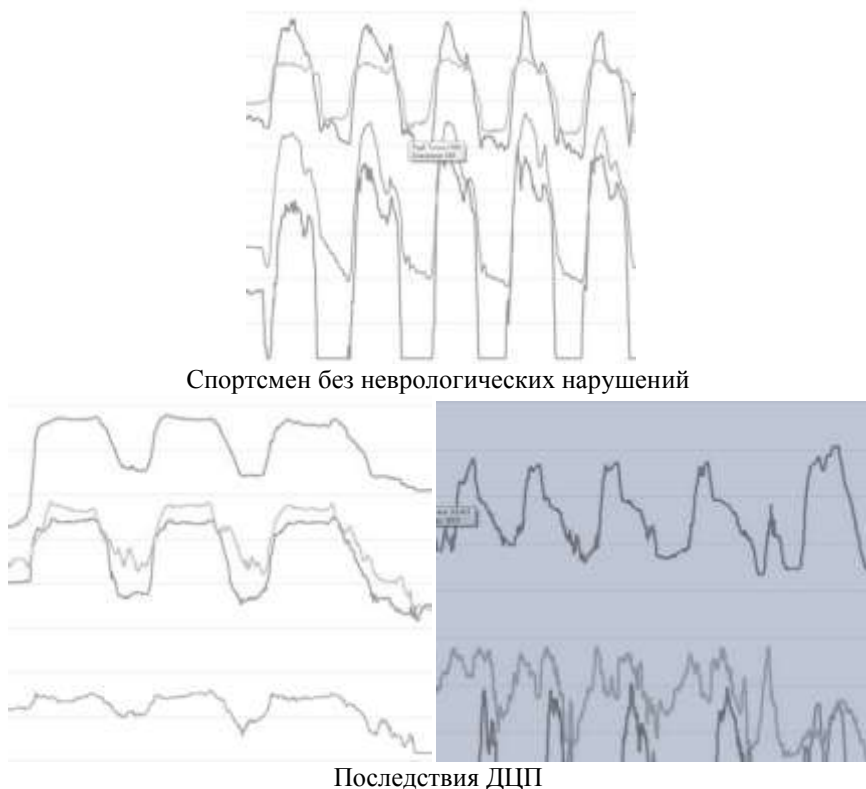


Рис.2. Миотонограмма мышечных групп (бицепса и трицепса справа и слева) при подъеме штанги

В то же время применение прибора СИГВЕТ-МИОТОНУС в режиме обратной связи позволит проводить тренировки под визуальной обратной связью, т.к. известно, что выполнение движений сопряжено с растягиванием кожи и давлением на отдельные ее участки, поэтому кожные рецепторы оказываются включенными в анализ движений. Эта функциональная связь является физиологической основой комплексного кинестетического анализа движений, при котором импульсы кожных рецепторов дополняют мышечную проприоцептивную чувствительность.

Важно отметить, что модернизация программного обеспечения может проводиться на базе СПбНИИФК, что позволит оперативно менять алгоритмы работы ПО для проведения качественного научно-методического сопровождения

паралимпийцев с учетом опыта практического использования. При необходимости может быть проведена техническая модернизация (изменение конструкции устройства) для регистрации усилия жима изучаемых групп мышц, что позволит оценивать, например, синхронность включения мышечных групп справа и слева при выполнении соревновательного упражнения. С помощью этого прибора планируется дальнейшее изучение жима лёжа у паралимпийцев с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

## **ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

*Красноперова Т.В., Ворошин И.Н., Киселева Е.А.  
ФГБУ СПбНИИФК*

Паралимпийский спорт требует от тренера повышенного внимания к состоянию опорно-двигательного аппарата спортсменов. Отсутствие у тренера технических средств комплексной диагностики функционального состояния спортсменов, в частности, нервно-мышечного аппарата (НМА), снижает эффективность управления тренировочным процессом [4, 5]. Особо остро данная проблема наблюдается в атлетических дисциплинах спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА), где инвалидность изменяет стереотипы локомоций, присущие относительно здоровому человеку. У спортсменов-паралимпийцев в циклических и циклически-ациклических дисциплинах наблюдаются перераспределение симметричности воздействия физической нагрузки с пораженных звеньев на здоровые, при этом возможно задействованные в движении нетипичных для здорового спортсмена групп мышц. Также необходимо учесть, что некоторые движения выполняются с использованием технических средств – коляски, протеза, специальных фиксирующих приспособлений, что также является нетипичным двигательным стереотипом. При этом у лиц с различными поражениями в значительной степени могут отличаться базовые двигательные действия – ходьба, бег, метания. В полной мере различия в полученных данных отражаются у спортсменов скоростно-силовых дисциплин, в которых соревновательные упражнения выполняются и «ходящими» спортсменами (бег на дистанции от 100 до 400 м; прыжки в длину, высоту, тройной прыжок; различные виды метаний, толкание ядра), и «сидящими» спортсменами (бег на дистанции от 100 до 400 м; метания, толкание ядра). Для управления тренировочным процессом в данных дисциплинах возникает необходимость научного обоснования методики контроля состояния НМА спортсмена, выполняющей специфические двигательные действия в условиях долгосрочного тренировочного процесса.

Анализ состояния вопросов, касающихся исследований явления

утомления самой нагружаемой части опорно-двигательного аппарата, а именно НМА, показал отсутствие применения специализированных методик определения его состояния во время оперативного контроля. В практике тренировочного процесса это приводит к тому, что не в полной мере реализуются принципы индивидуализации.

Для дальнейших исследований нам понадобилось выявить информацию, которая сможет позволить построить алгоритм операций по выявлению и контролю в паралимпийских скоростно-силовых дисциплинах легкой атлетики лимитирующих факторов утомления и восстановления НМА и, на основе использования полученной информации, индивидуализации долгосрочного тренировочного процесса. Некоторые ориентиры для дальнейших исследований были установлены при анализе специальной литературы.

Электрмиографические исследования (ЭМГ) при обследовании мышц нижних конечностей спортсменов-легкоатлетов выявили рост биоэлектрической активности с ростом спортивной квалификации. Проведенные функциональные обследования позволили выделить четыре формы развития и течения патологического процесса, характерные для перенапряжений опорно-двигательной системы у спортсменов [2].

В исследовании И.В.Руденко изучению подверглась степень влияния различных тренировочных нагрузок, применяемых в тренировке легкоатлетов на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы на основе использования ЭМГ. Поэтому была разработана и внедрена методика моделирования тренировочных циклов легкоатлетов-спринтеров, что снизило число травм опорно-двигательного аппарата [3].

При разработке алгоритма индивидуализации тренировочного процесса в исследуемых дисциплинах на основе определения состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов мы считаем целесообразным использование интерференционной поверхностной ЭМГ. Методика основана на регистрации биоэлектрической активности мышц с помощью поверхностных (накожных) электродов. При данной методике проводится регистрация произвольной (спонтанной) активности мышц поверхностными электродами. Если межэлектродное расстояние небольшое, то потенциал отводится от определенного (ограниченного) участка мышцы. При достаточно большом межэлектродном расстоянии, в случае установки активного электрода на моторную точку мышцы, мы регистрируем ЭМГ со всего мышечного массива. Часть потенциалов фиксируется непосредственно с данной мышцей, часть с соседних, прилегающих мышц. Особенно это актуально при регистрации ЭМГ с многослойных мышечных групп (предплечье, бедро). В этом случае мы можем назвать зафиксированную активность "глобальной" (или "суммарной") применительно к исследуемой мышечной группе, указывая на то, что мы исследовали в целом возможность данной мышечной группы к сокращению. Порядок вовлечения (рекрутирования) в сокращение новых двигательных единиц (ДЕ) при напряжении мышцы зависит от ее функциональных особенностей, макроскопического строения. Общие закономерности определяются той нагрузкой, которую испытывает мышца при выполнении

работы. При тоническом напряжении мышцы (например, удержание весла) работают преимущественно медленные (тонические) ДЕ; при максимальном произвольном сокращении дополнительно начинают работать быстрые (фазические) ДЕ. Дальнейшее сокращение приводит к тому, что в один момент времени появляется активность нескольких ДЕ. В результате суммации формируется интерференционная кривая, состоящая из активности большого количества различных ДЕ. Данный вариант ЭМГ широко применяется в спортивной физиологии, поскольку позволяет оценить характер работы мышц при произвольном расслаблении, при произвольных максимальных усилиях, а также при выполнении различных двигательных актов. Амплитудные характеристики зависят от индивидуальных морфологических и анатомических особенностей строения мышечной системы. Подкожный жировой слой увеличивает расстояние между регистрирующим электродом и брюшком мышцы, и выполняет функции сопротивления, в результате чего происходит падение амплитуды ЭМГ-сигнала обратно-пропорционально квадрату расстояния между электродами и мышцей. Жировая и мышечные ткани также обладают свойствами низкочастотных фильтров по отношению к миосигналу. Оптимальным принято положение электродов посередине между моторной зоной и сухожилием при межэлектродном расстоянии в 1см. Изучение ЭМГ (ЭНМГ) как полимодального метода функциональной диагностики на примере результатов исследований состояния НМА у спортсменов академической гребли раскрывает целый ряд возможностей по диагностике состояния нервно-мышечного аппарата, позволяет оценивать функциональное состояние и роль различных отделов нервной системы в формировании двигательных навыков [1]. На наш взгляд данная методика наиболее приемлема для спортсменов в паралимпийских скоростно-силовых дисциплинах легкой атлетики.

Анализ научной литературы показал перспективность использования ЭМГ как средство индивидуализации тренировочного процесса в паралимпийских скоростно-силовых дисциплинах легкой атлетики.

### **Список литературы**

1. Галимзянова, Т.А. Электромиография (эмг), как метод диагностики состояния мотонейронного пула спортсменов академической гребли на основе нейромиоанализатора нма-4-01 "нейромиан" / Т.А.Галимзянова // Сборник научных трудов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 175-177.
2. Калинин, А.В., Захарова С.И. Электромиографические особенности перенапряжения опорно-двигательной системы легкоатлетов / А.В.Калинин, С.И.Захарова / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 4 (86). – С. 43-48.
3. Руденко, И.В. Комплексный контроль в управлении тренировкой легкоатлетов-спринтеров / И.В.Руденко // Сборник научных трудов «Физическое воспитание и спортивная тренировка» СибАДИ. - Омск, 2006. - С. 150-154.
4. Шевцов, А.В., Характеристика адаптационных изменений электронейромиографических параметров наиболее нагружаемых мышечных групп легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения / А.В.Шевцов, Т.В.Красноперова, П.З.Буйлов, В.И.Ивлев // Материалы V Международной научно-практической конференции «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным

факторам среды», - Челябинск, - 2014 г., - С. 478 – 482.

5. Шишкин, А.В. Проблема применения электромиографии с целью повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов в адаптивном спорте / А.В.Шишкин, А.Е.Митин, С.О.Филиппова // Современные проблемы науки и образования. -2013. -№ 6.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

*Кудинова О.П.  
ФГБУ СПбНИИФК*

Роль зрительного анализатора в развитии ребенка уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у детей значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает возможности для занятий многими видами деятельности и общественные контакты. Эти особенности проявляются в своеобразии и нарушении развития двигательной сферы, отставании. Для них характерна общая соматическая ослабленность, отставание в развитии двигательной сферы, прежде всего в координации движений, недоразвитие мелкой моторики, неуверенность в выполнении дозированных движений, пониженная скорость и ловкость в выполнении заданий. Число слабовидящих в нашей стране колеблется от 5 до 7 миллионов человек и постепенно растет.

Своевременное использование системы физического воспитания, как эффективного средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяет избежать, проявление вторичных отклонений в развитии детей с нарушением зрения. Адаптивное физическое воспитание детей с патологией зрения ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей. Однако, специфические особенности развития моторики таких детей требуют особых методов и приемов физического воспитания. Разработка и внедрение методик, способствующих формированию координационных способностей у детей с патологией зрения, является актуальной и важной задачей специалистов адаптивной физической культуры.

Часто у детей с нарушением зрения наблюдается немного замедленное развитие, что вызвано меньшим и несколько бедным запасом представлений, недостаточным объёмом двигательной сферы, ограниченностью в овладении пространством, а самое главное - меньшей активностью при познании окружающего мира. Сенситивные периоды развития слабовидящих детей не совпадают с периодами развития зрячих, они более длительны по времени. Зная эти особенности детей с дефектом зрения и их причины, нужно говорить о создании благоприятных условий для их правильного развития с целью предотвращения возможных вторичных отклонений[1].

Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом

развитии детей и состоянии здоровья. Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению познавательной и двигательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, в естественных движениях, беге, в подвижных играх, нарушается точность и координация движений[2].

На базе школы-интернат №1 им. К.К. Грота (г. Санкт-Петербург), был проведен мониторинг учащихся 6 – 12 классов, с целью выявить уровень физического развития и динамику развития физических качеств слепых и слабовидящих учащихся. В тестировании приняли участие 77 учащихся с нарушением зрения, из них - 35 учащихся без остатка зрения и 42 слабовидящих ученика.

Ход проведения мониторинга одинаков во всех классах:

- Уровень развития быстроты оценивается по скорости прохождения дистанции (60 метров в 5 – 9 классах). Слепые пробегают дистанцию с лидером. Лидером может быть любой зрячий человек или человек, имеющий остаточное зрение.

- Развитие гибкости оценивается следующим образом: из исходного положения «сед, ноги врозь на ширине стопы». Учащийся выполняет медленный максимальный наклон вперед, не сгибая колен. Критерии оценки: измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. Касание пяток – 0 см, до пяток – минус см, за пятками – плюс см

- Развитие равновесия оценивается следующим образом: исходное положение - стойка на одной, другая вперед под углом  $45^{\circ}$  -  $90^{\circ}$  по отношению к опорной, руки произвольно. Секундомер включается при фиксированном исходном положении и выключается в момент касания свободной ногой пола.

- Развитие силовых способностей оценивается следующим образом: Для оценки силы мышц живота учащемуся предлагается выполнять упражнение «складочка». Из исходного положения «сед, ноги врозь, положение рук (2-4 классы – произвольно, 5 – 9 классы – скрестно на груди) опускание и поднятие туловища, учитывая количество повторений. Для оценки силы мышц спины учащемуся предлагается выполнять упражнение «лодочка». Сила мышц кисти определяется по показаниям динамометра в килограммах. Сила мышц рук определяется у учащихся 5 – 9 классов по количеству сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (девочки и учащиеся со строго медицинской группой – из упора лежа, стоя на коленях).

- Уровень развития скоростно-силовых способностей оценивается по результату прыжка в длину с места в сантиметрах.

Результаты тестирования различных физических качеств каждого учащегося: быстроты, гибкости, силы, равновесия, приведены в таблицах 1 и 2.



Табл.1. Мониторинг уровня развития физических качеств учащихся (слепые)

| Результат/класс                 | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс | 11 класс | 12 класс |
|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|
| Бег 60 м. (сек)                 | 14.3    | 14,3    | 13,3    | 14      | 12       | 13,5     | 12,3     |
| Сила мышц живота (кол.раз)      | 45      | 40      | 42      | 50      | 49       | 37       | 35       |
| Сила мышц рук (кол.раз)         | 7       | 10      | 15      | 15      | 20       | 20       | 27       |
| Сила мышц кисти (левая) (кг)    | 9       | 10      | 16      | 16      | 20       | 22       | 22       |
| Сила мышц кисти (правая) (кг)   | 11      | 14      | 18      | 22      | 22       | 30       | 34       |
| Сила мышц спины (сек)           | 52      | 66      | 76      | 75      | 80       | 80       | 60       |
| Скоростно-силовые качества (см) | 142     | 145     | 158     | 160     | 170      | 162      | 168      |
| Равновесие (сек)                | 24      | 28      | 37      | 45      | 55       | 45       | 47       |

Табл.2. Мониторинг уровня развития физических качеств учащихся (слабовидящие)

| Результат/класс                 | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс | 11 класс | 12 класс |
|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|
| Бег 60 м. (сек)                 | 11,6    | 11,3    | 11,3    | 11.0    | 10,7     | 11,2     | 10,5     |
| Сила мышц живота (кол.раз)      | 45      | 45      | 42      | 50      | 49       | 55       | 55       |
| Сила мышц рук (кол.раз)         | 10      | 15      | 25      | 20      | 30       | 28       | 27       |
| Сила мышц кисти (левая) (кг)    | 12      | 20      | 16      | 30      | 29       | 26       | 30       |
| Сила мышц кисти (правая) (кг)   | 19      | 24      | 22      | 38      | 35       | 30       | 37       |
| Сила мышц спины (сек)           | 72      | 56      | 86      | 95      | 110      | 100      | 105      |
| Скоростно-силовые качества (см) | 150     | 165     | 168     | 160     | 172      | 180      | 170      |
| Равновесие (сек)                | 37      | 42      | 50      | 49      | 55       | 65       | 70       |

Полученные результаты дают возможность анализировать динамику физической подготовленности каждого учащегося и выводить средний показатель развития каждого физического качества с учетом возрастных и нозологических особенностей. Сравнительный анализ показал, что учащиеся без

остатка зрения показали результат ниже, чем их сверстники с остатком зрения. Если рассмотреть показатели силы мышц живота и спины, то мы видим, что результаты имеют небольшую разницу.

Таким образом, разработка содержания и методов развития координационных способностей школьников 12 – 15 лет с нарушением зрения может быть выделена в качестве одного из приоритетных направлений физического воспитания, рассматриваемого в адаптивной физической культуре, как форма воздействия на двигательную сферу детей, коррекции двигательной недостаточности, реадaptации двигательных нарушений. На наш взгляд, решению указанных задач поможет разработка программы, включающей элементы спортивных игр, направленных на развитие координационных способностей учащихся с нарушением зрения.

### **Список использованной литературы**

1. Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М: Советский спорт, 2007. С. 454 - 455.
2. Никулина Г.В., Фомичева Л.В. Охраняем и развиваем зрение. М.: СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. С. 29 - 30.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Петух О.В., Калюжин В.Г.*

*Белорусский государственный университет физической культуры*

Пограничность психо-физического состояния детей с задержкой психического, многогранность характеристик дизонтогенеза, требуют специальных условий психолого-педагогического сопровождения их развития. В этом отношении адаптивное физическое воспитание рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы. Именно в дошкольном возрасте происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития. Однако на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание детей с задержкой психического развития нуждается в серьезном методическом обосновании процесса развития физических качеств.

Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии. Задержка психического развития (ЗПР) – это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребёнка [2]. Чаще она выявляется с началом обучения ребёнка в подготовительной группе детского сада или в начальной школе, когда обнаруживается недостаточность знаний и представлений об окружающем мире, незрелость эмоциональной сферы и

мотивации, несформированность произвольного поведения, отставание в развитии речи. По распространенности отклонений в детской возрастной группе, дети с образовательными затруднениями занимают первое место.

Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Более низкий уровень констатируется в способности к согласованию двигательных действий, ориентировке в пространстве и удержанию равновесия. Равновесие – это возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения многих движений [1].

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия у детей 5–6 лет с задержкой психического развития. В эксперименте приняли участие 16 детей 5–6 лет с диагнозом задержка психического развития. Для сравнения уровня развития равновесия нами были обследованы 16 здоровых детей того же возраста.

Основной задачей нашего исследования является – содействовать формированию равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, путем целенаправленного применения средств физического воспитания. Для определения динамики развития равновесия (статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве), испытуемым детям был предложен ряд контрольных тестов.

Проба Ромберга. Методика выполнения: ребёнок стоит сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немного разведены, глаза закрыты. При потере равновесия проба прекращается. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Проба Ромберга пяточно-носочная. Методика выполнения: ребёнок стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Стойка на одной ноге». Методика выполнения: ребёнок стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развёрнута кнаружи. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. Оценка теста: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ласточка». Методика выполнения: ребёнок стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперёд, ребёнок поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка теста: учитывается время стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ходьба по линии». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика выполнения: ребёнок идет по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом до конца, возвращается и идёт обратно руки на пояс. Оценка теста: учитывается время (в секундах) прохождения по линии

Тест «Ходьба по линии боком». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика выполнения: 5 метров ребёнок идет по ленте правым боком вперёд, затем идет обратно 5 метров левым боком вперёд. Спина прямая, руки на пояс. Оценка теста: учитывается время (в секундах) прохождения 10 метров линии.

Тест «Ходьба по скамье». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 метра, шириной 24 сантиметра. Методика выполнения: ребёнок идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка теста: учитывается время (в секундах) через сколько сойдёт со скамьи.

Тест «Выполнение команд с закрытыми глазами». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется круг-липучка диаметром 8 сантиметров, красного цвета. Методика выполнения: ребенок становится на круг, руки на пояс, глаза закрыты и выполняет команды: 2 шага вперёд, 1 шаг вправо, 3 шага назад, 1 шаг влево, 1 шаг вперёд. Выполнив все команды, ребёнок должен оказаться на круге. Оценка теста: измеряется, на сколько сантиметров ребёнок на финише отклонился от стартового круга.

Тест «Челночный бег 3×10 метров». Оборудование: на одной стороне зала располагаем 3 кубика размером 6×6 сантиметров, весом 200 грамм, на другой стороне ставим стул. Методика выполнения: тест проводится по прямой. Ребёнок берёт один кубик, бежит с ним на другую сторону зала, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также за третьим. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

Тест «Бег зигзагом». Оборудование: тест проводится в спортивном зале, располагаем 6 кубиков размером 6×6 сантиметров. Первый кубик – линия старта, которая является и линией финиша, от линии старта на расстоянии 1, 2, 3, 4 и 5 метров располагаем остальные кубики. Методика выполнения: по команде ребёнок бежит зигзагом туда и обратно, обегая кубики. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: мяч диаметром 15 сантиметров, обруч диаметром 1 метр. Методика выполнения: ребёнок выполняет броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч лежит на двух стульях, расстояние от линии до обруча 3 метра. Оценка теста: фиксируется количество попаданий из 5 попыток.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу). После проведения исследования было выявлено, что у дошкольников с задержкой психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что означало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица – Сравнение уровня развития равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и у их здоровых сверстников

| ТЕСТЫ                           | ЗПР       | Здоровые  | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|---------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Проба Ромберга простая (с)      | 7,7±0,62  | 15,5±1,30 | 5,41               | 3,65               | <0,001 |
| Проба Ромберга пяточно-нос. (с) | 4,8±0,48  | 8,8±0,43  | 6,16               | 3,65               | <0,001 |
| Стойка на одной ноге (с)        | 5,3±0,33  | 9,6±0,46  | 7,57               | 3,65               | <0,001 |
| Ласточка (с)                    | 5,6±0,47  | 7,3±0,41  | 2,71               | 2,04               | <0,05  |
| Ходьба по линии (с)             | 19,8±0,39 | 17,1±0,26 | 5,75               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба по линии боком (с)       | 25,7±0,29 | 22,7±0,18 | 8,87               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба по скамье (с)            | 11,1±0,31 | 9,0±0,59  | 3,20               | 2,75               | <0,01  |
| Команды с закрыт. глазами (см)  | 22,1±1,54 | 16,0±1,14 | 3,14               | 2,75               | <0,01  |
| Челночный бег (с)               | 13,1±0,26 | 11,2±0,19 | 5,79               | 3,65               | <0,001 |
| Бег зигзагом (с)                | 12,6±0,19 | 10,9±0,18 | 6,44               | 3,65               | <0,001 |
| Попадание в цель (кол-во)       | 1,1±0,21  | 1,8±0,25  | 2,10               | 2,04               | <0,01  |

Сравнительный анализ развития равновесия у детей дошкольного возраста с ЗПР показал, что развитие пространственной ориентации, статического и динамического равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по формированию равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Вывод. Было установлено, что у детей с задержкой психического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном развитии.

### Литература

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 128 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

## ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

*Приходько М.Г., Ижкока О.В.*

*СПб ГБУСОН «ЦСР Адмиралтейского района Санкт-Петербурга»*

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» (далее – Центр) на отделении адаптивной физической культуры с 2013 года реализовывает инновационное направление – «танцы на колясках». Это направление открылось для тех, кто верит в силу духа, в любовь, в то, что движение – это жизнь! Чтобы популяризировать это направление, стимулировать другие центры социальной реабилитации, Центр организовал

фестиваль «Адмиралтейское танго». После проведения первого фестиваля поняли, что это должен быть праздник красоты, пластики, безграничных возможностей и отказались от оценочной системы награждения. Каждый год, теперь уже на сцене театра юных зрителей имени А.А. Брянцева, при поддержке администрации Адмиралтейского района Санкт-Петербурга и Федерации спортивных танцев на колясках в России фестиваль проводится в рамках мероприятий, посвященных Международному дню инвалидов, в целях обеспечения равных с другими гражданами возможностей инвалидам к участию в культурной жизни и занятиях творческой деятельностью; активного вовлечения в занятия танцевальным искусством детей-инвалидов и молодых инвалидов; установления творческих контактов людей с ограниченными возможностями здоровья; создание доброжелательной и позитивной социальной среды вокруг детей-инвалидов, молодых инвалидов и их семей. Состав участников обновляется с каждым годом, вовлекая в свои ряды людей творческих и увлеченных хореографическим искусством, развивающих направление «Танцы на колясках».

В числе участников Фестиваля выступают центры социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов из разных районов Санкт-Петербурга, воспитанники образовательных учреждений, представители общественных организаций инвалидов. Возрастной диапазон участников за пять лет расширился от 5 до 50 лет, количество участников в 2017 году составило 82 человека.

Восторг и восхищение, высоту, к которой надо стремиться, которую можно достичь, неизменно показывают танцевальные номера в исполнении настоящих профессионалов – чемпионов мира, Европы – спортсменов Федерации спортивных танцев на колясках в России (Президент – Елена Петровна Лозко) и Санкт-Петербургского клуба «Танец на колесах».

Каждый год осенью театр на два часа погружается в сказку, где главными героями становятся – танцоры на колясках. Настоящие актеры театра отдают им свои гримерные, на них работает профессиональный свет, звук, но самое главное – им рукоплещет полный зал в 600 человек.

Зрительская аудитория Фестиваля на половину состоит из школьников – подростков Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. И ребята, и учителя неизменно уходят из театра со словами благодарности, но самыми ценными отзывами являются такие слова: «Спасибо Вам! Я такого никогда не видел! Я об этих людях, о таких детях никогда не думал! Я сегодня пережил состояние, которое не могу выразить словами!»

Следующее направление, работающее в Центре с 2016 года на отделении адаптивной физической культуры – Точное ориентирование (Трейл-О). Поясним, что же такое Точное ориентирование. Точное ориентирование иначе называют трейл-ориентированием. В переводе с английского это значит ориентирование по тропам. Как и в спортивном ориентировании, задача участника заключается в том, чтобы пройти, следуя полученной на старте карте, определенную дистанцию, проложенную по парку, скверу или иной местности. Передвижение в трейл-о (еще одно название данного вида спорта) разрешается

только по строго определенным дорожкам. При этом скорость прохождения дистанции не принимается в расчет. Решающую роль играет другое: следуя по маршруту, участник проходит ряд контрольных пунктов, на каждом из которых расположены несколько призм. Так вот, одна из них обозначена на карте, а ее точное местонахождение (в трейл-о это называют легендой) указывает специальные значки – символы легенды. С их помощью «описываются» все детали: пространственные ориентиры (к югу, к северу, сверху, снизу, между и т.д.), ямы, возвышенности и прочие особенности рельефа, речки, озера, различную растительность, сооружения... Только верное прочтение символов позволит определить, какая из призм на местности соответствует той самой «точке X», заданной легендой. Наибольшее количество правильных ответов, как вы наверняка догадались, и приносит баллы, которые подсчитывают в финале беспристрастные рефери.

Скорость тоже добавляет «очки». Но, как мы уже сказали, не скорость передвижения. В счет идет скорость принятия решения. А происходит все так. Добравшись до одного из контрольных пунктов (до какого именно – заранее не известно), участник оказывается на так называемом «тайм-КП». Там ему предлагается решить сразу несколько задач-легенд, «зашифрованных» на данном участке, буквально в поле зрения. Решить нужно, разумеется, без ошибок. И чем быстрее – тем лучше. То есть, больше баллов, необходимых для победы.

Интересно? Вы еще спрашиваете! И очень непросто – находясь в настоящем парке, по значкам распознать, что искомая призма, находится, скажем, между группой деревьев и камнем, с северной стороны от ручья с мостиком. Но решение топографических головоломок, безусловно, развивающих интеллектуальные способности, не сверхзадача проекта. *«На тренировках и соревнованиях ребята учатся увереннее чувствовать себя в окружающем мире, быть внимательными, собранными, учатся самостоятельно делать выбор и принимать решения. Это те навыки, которых им не хватает в жизни»,* – отмечает Алексей Волков (инструктор отделения АФК, кандидат педагогических наук, спортсмен – «ориентировщик»).

В августе 2016 года Центр при поддержке администрации Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, в результате активной, трудоемкой работы над участием в конкурсном отборе инновационных социальных проектов, проводимом Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (далее Фонд), выиграл грант. Проект «Точное ориентирование - адаптивная физкультура без границ!» (далее Проект) в Рейтинговом перечне проектов занял 3 место среди 138 участников из 53 субъектов Российской Федерации. Целью Проекта было развитие спортивного ориентирования среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе среди детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), как направления адаптивной физической культуры в Санкт-Петербурге.

На старте проекта «Точное ориентирование – адаптивная физкультура без границ» к участию в нем были привлечены 45 подростков, для которых в силу особенностей развития и здоровья ориентация и передвижение в пространстве

были затруднительны. И, прежде всего, важно было поддержать их энтузиазм, дать почувствовать, что этот вид физической активности для них доступен, что они вполне способны стать участниками увлекательных, как самые настоящие приключения, тренировок. Такую задачу взяли на себя методист, педагог-организатор, тренеры, вошедшие в команду.

Для начала ребят разделили на небольшие группы по 5 человек и организовали для них циклы теоретических занятий: дважды в неделю будущие спортсмены учились читать карты, пользоваться компасом, изучали символы, которыми «пишутся» легенды в трейл-ориентировании... Последние, как оказалось, только на первый взгляд представлялись чем-то вроде мудреных иероглифов. На деле выяснилось: эти знаки составляют стройную систему и их не так уж сложно запомнить. Как это лучше сделать – наставники, конечно же, научили своих подопечных. Кстати, поучаствовать в занятиях начального уровня были приглашены и подростки с ментальными проблемами. И они делали успехи. Речь, конечно, не о «чтении легенд». Но элементарные пространственные ориентиры – справа, слева и т.п. с помощью знаков ребята усваивали легко. Так что у трейл-ориентирования есть определенный потенциал в работе и с такой категорией особенных подростков.

Новые знания юные «ориентировщики» со спортивным азартом применяли на тренингах. Сначала – по фото-ориентированию. Название, думается, говорит само за себя, и особых пояснений не требует. Затем были занятия по ориентированию в помещениях, тренировки «на местности» – во дворах центров, где занимались ребята, в скверах, находящихся неподалеку от школ-интернатов. Параллельно велась большая работа с родителями и близкими подростков. Для них были разработаны специальные программы тренингов, на которых рассказывали о точном ориентировании, обучали упражнениям и тестовым заданиям, которые можно было выполнять вместе с ребенком... Иными словами, организаторы проекта постарались заручиться поддержкой пап, мам, бабушек, дедушек и приобщить их к общему делу. Кроме того, была подготовлена команда волонтеров из числа студентов Института дефектологического образования и реабилитации РГПУ им. А.И. Герцена, которые стали добрыми друзьями ребят и надежными помощниками тренеров.

Организаторы составили целую базу карт полигонов для тренировок, занятий и проведения соревнований по трейл-о. В нее вошли живописнейшие парки Санкт-Петербурга.

Дальнейшая история проекта «Точное ориентирование – адаптивная физкультура без границ» – это череда серьезных занятий, тренировок, соревнований. И соревнований высокого уровня: это и Международный фестиваль культуры и спорта «Пара-Арт» в Сочи, и Кубок России в Пскове, и Всероссийские соревнования «Российский азимут в Санкт-Петербурге»... Надо отметить, что «трейлистам» проекта покорялись все ступени пьедестала почета. Бронза, серебро и даже золото престижных состязаний, спортивные разряды и звания, конечно же, много значат для подростков. Но куда важнее то, что занятия точным ориентированием открыли путь к другим победам, лежащим вне



спортивных полигонов.

Проект вошел как один из лучших по России в сборник «Вестник Фонда» - информационное издание Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (№ 16, декабрь 2017 «Спорт не мускулов, а интеллекта»).

Мы выражаем глубокую признательность Комитету по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга, Комитету по социальной политике Санкт-Петербурга, администрации Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, всем специалистам, Центрам социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Санкт-Петербурга, родителям и детям за живой отклик и работу в Проектах нашего Центра!

## **ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

*Сайко Я.М., Радченко О.С., Калюжин В.Г.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

Нарушение речевого развития – одно из наиболее распространенных и тяжелых отклонений в формировании у детей высшей психической деятельности. Ранее выявление и коррекция различных отклонений в развитии речи, позволяют не только скорректировать уже имеющиеся отклонения, но и предупредить появление дальнейших, а так же достичь более высокого уровня развития. Грамотно организованная ранняя коррекция способна предупредить появление вторичных отклонений в развитии [2].

Сложное многоуровневое строение речи и речевой деятельности обуславливает разнообразие ее нарушений. Расстройства речи как нарушение социальной функции ограничивают, прежде всего, возможности адаптации человека. Речевые дефекты отражаются на общем развитии, на формировании психической деятельности, они ограничивают познавательные возможности и эмоциональные проявления, могут порождать нежелательные личностные качества и особенности поведения, нарушать межличностные отношения [1].

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к обучению. Обычно человек, имеющий высокий уровень мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь, он быстрее осваивает технику письма. Письмо – это сложный навык, включающий выполнение тонких координационных движений руки. Техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошего развития зрительного восприятия и произвольного внимания [5].

Основной задачей нашего исследования явилось определить особенности развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушением речи, разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу по развитию мелкой моторики, установить эффективность влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики детей с нарушением речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен

педагогический эксперимент.

Коррекционно-развивающая программа включила 2 этапа развития мелкой моторики. В каждом двухнедельном этапе были включены креативные телесно-ориентированные практики: пальчиковая гимнастика, игровые упражнения, самомассаж кистей рук, упражнения для пальцев рук (упражнения за столом), упражнения с предметами. Каждый вид включал 2–4 упражнения.

### **ПЕРВЫЙ ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ – первые 2 недели**

#### Пальчиковая гимнастика

*Наши уточки с утра – кря-кря-кря!* (Все пальцы округляем, соединяем в щепоть).

*Наши гуси у пруда – га-га-га!* (Пальцы, собранные в щепоть, вытягиваем вперед).

*Наши курочки в окно – ко-ко-ко!* (Делаем пальцами куриный гребешок).

*А как Петя-петушок рано-рано поутру нам споет ку-ка-ре-ку!* (Большим и указательным пальцами делаем клюв, а остальные распрямляем).

#### Упражнение для пальцев рук (упражнения за столом)

1. «Слон». Методика: указательный и безымянный, большой и мизинец – это ноги слона. Средний палец вытянете как хобот. «Слон» должен медленно идти, поочередно наступая каждой ногой.

2. «Салют». Методика: кисти обеих рук сложены в кулак, на счет 1, 2, 3 пальцы выпрямляются и разводятся в стороны.

3. «Замок». Методика: руки сцеплены в замок, поочередно поднимать пальцы вверх начиная с большого пальца.

#### Игровые упражнения

1. «Цепочка из скрепок». Методика: из 20 цветных скрепок нужно сделать цепочку, цепляя одну скрепку за другую.

2. «Утюг». Перед каждым занимающимся положен скомканный лист писчей бумаги. Нужно, пользуясь всеми пальцами обеих рук, разгладить его так, чтобы он не топорщился и чтобы ни один его край не остался загнутым.

#### Точечный массаж

1. Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» грецкий орех в середину ладони другой руки.

2. Раскатывать грецкий орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин, сначала ведущей рукой, затем, не ведущей рукой.

3. Прятать грецкий орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.

#### Игры с предметами

1. «Конструктор». Учащемуся предлагается собрать из мелких частей конструктора домик.

2. «Липучка». Испытуемому предлагается складывать из шариков-липучек объемные фигуры.

3. «Растяни резинку». Ладони рук прижаты друг к другу. Сначала на большие пальцы, одевается небольшая резинка для волос. Большими пальцами

нужно разводить в сторону друг от друга, тем самым растягивая резинку. Тоже упражнение проделать с указательным пальцем, средним пальцем, безымянным пальцем и мизинцем.

## **ВТОРОЙ ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ – вторые 2 недели**

### Пальчиковая гимнастика

*Зайчик прыг, зайчик скок* (показываем «зайца»). Сгибаем и разгибаем пальцы).

*Спрятался он под кусток*, (кулак обнимаем ладонью, прячем пальцы).

*Под кусточком – молчком*, (грозим пальцем).

*Только ушки – торчком* (показываем «зайца»).

### Упражнения для пальцев рук (упражнения за столом)

1. Учащийся кладет кисть руки на стол и по просьбе инструктора поочередно приподнимает нужные пальцы.

2. Испытуемый плотно складывает обе ладони вместе и постукивает пальцами друг о друга (мизинец о мизинец, большой о большой и т.д.).

3. Загибать и разгибать поочередно пальцы в кулак и из кулака.

### Игровые упражнения

1. «Супер мозаика». Учащемуся нужно из разноцветных пластмассовых фишек выложить квадрат, вставляя «ножку» фишки в отверстия сделанные в планшете.

2. «Клубок». Испытуемому предлагается смотать толстую нитку длиной 4 метра в клубок.

### Точечный массаж

1. В один резиновый шарик насыпан горох 100 г., во второй резиновый шарик насыпан фасоль 100 г. «Сенсорные мешочки» разминать, раскатывать, сжимать в руках.

### Игры с предметами

1. «Бусы». Учащемуся необходимо нанизать бусины Ø 2 см. на шнурок длиной 70 см.

2. «Лепка из пластилина». Испытуемый лепит из пластилина «ёжика» и вставляет в него спички в виде иголок.

3. «Графарет». Учащийся обводит на белом листе бумаги формата А4, пластиковую карточку, круг Ø 5 см. изготовленный из картона.

### Выводы.

1. В результате изучения было установлено что у обследуемых дошкольников с нарушением речи уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых сверстников того же возраста и они нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития мелкой моторики рук у детей с нарушением речи, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с предметами и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

### **Список литературы**

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт,

2000. – 240 с.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 448с.

3. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.

4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебн. пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

## **ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

*Сакович Л.А., Ярмольчик А.С., Калюжин В.Г.,  
Белорусский государственный университет физической культуры*

Люди с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности [5].

Роль зрительного анализатора в психическом развитии человека велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятия многими видами деятельности [1].

В связи с трудностями, возникающими при зрительной патологии, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность [3].

В работе с данной категорией детей использовались различные методы обучения. Они изменялись в зависимости от физических возможностей обследуемого, запаса знаний и умений, наличие предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением [2].

Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения [4].

Оценку состояния развития ориентации в пространстве мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов: тесты для развития ориентации в пространстве, тесты для динамического и статического

равновесия. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения.

Программа состоит из 2 этапов развития физического качества (ориентации в пространстве). Каждый этап состоит из 3 недель, который содержит упражнения различного уровня сложности: от простых до сложных, затем до более сложных и затем, до дифференцированных.

В каждом 3 недельном цикле упражнений (этапе) было 5 видов упражнений: упражнения на ориентацию в пространстве, дыхательные упражнения, эстафеты, подвижные игры, футбол-гимнастика для домашнего задания (состоит из 3 этапов, каждый этап из 6 упражнений). Из каждого вида берём по 3–4 упражнения.

### **ПЕРВЫЙ ЭТАП (1–3 недели занятий)**

#### Упражнения

Упражнение «Бревнышко». Методика: лежа на спине, руки вытяните над головой. Перекатываясь с помощью одних плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно.

Упражнение «Солдатик». Методика: лежа на спине, прижмите руки к бокам. Перекатываясь с помощью одних плеч, доползите до края коврика и вернитесь обратно.

Упражнение «Лягушка». Методика: лягте на живот, руки держите за спиной, сцепленными в “замок”. С помощью ног проползите до края коврика и обратно.

Упражнение «Лодочка». Методика: лежа на животе, руки вытяните вперед. Сделайте прогиб, поднимите руки и голову. Потом сделайте “лодочку” на спине: на весу удерживайте голову и ноги. Время растяжки желательно постепенно довести до 1 минуты.

#### Эстафеты

1) Методика: в два ряда одна за другой выставляются кегли. Две команды выстраиваются в колонну. Не задев кегли участникам по сигналу инструктора нужно пробежать туда и обратно. Побеждает команда, прибывшая первой на финиш и сбившая меньшее количество кегель.

2) Методика: на игровой площадке устанавливают корзины для забрасывания мячей, а на расстоянии 5 метров от нее проводится черта, обозначающая место, с которого игроки будут осуществлять броски. Игроки делятся на команды. У каждого игрока – по мячу. Задача команд – забросить как можно больше мячей в корзину.

#### Подвижные игры

1) «Мыши и кот». Необходимые материалы: домики, в качестве которых могут использоваться стулья.

Ход игры: из числа играющих выбирается водящий, который играет роль кота. Остальные игроки – “мыши”. “Мыши” сидят в домиках, пока “кот” бодрствует. Когда “кот” засыпает, “мыши” выходят гулять. Они свободно передвигаются по игровой площадке. В это время “кот” просыпается и начинает ловить “мышей”. “Мыши” разбегаются по домикам. Если “коту” удалось

поймать кого-либо из "мышей", то игроки меняются ролями.

2) «Поймай комара». Необходимые материалы: палка длиной 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры: игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура "комаром". Он водит "комаром" над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил "комара", становится водящим.

### **ВТОРОЙ ЭТАП (4–6 неделя занятий)**

#### Упражнения

1. Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.

2. Имитация прыжков лягушки. Прыжки – из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа.

3. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге.

4. Имитация ходьбы пингвина – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.

#### Эстафеты

1) «Бег к реке». Методика: кладем гимнастическую палку, которая обозначает берег и на расстоянии 10 метров кладем обруч, обозначающий реку. В "реку" кладем мяч. Вдоль "берега" выстраиваются игроки. По сигналу водящего игроки бегут к "реке", достают мяч и, бегом возвращаясь назад, отдают мяч водящему.

2) «Поменяй предмет». Методика: команды выстраиваются в 2 колонны. На расстоянии 10 метров напротив них кладется по обручу. У первых номеров в руках – кегля. По команде первые игроки бегут до обруча, ставят кеглю, берут обруч, возвращаются назад. Вторые игроки, получив обруч, бегут до кегли, кладут обруч, забирают кеглю, возвращаются.

#### Подвижные игры

1) «Найди предмет». Материал: любой предмет. Методика: обследуемые внимательно слушают "подсказки" (инструкции) и следуют им. После обнаружения предмета, рассказывают в каком направлении шли, в какую сторону поворачивали, где нашли предмет.

2) «Догони меня». Количество игроков – 10. Материал: два баскетбольных мяча. Методика: играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### Выводы.

1. В результате изучения было установлено что у детей с нарушением

зрения уровень развития ориентации в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, дыхательные упражнения, эстафеты, подвижные игры, футбол-гимнастика.

### **Литература**

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
3. Основные средства и методы физической реабилитации при аномалиях рефракции. – Минск: БГАФК, 2002. – 94 с.
4. Шипицина Л.М. Специальная психология. – СПб.: Речь, 2003. – 216 с.

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

*<sup>1</sup>Тимофеева И.В., <sup>2</sup>Салимов М.И.*

*<sup>1</sup>Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО  
<sup>2</sup>«Уральский государственный университет физической культуры»*

В мире отмечена тенденция к росту количества детей с ограничением жизнедеятельности. По статистике Свердловской региональной общественной организации инвалидов «Солнечные дети», которая учреждена в 2008 году, в городе Екатеринбурге в Свердловской области насчитывается более 350 семей, имеющих детей с данным синдромом. Ежегодно по г. Екатеринбург и Свердловской области рождаются 40-50 детей в год с данной генетической аномалией.

Известно, что синдром Дауна является дифференцированной формой психического недоразвития, отличающейся существенным полиморфизмом как в клинической картине, так и в проявлениях физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных качеств. В настоящее время достаточно актуальной остается проблема развития и коррекции нарушений двигательной сферы детей с синдромом Дауна. Эффективность решения названной проблемы определяется многими условиями, в том числе и дальнейшим изучением специфики структуры дефекта у различных категорий детей, коррекция двигательного развития через адаптивное физическое воспитание [1].

Обзор исследований особенностей двигательного развития детей с синдромом Дауна показал, что эти дети имеют явное отставание в двигательном развитии, которое обусловлено как общей гипотонией, так и сниженной мотивацией детей с синдромом Дауна. Качественное отличие и темповая задержка характеризует освоение каждой вехи двигательного развития, включая

сидение, ползание, ходьбу, координацию тела, навыки тонкой моторики. Все авторы выделяют тенденцию к увеличению отставания двигательного развития с возрастом ребенка. Наряду с этим отмечается, что двигательная терапия и программа раннего вмешательства, включающая направленность на развитие мышечного контроля и реакций равновесия способны значительно ускорить двигательное развитие ребенка и приобретение им основных двигательных возможностей [2]. Специфических методов коррекции пока не существует. Однако, комплексная медикаментозная терапия в сочетании с адаптивным физическим воспитанием, массажем, педагогическим воздействием, занятиями с логопедом и дефектологом, способствуют гармоничному развитию детей с синдромом Дауна [3].

Исследование проводилось на базе Свердловской общественной организации «Солнечные дети» г. Екатеринбург в период с сентября 2017 года по март 2018 года. С сентября 2017 г. реализуется социально-значимый проект, победитель конкурса на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества-2017 «Азбука движения для детей и взрослых». Проект направлен на решение актуальной задач по реабилитации и абилитации через вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в систематические занятия адаптивной физической культурой. Целевой группой выбраны дошкольники с синдромом Дауна 3 лет в количестве 25 человек с сопутствующей патологией - пороки сердца, нарушение зрения и слуха. В рамках данного проекта организовано три экспериментальные площадки по городу Екатеринбургу для занятий по адаптивному физическому воспитанию, в которых и осуществляется работа с детьми данной нозологической группой. Занятия проводятся два раза в неделю тренером совместно с волонтерами, где обязательным условием является вовлечение родителей в совместные занятия адаптивной физической культурой [4].

Контроль и анализ физических возможностей детей с синдромом Дауна осуществлялись методом тестирования двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжка, остановки и ловли мяча, бросания мяча, удара по мячу предметами, удара по мячу ногой. Для оценки уровня развития двигательных навыков результаты тестирования интерпретировались следующим образом: 0 баллов - навык не сформирован, 1 балл - навык сформирован частично, 2 балла - навык сформирован.

Суть предлагаемой методики развития и коррекции основных двигательных навыков у детей заключается в разработке комплексов упражнений, направленных на формирование основных двигательных навыков с использованием игрового метода ТЕАССН (Teaching children with Autism to Mind-Read) [5]. Данная методика подразумевает групповые занятия. Занятия по данной методике проводились 2 раза в неделю (вторник и пятница). Важно, чтобы интервал между занятиями был примерно одинаковым. По продолжительности занятие должно быть 25 - 30 минут. Количество детей - 6 - 8 человек, каждого ребенка сопровождает взрослый. Каждое занятие соответствует постоянной структуре, внутри которой происходят изменения. Начало и конец занятий, а также смена видов деятельности, четко определены,



очевидны для ребенка и образует своеобразную рамку, внутри которой ребенок чувствует себя безопасно и уверенно. В помещении, где проводятся занятия, имеются постоянные зоны, что облегчает детям ориентировку в пространстве. Занятие должно состоять из трех частей: вводная, основная и заключительная. Родители и волонтеры являются активными участниками занятий.

Вводная часть состоит из приветствия, разминки с элементами самомассажа под музыкальное сопровождение и прохождение «полосы препятствий» с использованием различного инвентаря (массажных ковриков и мячей, скамеек, обручей, фишек, туннелей и т.д.).

В основной части занятия упражнения подбираются таким образом, чтобы при формировании или развитии определенного навыка, также предъявлялись требования к способностям ребенка из других сфер. Каждое действие разучивается с ребенком отдельно, затем действия соединяются в цепь, образуя сложное действие. Взрослый не пытается давить на ребёнка, а достаточно спокойно и уверенно управляет его деятельностью. Правильные действия закрепляются до автоматизма, неправильные – стараются корректировать. Для каждого ребёнка составляется индивидуальный план поэтапного развития. Ребёнок может осваивать одновременно 2-3 не связанных между собой навыка, однако тренером выстраивается чёткая система усложнения и поэтапного освоения новых двигательных навыков.

В условиях группового занятия важно подать материал так, чтобы каждый ребенок, с одной стороны, был частью коллектива, а с другой стороны - имел возможность для индивидуального развития. Поскольку дети с синдромом Дауна лучше всего усваивают материал визуально, важно, чтобы каждый ребенок хорошо видел тренера и остальных детей. В данной методике учтены особенности речевого развития, характерные данному возрастному этапу, и особенности развития памяти у 3-летних детей с синдромом Дауна.

### **Результаты исследования.**

По результатам первичного тестирования выяснилось, что базовые навыки прыжки, остановка и ловля мяча, а так же бросание мяча, вызывают у детей сложности в овладении.

Ниже представлены результаты формирования двигательных навыков, после использования методики (баллы).

Из приведенной выше диаграммы, мы видим, что исследуемые показатели улучшились, но такие навыки, как прыжки, остановка и ловля мяча, и бросание мяча, нуждаются в особом внимании. Эти навыки связаны с координацией и равновесием, что является сложностью для детей с синдромом Дауна. Поэтому при построении плана занятий нужно включать больше упражнений на развитие координации и равновесия.

Таким образом, при построении плана занятия, необходимо делать акцент на упражнения, которые будут формировать «отстающие» навыки. У детей с синдромом Дауна эти навыки связаны с проявлением координационных способностей. Важным аспектом является вовлечение в занятия родителей и помощников, в нашем случае – студентов, обучающихся по специальности и направлению подготовки «Адаптивная физическая культура».

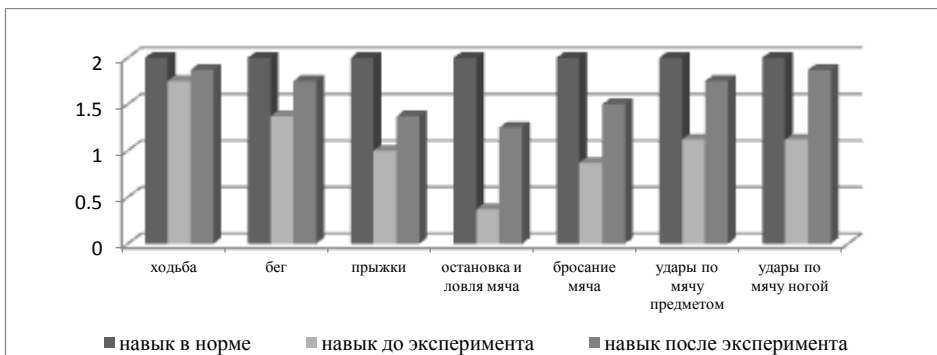


Рисунок 1 – Результаты формирования двигательных навыков, после использования методики (баллы)

### Литература:

1. Поле, Е.В. Синдром Дауна. Факты / Сост. Е.В. Поле. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2012. – 40 с.: ил.
2. Лаутеслагер, Петер Е.М. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения / Петер Е.М. Лаутеслагер. – пер. с англ. О.Н. Ертановой при участии Е.В. Клочковой. – М.: «Монолит», 2003. – 344 с.
3. Поле, Е.В. Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна. Практические рекомендации для родителей / Е.В. Поле, П.Л. Жиянова, Т.Н. Нечаева – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2013. – 68 с.
4. Тимофеева, И.В. Роль студентов – волонтеров в комплексной реабилитации детей с синдромом Дауна / И.В. Тимофеева, М.И. Салимов // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований : материалы 14 международной научно-практической конференции, North, Charleston, USA, 2017. – С.24-27.
5. Уиндерс, Патриция С. Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна: Руководство для родителей и специалистов / Патриция С. Уиндерс. – пер. с англ. Н.С. Грозной. – 2-е изд. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2011. – 294 с.

## КОМПЛЕКС ОЦЕНКИ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА

*Трусов С.Н.  
З.Т.Р., ФГБУ СПбНИИФК*

Силовая подготовленность имеет достаточно сложную структуру, поэтому каждый тестовый показатель необходим для совершенствования силовой подготовки спортсменов с нарушением зрения в жиме штанги лежа. Для определения уровня силовой подготовленности использовался прибор для интегральной оценки сократительной функции мышечных групп СИГВЕТ-МИОТОНУС (рис.1.).

Применение прибора СИГВЕТ-МИОТОНУС в режиме обратной связи позволит проводить тренировки под визуальной обратной связью, т.к. известно, что выполнение движений сопряжено с растягиванием кожи и давлением на отдельные ее участки, поэтому кожные рецепторы оказываются включенными в анализ движений. Эта функциональная связь является физиологической основой комплексного кинестетического анализа движений, при котором импульсы кожных рецепторов дополняют мышечную проприоцептивную чувствительность.



Рисунок 1. Прибор СИГВЕТ-МИОТОНУС

Субъективные ощущения, возникающие в результате афферентной импульсации из проприоцепторов мышц, несмотря на их неопределенность (И.М. Сеченов говорил о «темном мышечном чувстве»), дают достаточно полное представление о положении тела и отдельных его частей в пространстве. Проприоцепция является физиологической основой управления произвольными движениями.

Благодаря проприоцепции возможны коррекция, уточнение движений в соответствии с текущими потребностями выполнения произвольного действия. Аппарат высшего анализа импульсов с проприоцепторов (корковый отдел анализаторов) расположен на передней поверхности центральной борозды и в прилегающей к ней части передней центральной извилины. В эту область направляется основная часть проприоцептивных импульсов. Часть импульсов направляется в премоторную зону, через которую осуществляются сложные координированные акты, а также изменение ряда вегетативных функций (дыхание, кровообращение) и тонуса скелетных мышц.

Прибор имеет 4 тензометрических датчика. Данный прибор позволяет регистрировать степень напряжения мышц при подъеме в жиме штанги лежа. При этом датчики крепятся при помощи манжет на поверхности кожи бицепса и трицепса, оценивая динамику силы давления сокращающихся мышц (рис.2.).

Данный способ установки и крепления датчиков позволил получить показатели степени напряжения мышц при выполнении упражнения жима штанги лежа (рис.3.).



Рисунок 2. Способ крепления датчиков



Рисунок 3. Проведение тестирования силовой подготовленности в жиме штанги лежа

Для эксперимента была отобрана группа спортсменов с нарушением зрения в количестве 15 человек. Все участники данной группы разного возраста, пола, различными нарушениями зрения и спортивной подготовленности. Спортсменам было предложено выполнить жим штанги лежа на 10 повторений, тестируемый вес штанги составил 50% от максимального результата на момент выполнения тестирования.

Таблица - Экспериментальная группа

| №   | Фамилия, Имя | Возраст (лет) | Пол | Собст. Вес (кг.) | Макс. Результат (кг.) | Тестируемый вес штанги (кг.) |
|-----|--------------|---------------|-----|------------------|-----------------------|------------------------------|
| 1.  | М. А.        | 46            | Ж   | 47,40            | 40,0                  | 20,0                         |
| 2.  | С. Е.        | 16            | Ж   | 55,80            | 60,0                  | 30,0                         |
| 3.  | Г. Д.        | 15            | Ж   | 42,60            | 40,0                  | 20,0                         |
| 4.  | Ш. М.        | 17            | Ж   | 45,00            | 60,0                  | 30,0                         |
| 5.  | П. О.        | 19            | Ж   | 57,60            | 75,0                  | 37,5                         |
| 6.  | С. Н.        | 17            | Ж   | 53,80            | 40,0                  | 20,0                         |
| 7.  | З. В.        | 19            | М   | 66,60            | 90,0                  | 45,0                         |
| 8.  | В. С.        | 22            | М   | 89,40            | 130,0                 | 65,0                         |
| 9.  | С. И.        | 28            | М   | 66,80            | 112,5                 | 57,5                         |
| 10. | Ф. А.        | 28            | М   | 68,00            | 135,0                 | 67,5                         |
| 11. | Г. А.        | 28            | М   | 89,00            | 140,0                 | 70,0                         |
| 12. | П. Е.        | 21            | М   | 73,00            | 100,0                 | 50,0                         |
| 13. | А. Н.        | 17            | М   | 52,60            | 60,0                  | 30,0                         |
| 14. | А. Д.        | 32            | М   | 96,60            | 145,0                 | 72,5                         |
| 15. | Т. Р.        | 46            | М   | 112,40           | 130,0                 | 65,0                         |

Использование миотонометрических датчиков позволит задействовать проприоцептивную чувствительность и, тем самым, улучшить техническое исполнение основных соревновательных упражнений. На рисунке 4 приведен пример миотонограммы мышечных групп (бицепса и трицепса с права и слева) при выполнении жима штанги лежа.

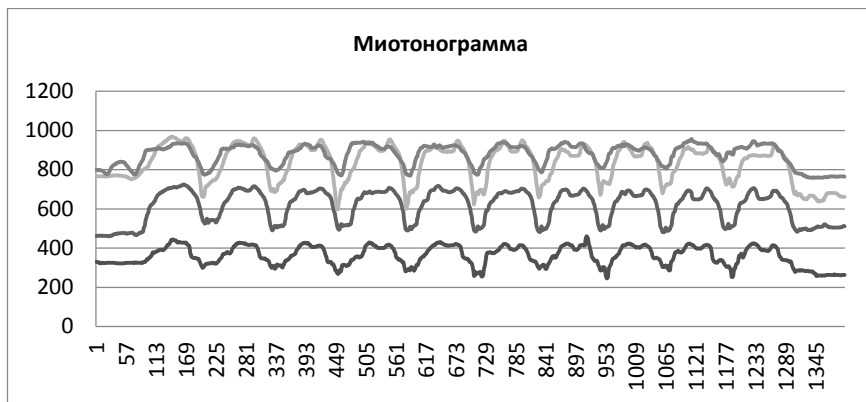


Рисунок 4. Миотонограмма мышечных групп (бицепса и трицепса справа и слева) при выполнении жима штанги лежа

Важно отметить, что модернизация программного обеспечения может проводиться на базе СПбНИИФК, что позволит оперативно менять алгоритмы работы ПО для проведения качественного научно-методического сопровождения паралимпийцев с учетом опыта практического использования.

Полученные результаты позволяют сформировать совершенствования силовой подготовки спортсменов с нарушением зрения в жиме штанги лежа с учетом особенностей системы спортивной подготовки в спорте слепых. Для определения эффективности использования методики формируются показатели определения результативности спортсменов-пауэрлифтеров спорта слепых, включающие оценку общей и специальной физической подготовленности. Полученные данные могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе спорта слепых для повышения результативности соревновательной деятельности.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНА ЗРЕНИЯ**

*Чеканушикина Е.Н., Митрошина П.А.*

*ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»*

Глаза – один из важнейших органов чувств человека, посредством которого воспринимается большая часть информации, поступающей из окружающего мира. Ухудшение качества зрения является серьезной проблемой, которая не только влияет на возможность человека чувствовать себя здоровым и полноценным, но и может оказаться препятствием в обучении или трудовой деятельности. В стремительно развивающемся мире, в связи с повсеместным применением компьютерных технологий, глаза человека испытывают огромные напряжения в условиях значительных ограничений физической активности.

Особенно актуальна данная проблема для старших школьников и студентов. Учебная деятельность связана с приёмом, переработкой, оперированием многообразной информации, требующей интенсивного, систематического напряжения зрительного, слухового аппарата, сенсорной системы, психических процессов, что характеризует умственный труд в современном обществе. Напряженная деятельность в условиях дефицита времени и эмоционального напряжения, в совокупности с длительной работой за компьютером и малой физической подвижностью, со временем могут привести к серьёзным нарушениям не только органа зрения, но и здоровья в целом. Нарушение остроты зрения – различные отклонения от нормального зрения. Так, по статистике Всемирной организации здравоохранения к окончанию школы близорукостью страдают около 25-30% школьников, а к окончанию ВУЗа нарушение зрения фиксируется уже у 50-70% студентов.

Существенный вклад в изучение проблемы профилактики нарушений зрения и разработки методики лечебно-профилактической гимнастики для глаз внес профессор Э.А. Аветисов. Ряд научных публикаций посвящено исследованиям влияния физических упражнений на состояние здоровья студентов с нарушением зрения (С.П. Ермоленко, Т.Ю. Евдокимова), роли физической культуры в профилактике нарушений зрения (М.П. Жернов, Н.Б. Мирская, А.Д. Синякина, М.В. Малютина), внедрению профилактических комплексов упражнений для глаз на занятиях физической культурой в вузе (М.В. Малютина, О.А. Ледовская, Е.П. Моргунова), технологиям формирования профессиональных здоровьесберегающих компетенций у студентов (А.И. Кардашевский).

В рамках исследования среди студентов ВУЗов и старшеклассников Самары был проведен опрос, по результатам которого было выявлено, что у 62,5% опрошенных имеются нарушения в работе органов зрения, 76,2% из которых отметили, что проблемы начались во время учебы в начальной или средней школе. По мнению студентов, главными причинами потери остроты зрения являются частое использование телефона, компьютера, просмотр телевизора (45,2%), стрессовые ситуации, интенсификация учебного процесса (25,8%), а также генетическая предрасположенность (19,4%), не задумывались над данной проблемой 9,6% анкетированных. Для корректировки зрения 60% респондентов честно ответили, что ничего не предпринимают, 20% употребляют витамины, 17% в перспективе будут делать операцию, и лишь 3% систематически выполняют гимнастику для глаз.

В Самарском государственном техническом университете обучение студентов дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется 1-6 семестры. Кафедра «Физическое воспитание и спорт» осуществляет личностно-деятельностный, валеологический, научный подходы в обучении студентов с особыми образовательными потребностями и временно освобождёнными (например, период реабилитации, обострения различного

генеза заболеваний) от практических групповых занятий (нормативных физических нагрузок).

Учебный процесс по данной дисциплине осуществляется на основе следующих принципов:

- здорового образа жизни;
- профилактики и безопасности здоровья;
- оздоровительно-рекреативный;
- дифференциации и индивидуализации;
- преемственности и непрерывности;
- саморегуляции и самообразования;
- рефлексивной деятельности.

На занятиях группы теоретического обучения рассматриваются проблемы здорового образа жизни, профилактики различных заболеваний средствами физической активности, формируется ответственность за свое здоровье, необходимый уровень психофизической готовности к различным условиям жизнедеятельности, личной активности в совершенствовании своего потенциала. Изучаются теоретические аспекты физической культуры, здорового образа и стиля жизни, средства и методы укрепления и сохранения индивидуального здоровья, повышения умственной работоспособности, оптимальные режимы двигательной активности, обоснованные способы регуляции образа жизни, режима труда и отдыха для успешной социально-культурной и будущей профессиональной деятельности.

Необходимым требованием в подготовке будущих технических специалистов является развитие у обучающихся потребности ежедневно заботиться о своем здоровье, формирование негативного отношения к вредным привычкам, ценностным ориентирам, приобретение знаний путем самообразования в области физической культуры.

В процессе учебной и будущей профессиональной деятельности доступным и эффективным средством физической активности по здоровьесбережению, улучшению и профилактике функционирования органа зрения является гимнастика для глаз. Разработан и реализуется на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» комплекс профилактических мероприятий:

1. Ознакомление и обучение студентов различным упражнениям, которые помогают снимать напряжение с глаз. Добиться полного расслабления глаз позволяют упражнения «пальминг» – глаза отдыхают посредством полного затемнения, и «соларизация» – стимулирование нервов сетчатки солнечным светом. Снятию зрительного напряжения, восстановлению и улучшению зрения способствует гимнастика для глаз, наиболее доступное и эффективное средство физической активности. Мышцы глаз хорошо поддаются тренировке даже при небольшой длительности занятий, эффективность же заключается в последовательности и регулярности упражнений. Однако, важно помнить, что гимнастика – не панацея, а надежная профилактика. Существует множество

методик выполнения упражнений, направленных на:

- устранение усталости глаз, различных офтальмологических болезней;
- укрепляющая и дыхательная гимнастика;
- упражнения для профилактики близорукости;
- упражнения для повышения упругости глазных мышц и укрепления внутренних мышц глазного яблока;
- восстановление нормальной фиксации зрения;
- игровые упражнения для глаз;
- общеукрепляющая гимнастика для сохранения остроты зрения.

В большинстве своем приведенные выше комплексы имеют общую базу.

2. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Существуют различные комплексы и методики, в состав которых входят упражнения, позволяющие активизировать работу мышц, связанных с работой органов зрения.

3. Самомассаж глаз, способствующий улучшению зрения и лечению некоторых офтальмологических заболеваний в лёгкой степени. Практикуются массаж глаз для улучшения зрения по Жданову, классический, точечный массаж.

Нарушение зрения – серьезная проблема, которую невозможно долго не замечать. Рано или поздно трудности с узнаванием лиц на улице или расплывающийся текст в книге заставят всерьез задуматься о своём здоровье и обратиться к доктору. Приступая к профилактике, восстановлению зрения, важно помнить, что рекомендованные специалистами упражнения для глаз оказывают свое полное действие лишь в том случае, если выполнять их систематически – ежедневно, в идеале по несколько раз в течение дня. Своевременное лечение и профилактика органов зрительного аппарата способны не только остановить снижение зрения, но и улучшить его показатели. Разнообразная физическая активность должна занять важное место в комплексе мер по профилактике нарушений зрительного аппарата, поскольку физические упражнения способствуют не только общему укреплению организма, но и способны повысить работоспособность глазных мышц.



## **7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЕМЫХ**

*<sup>1</sup>Акулова Л.Н., <sup>2</sup>Кузнецов Б.В., <sup>3</sup>Шуткин С.Н.*

*<sup>1</sup>Воронежский государственный педагогический университет*

*<sup>2</sup>Центральный филиал Российского государственного университета правосудия*

*<sup>3</sup>Воронежский институт – филиал Ивановской пожарно-спасательной академии  
ГПС МЧС России*

Профессионально-адаптационная физическая подготовка – это строго регламентированная система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование физических и психических качеств, адаптационных способностей курсантов первых курсов военизированных учебных заведений, позволяющая им успешно осуществлять служебно-профессиональную и учебную деятельность, а так же конструктивно выстраивать межличностные взаимоотношения в рамках военного социума.

Система профессионально-адаптационной физической подготовки включает следующие элементы: утреннюю физическую зарядку; учебные занятия по физической культуре; учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта; индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя; самостоятельные занятия физическими упражнениями; физкультминутку (физкультпаузу) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам и занятий самостоятельной подготовкой; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; попутную физическую тренировку; вечернюю прогулку.

Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на учебно-профессиональную деятельность, на взаимоотношения внутри курсантских коллективов, а также на развитие и совершенствование физических и профессионально важных личностных качеств было проверено во время проведения формирующего эксперимента. Результаты эксперимента показали:

1. Что реализация методики профессионально-адаптационной физической подготовки позволяет обеспечить устойчивое развитие и совершенствование физических качеств курсантов первого курса. Так, за два месяца ее проведения среднегрупповой результат в контрольных испытаниях, характеризующих развитие профессионально важных физических качеств курсантов экспериментальной группы (бег 100 м, челночный бег 10х10 м, бег 1000 м, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, кросс 5 км, подъём по штурмовой лестнице, преодоление полосы

препятствий пожарного), увеличился на 0,7–8,3 %, через четыре месяца – на 2,6–10,1 %, а в конце учебного года – на 3,7–16,0 % .

2. Результаты оценки профессионально важных личностных качеств курсантов экспериментальной и контрольной групп выявили существенные положительные сдвиги в показателях экспериментальной группы по сравнению с контрольной: по дисциплинированности – на 28,2 %, по успешности в обучении – на 23,5 %, по состоянию здоровья – на 20,5 %, по активности в выполнении служебных обязанностей – на 14,5 %.

3. Результаты исследования динамики развития неформальных взаимоотношений в курсантском коллективе показали, что в экспериментальной группе сложились деловые, более дружеские отношения, чем в контрольной.

4. Использование профессионально-адаптационной физической подготовки положительно повлияло и на динамику успеваемости курсантов. Сравнительный анализ показал, что экспериментальная группа превзошла контрольную по всем предметам: по иностранному языку – в среднем на 11,4 %, по физической культуре – на 5,7 %, по высшей математике – на 8,8 %, по информатике – на 4,9 %, по военной подготовке – на 8,9 %, по автоделу – на 8,9 % и по химии – на 3,2 %.

По итогам проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

Межличностные конфликты, возникающие особенно часто на начальном этапе служебной и военно-профессиональной деятельности курсантов первых курсов, отражают низкий уровень их адаптированности к новой образовательной и социальной среде. Они могут быть нивелированы средствами физической культуры, которые при целенаправленном их планировании помогают улучшить межличностные взаимоотношения внутри учебно-строевых подразделений, способствуют ускорению адаптации курсантов к образовательному процессу.

Методика профессионально-адаптационной физической подготовки, разработанная с учётом влияния физических упражнений на учебную и служебно-профессиональную деятельность курсантов и апробированная на практике, в отличие от традиционной системы физической подготовки, позволяет повысить уровень развития профессионально важных физических качеств, положительно влияет на динамику успеваемости и дисциплинированность, приводит к снижению заболеваемости, межличностных конфликтов и правонарушений среди курсантов, способствует улучшению процесса адаптации курсантов первого курса к образовательной среде военизированных учебных заведений.

### **Список литературы:**

1. Акулова Л.Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Общество, право, правосудие: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж: Центральный филиал Российского государственного университета правосудия, 2018 – С. 637-641.
2. Акулова Л.Н. Некоторые итоги внедрения методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических

качеств обучаемых / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2017. – Т. 1. – С. 4-7.

3. Ашкинази С.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России / С.М. Ашкинази, Р.М. Шипилов, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 18-22.

4. Ашкинази С.М. О необходимости внесения изменений в наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С.М. Ашкинази, А.М. Гаврилов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.

5. Кузнецов Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов / Б.В. Кузнецов // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 5 (47). – С. 62-65.

6. Кузнецов Б.В. Влияние различных видов занятий физическими упражнениями на учебно-профессиональную деятельность обучаемых в вузах МЧС России / Б.В. Кузнецов, В.М. Усков, А.Н. Недосекин // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 76-79.

7. Кузнецов Б.В. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России / Б.В. Кузнецов, С.М. Ашкинази // Олимпийский спорт для всех: XX международный конгресс. – СПб., 2016. – С. 732-735.

8. Кузнецов Б.В. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной образовательной деятельности курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов // Вестник Воронежского института МВД России. – 2013. – № 1. – С. 185-191.

9. Усков В.М. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин и др. // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – №1-2(5). – С. 350-353.

10. Усков В.М. Физическая культура в становлении общекультурной и профессиональной подготовки студентов и курсантов вузов МЧС России / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин и др. // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – №1-2(5). – С. 347-349.

11. Шуткин С.Н. Пути совершенствования системы физической подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы / С.Н. Шуткин, А.Н. Недосекин, Б.В. Кузнецов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 99-102.

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УСТОЙЧИВОСТИ К ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Бережная Н.В., Распопова А.С.*

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

Студенчество считается самым интересным этапом в жизни человека. Студенты сталкиваются с трудностями и находятся в постоянном стрессе, потому что современное общество предъявляет высокие требования. Молодые люди находятся под влиянием СМИ и интернета, что заставляет их достигать

определенного уровня требований, также сказывается напряженный ритм жизни, что не может не оказывать влияние на мотивацию и адаптацию.

Адаптация – это внутренней мотивированный процесс, характеризующий в конечном итоге принятием или непринятием развивающейся личностью внешних и внутренних условий существования, а также активность личности по изменению этих условий в желаемом направлении (Ю.М. Босенко, 2016).

Жизнестойкость – достаточно многогранное психическое образование, которое имеет свою структуру. И определяется, как постепенно улучшающаяся система убеждений, которые способствуют развитию в управлении системы наиболее высокой сложности (Ю.М. Босенко, А.С. Рапопова, 2017).

Субъективное благополучие является ответом на внешние и внутренние стимулы. На определенном промежутке времени оно представляет собой многообразие психической деятельности, имеет определенные временные границы, также касается психических процессов и свойств и характеризуется целостностью, что включается к описанию состояния (И.В. Харитонов, Е.Н. Морозова, 2016).

Традиционный термин «копинг-поведения» рассматривается, как меняющиеся когнитивные и поведенческие старания человека для управления внешними и внутренними положениями (Т.Ю. Морозова, 2015).

В связи с этим тема является актуальной.

Цель исследования – выявить социально-психологические предпосылки устойчивости студентов к жизненным трудностям.

Исследование проводилось с ноября 2017 г. по апрель 2018 г. на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследование приняли участие студенты, в возрасте от 17 до 23 лет. Общая выборка студентов составила 53 человек. Студенты, по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Для достижения поставленной цели использовались методы психологической диагностики: Методика исследования адаптированности студентов в вузе Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крылова. Методика по определению мотивации обучения в вузе Т. И. Ильиной. Тест жизнестойкости Д.А. Леотьева, Е.И. Раскаова. Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхан. Шкала субъективного благополучия М.В. Соколова.

В результате исследования по определению мотивации обучения в вузе выявлено, что у студентов средние показатели шкалам «приобретение знаний», «овладение профессией», «получение диплома». У студентов сформирована мотивация на познание навыков и умений, есть стремление к овладению профессиональными знаниями и качествами, получаемая профессия нравится и есть стремление приобрести диплом при усвоении знаний и успешной сдачи контрольных точек.

В результате исследования по определению адаптированности обучения в вузе выявлено, что у студентов средние показатели по шкалам «адаптированность к учебной группе» и «адаптированность к учебной деятельности». Студенты чувствуют себя в группе комфортно, легко находят

общий язык со сверстниками, легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания; при необходимости могут обратиться за помощью к преподавателю.

В результате анализа эмпирических данных жизнестойкости по методике выявлено, что у студентов среднее значение интегрального показателя жизнестойкости, а также средние значения по отдельным шкалам «вовлеченности», «контроля», компонент «принятие риска» высокий. Студенты в достаточной степени увлечены своей деятельностью и получают от нее удовольствие, в целом понимают важность борьбы для достижения результата, рассматривают жизнь, как способ приобретения опыта.

Субъективное благополучие студентов на среднем уровне, обладают позитивной самооценкой, не склонны высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичны, общительны, уверены в своих способностях.

В результате анализа эмпирических данных по методике копинг-стратегий Д.Амирхана выявлено, что у студентов средние показатели по шкалам «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки», «избегание проблем» на низком уровне. Студенты используют личностные ресурсы в стрессовой ситуации, способны прибегать к помощи своего окружения, уходят от стрессовой ситуации путём избегания.

Нами был проведен корреляционный анализ, который показал, что установлены следующие достоверно значимые связи. Это прямая взаимосвязь шкалы адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности с вовлеченностью, контролем, принятием риска и интегральным показателем. Студенты получают удовольствие от своей деятельности и им проще установить контакт со своими сверстниками. Учащиеся в результате отстаивания своей позиции легче приспосабливаются к коллективу. Студентам, которые стремятся освоить больше знаний путем активного познания, тем проще общаться с однокурсниками. Студенты, характеризующиеся мерой способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, при этом сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Студенты получают удовольствие от своей деятельности легко осваивают учебные предметы, успешно выполняют учебные задания. Учащиеся в результате отстаивания своей позиции свободно выражают свои мысли на занятиях. Студентам, которые стремятся освоить больше знаний путем активного познания, тем проще обратиться к преподавателю за помощью. Студенты, характеризующиеся мерой способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, при этом сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Установлена обратная взаимосвязь субъективного благополучия с вовлеченностью, принятием риска и интегральным показателем. То есть, чем больше студенты получают удовольствие от проделанной работы, тем будут эмоционально стабильны. Студенты рассматривают жизнь, как один из способов приобретения опыта, способны действовать в условиях стресса и менее склонны к тревогам. Студенты стойко переносят стрессовые ситуации и при этом уверены в своих способностях, обладают позитивной самооценкой. Чем больше

студенты получают удовольствие от своей деятельности, тем меньше они прибегают к поведенческой стратегии избегание, при которой происходит отдаление от окружающей среды. Чем больше студенты уверены, что они влияют на свою судьбу, тем в меньшей степени у них формируется дезадаптивное поведение.

Установлена обратная взаимосвязь избегания проблем с вовлеченностью, контролем, принятием риска и интегральным показателем. Студенты с убежденностью в том, что всё происходящее в их жизни способствует развитию, тем в меньшей степени стремятся оградить себя от социума. Студенты стойко переносят стрессовые ситуации и не задействуют стратегию избегания.

Полученные нами данные могут применяться на практике психологической службы вуза и стать основой для разработки программ сопровождения.

#### **Список литературы:**

4. Босенко Ю.М. Устойчивость высококвалифицированных спортсменов к стрессу и эмоциональному выгоранию // Рудиковские чтения. Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)"; Под общей редакцией: Байковского Ю.В., Воишина А.В. 2016. С. 73-76.
5. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт» – наука и практика. Научно-методический журнал. – Краснодар, 2017. №2. С.94-98.
6. Морозова Т.Ю. Особенности проявления копинг-поведения в юношеском возрасте // Актуальные вопросы социально-психологических исследований Сборник научных и учебно-методических статей. Редакторы-составители: Тютченко А.М., Фисенко О.С. М., 2015. С.89-99.
7. Харитонов И.В., Морозова Е.Н., Особенности субъективного благополучия и социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортом // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». 2016. № 1. С. 231-234.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

*Евсеев С.П., Аксенов А.В., Крюков И.Г.  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

На сегодняшний день в нашей стране обеспечение образовательного процесса лиц с ограниченными возможностями здоровья является актуальным вопросом. Государство обеспечивает все необходимые условия для обучения инвалидов по слуху, зрению, с поражением опорно-двигательного аппарата в высшем учебном заведении [1].

Опираясь на ряд законов и нормативно-правовых актов: Конвенция ООН о правах инвалидов, федеральный законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ, стандартные правилами обеспечения равных возможностей для инвалидов, одной из ведущих целей в системе высшего образования лиц с ограниченными возможностями здоровья является социализация, обеспечение их равных возможностей в трудовой, бытовой деятельности, самореализация в различных сферах жизни, формирование компетенций в учебной деятельности [1,2].

В настоящее время инклюзивное образование студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, сопровождает Научно-практический центр адаптивной физической культуры - далее НПЦ). Центр основан в 2010 году и входит в структуру Института адаптивной физической культуры НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Инклюзивное образование студентов с инвалидностью носит благоприятный характер, с целью получения высшего образования и последующего трудоустройства [3].

Студенты с нарушением слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата обеспечены адаптированными рабочими программами дисциплин с учетом индивидуальных потребностей. В преподавании дисциплин используются интерактивные методы обучения, способствующие участию студентов с отклонениями в состоянии здоровья в творческой деятельности. Также были созданы и адаптированы все необходимые условия для освоения обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья дисциплин в соответствии с учебном планом высшего учебного заведения. Для студентов с нарушением зрения в течение учебного года обновляется вся необходимая информация на сайте Университета, имеющего версию для слабовидящих [3,4,5].

Для студентов с нарушением слуха есть в наличии мультимедийное сопровождение учебных дисциплин в соответствии с учебными планами и предоставляются услуги переводчика жестового языка для обращения к студентам. Студентам с поражением опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ в учебные помещения без ограничений согласно расписанию учебных занятий.

Основными задачами в работе НПЦ АФК являются: организационно-педагогическое сопровождение, контролирующее учебную деятельность студентов с отклонениями в состоянии здоровья; социальная, психологическая и методическая поддержка; реализация программ по адаптивной физической культуре; помощь в удовлетворении индивидуальных потребностей студентов с отклонениями в состоянии здоровья возникающих в процессе обучения в Университете; применение практических навыков и умений студентов с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в волонтерской и спортивной деятельности в процессе обучения в Университете; проведение консультаций по вопросам трудоустройства выпускникам с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов [3,4,5].

Администрацией Университета разработан план мероприятий по обеспечению трудоустройства выпускников с ограниченными возможностями здоровья и инвалидности. План мероприятий включает в себя: сбор и обработку

информации от органов исполнительной власти города Санкт-Петербурга; информирование выпускников НГУ им. П.Ф. Лесгафта с отклонением в состоянии здоровья и инвалидности о наличии вакантных мест для трудоустройства в подведомственных учреждениях органов исполнительной власти города Санкт-Петербурга; совместно с Комитетом по труду и занятости населения города Санкт-Петербурга составление индивидуального маршрута трудоустройства для выпускников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург с ограниченными возможностями здоровья и инвалидности по трудоустройству и стажировке у работодателя; приобщение студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург с ограниченными возможностями здоровья и инвалидности к временной занятости в учреждениях образования, социальной защиты, физической культуры и спорта в качестве помощника учителя, инструктора, тренера, преподавателя в период обучения в Университете.

Ниже представлены потенциальные работодатели в сфере физической культуры и спорта, социальной защите населения, здравоохранение, осуществляющие содействие в трудоустройстве студентов с ограниченными возможностями здоровья: Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга; Комитет по труду и занятости населения Санкт-Петербурга; Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»; Северо-Западный федеральный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова Министерства здравоохранения Российской Федерации и др [5].

Подводя итог, можно сделать вывод, что образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья эффективно влияет на формирование благоприятных условий для получения высшего образования и будущей профессиональной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/С.П. Евсеев.// -М.: Спорт, 2016. – С. 616.
2. Евсеев, С.П. Комплексный подход в развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // VIII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». – 2018. – с. 132-135.
3. Конвенция о правах инвалидов от 13 декабря 2006 г [Электронный ресурс] // Информационно-правовая система «Гарант» – Режим доступа: <http://base.garant.ru/2565085/> (Дата обращения: 15.06.2018).
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (Дата обращения: 20.06.2018).
5. Научно-практический центр адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]. // НГУ им. Лесгафта. – Режим доступа: <http://www.lesgaft.spb.ru/ru/division/nauchno-prakticheskiy-centr-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения: 18.06.2018).



## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Звягина Е.В., Макунина О.А., Харина И.Ф.*

*ФБГОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры (УралГУФК)*

В условиях модернизации высшего образования (ВО), высшего профессионального образования (ВПО) определяющее место занимает необходимость обеспечения конкурентоспособности. Это является мейнстримом определенных стратегий формирования конкурентоспособного выпускника.

Понятие конкурентоспособности является междисциплинарной дефиницией, значение которой варьируется в зависимости от области применения. Анализ современной отечественной и зарубежной литературы показывает, что данной понятие рассматривается с точки зрения набора определенных качеств личности – многофакторность [1, 2, 6].

По Д. А. Коноплянскому многофакторность заключается в том [3], что «конкурентоспособным может быть назван студент, окончивший высшее учебное заведение, наделенный определенными профессиональными и личностными качествами, соответствующий требованиям работодателя и способный с высокой долей эффективности достигать заданных целевых ориентиров в различных, быстро изменяющихся условиях социальной действительности посредством практического применения комплекса методов решения обширного класса профессиональных задач». Конкурентоспособность не объясняет какова основа индивидуальных особенностей и способности к саморазвитию, самостоятельности, самосовершенствованию и насколько в совокупности влияний они способствуют в адаптации к определенным требованиям.

Одной из основ происхождения и значения данного термина является ревалентность природной среды, то есть это дает возможность применять его в совокупности с физиологическими параметрами развития. При оптимальном напряжении которых обеспечивается полноценное использование этих показателей в целях повышения и обеспечения концентрации сил организма для планирования и достижения долгосрочного результата. Конкурентоспособность сочетает компетентность бакалавров физической культуры в разных направлениях биологии, социологии, экономики, педагогики и других наук и предрасположенность к спортивной деятельности.

В работах А. А. Кирсанова [5] особо отмечается тот факт, что высокая степень конкурентоспособности является значимым требованием к студенту вуза как будущего специалиста, отражающей уровень его компетентности в выбранной профессиональной сфере.

Под конкурентоспособностью выпускника вуза Г. Н. Жуков представляет «интегративный показатель его готовности к будущей профессиональной деятельности, включающий компетенции, влияющие на трудоустройство, определяемые требованиями обобщенного и конкретного работодателя» [1].

Несмотря на разносторонние взгляды на данное понятие с физиологических позиций оно не представлено совершенно. Для того, чтобы выпускник действительно соответствовал данным позициям ему необходимо выдерживать возможные фрустрированные состояния, которые могут возникнуть при проблемной ситуации. Это обеспечивается адаптационным потенциалом, который становится основой всего вышесказанного.

Особенность обучения бакалавра физической культуры заключается в корреляциях между учебной, интеллектуальной и спортивно-тренировочной деятельностью. Образовательное пространство, специфическая среда для обучения и развития, условия, которые создаются при обучении в вузе физической культуры (соревнования, тренировки, спортивные сборы, волонтерство, тренерская практика, научно-практические конференции) обеспечивают консолидацию и формирование таких индивидуальных качеств и свойств личности, как настойчивость (воля), мотивация, трудоспособность, терпение, усидчивость, мобилизацию внутренних ресурсов, которые обеспечивают работоспособность, что является одним из параметров здоровья.

В настоящее время мониторинг здоровья студентов активно реализуется в различных вузах России. Однако, мониторинг состояния здоровья студентов вузов физической культуры не достаточно реализован. В период обучения в высших учебных заведениях студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического и репродуктивного здоровья. Изменение стереотипа окружения, возрастание психофизиологической нагрузки, особенно на начальном этапе обучения в вузе, приводят к стрессовому напряжению у студентов. Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки, в результате нерационального планирования учебной нагрузки, способствует возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что в конечном итоге может приводить к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам и различным соматическим заболеваниям. Вышеперечисленное снижает конкурентоспособность бакалавров.

Таким образом, негативные тенденции в состоянии здоровья студентов требуют внедрения действующих мер, направленных на решение данной проблемы. Одним из способов обеспечения конкурентоспособности является мониторинг состояния здоровья обучающихся. Мониторинг физического развития и состояния здоровья студентов в условиях вуза физической культуры является составной частью педагогической деятельности, имеет свою цель, задачи, структуру, инструментарий, с помощью которых решаются задачи, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Целью данной работы является повышение уровня конкурентоспособности бакалавров физической культуры на основе мониторинга состояния здоровья в условиях сочетанных нагрузок. В соответствии с задачами мониторинга проводится сбор и статистическая

обработка мониторинговых исследований, разработка рекомендаций по комплексу мероприятий, направленных на поддержание функционального и психофизиологического статуса и обеспечение конкурентоспособности бакалавров физической культуры.

Мониторинг здоровья студентов-спортсменов, реализуемый для обеспечения конкурентоспособности, планируется включить в учебный процесс через рабочие программы и фонды оценочных средств, реализацию научно-исследовательских работ кафедр, проведение циклов повышения квалификации профессорско-преподавательского состава, а также семинаров и научных конференций.

### **Список литературы:**

1. Жуков, Г.Н. Конкурентоспособность учреждений профобразования / Г.Н. Жуков // Профессиональное образование. – 2006. – № 2. – С. 7–9
2. Кирдина-Чэндлер С.Г., Холл Д. Кооперация versus конкуренция в трудах российских эволюционистов // Journal of Institutional Studies. 2017. Т. 9. № 1. С. 6-26. DOI: 10.17835/2076-6297.2017.9.1.006-026
3. Коноплянский Д.А. Педагогическая стратегия формирования конкурентоспособности выпускника вуза : дис. ... докт. пед. наук / Д. А. Коноплянский. – Кемерово, 2017. – 371 с
4. Коноплянский Д.А. Особенности использования метода дорожной карты в формировании конкурентоспособности выпускника вуза // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2016. № 1. С. 56-60.
5. Плахина Л.Н., Вострокнутов Е.В., Дианова Ю.А., Корчагина М.В., Кулямин О.В., Скубашевская А.А. // Организационно-педагогические условия формирования конкурентоспособной личности студентов технического вуза Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2011. № 72. С. 375-388.
6. Плугарева А.В. Психологическое сопровождение развития конкурентоспособной личности студента : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 Пятигорск, 2008. -21 с.  
Чиванова Л.Л., Дулина Г.С. Исследование мотивации достижения и локуса контроля студентов, занимающихся спортом // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов А.Н. Захарова (отв. редактор) . Чебоксары, 2015. С. 152-155.
7. Шилова М.И., Белых И.Л. Формирование конкурентоспособности выпускника вуза // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2010. № 4. С. 39-45.  
Яковлев Б.П., Сальков А.В., Гафарова Г.И. Детерминирующие личностные факторы в системе профессионального обучения студентов - спортсменов // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. С. 235.
8. Ярошенко С.Н. Конкурентоспособность выпускников вуза и противоречия её формирования // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2012. № 2. С. 180-188.

## **РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Пристинский В. Н., Дьяченко И. Д.*

*Донбасский государственный педагогический университет*

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы формирования управленческой деятельности менеджера спортивной организации. Выделены наиболее продуктивные формы учебной деятельности, направленные на формирование компетентности специалиста в управленческой деятельности.

**Ключевые слова:** специалист в сфере физической культуры и спорта, компетентность, компетенция, управленческая деятельность.

Физическая культура и спорт являются системным объектом управления, которому свойственна своеобразная характеристика и классификация управленческих отношений, присущ динамизм менеджмента и маркетинга, специфичность в деятельности спортивного менеджера. На современном этапе развития педагогического образования инновационные процессы глубоко проникли в его различные сферы [1; 2].

Современный спортивный менеджер-педагог, тренер должны обладать не только высоким уровнем профессиональных знаний, умений и навыков, но и уметь управлять персоналом, принимать обоснованные и компетентные решения, осуществлять систему поощрений, предвидеть тенденции развития отрасли «Физическая культура и спорт».

На наш взгляд, подготовка спортивного менеджера-педагога должна основываться на реализации понятия «управленческая компетентность», объединяющего деятельность и личностные аспекты работы спортивного педагога, требующего универсальной управленческой подготовки. Современный специалист по физической культуре и спорту – это человек, способный неординарно мыслить и профессионально решать задачи не только в узко специфичной деятельности, которая в большинстве случаев связана с педагогической работой, но и в организационной и управленческой деятельности.

Сфера деятельности спортивных менеджеров весьма разнообразна: образовательные учреждения, организации любительского и профессионального спорта, компании по производству и продаже спортивных товаров и др. Специалист по физической культуре и спорту, начиная профессиональную деятельность, должен быть готов к повышению социального статуса, что предъявляет высокие требования к компетентности, в частности к навыкам управленческой деятельности.

Управленческие навыки приобретаются в учебном процессе и определяют готовность специалиста к решению задач, связанных с планированием, мотивацией, координацией, организацией, контролем, коммуникацией, которые и являются содержанием спортивного менеджмента. Эта готовность выражается в интеграции сформированных управленческих знаний, умений и навыков, использовании их в реальных ситуациях – при подготовке и реализации

управленческих решений. Интегрированные знания, умения и навыки в свою очередь формируют профессиональные компетенции, которые и являются основой профессиональной деятельности.

Профессиональная компетентность специалиста по физической культуре и спорту включает систему общих и специальных психолого-педагогических знаний и умений, необходимых для эффективного осуществления учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности; экономико-управленческую и правовую подготовку, позволяющую исполнять самим и готовить воспитанников к исполнению различных социальных ролей; сформированное профессиональное мышление и сознание, обуславливающие успешность творческой профессионально-педагогической деятельности.

На наш взгляд, структуру управленческой деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта должны предопределять социально-личностные компетенции (формируются в цикле гуманитарных и социальных дисциплин); научные компетенции (формируются в цикле естественно-научных, математических дисциплин, социологии, философии); профессиональные компетенции (формируются в цикле профессионально ориентированных дисциплин); специальные компетенции (формируются в цикле спортивно-педагогических дисциплин, специальных курсов); экономические и организационно-управленческие компетенции.

Сформированность вышеуказанных компетенций у студентов, как будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, позволит успешно решать организационно-управленческие задачи, связанные с выполнением конкретных функций менеджеров, а именно:

- определение целей физкультурно-спортивной организации и разработка стратегии действий по ее достижению;
- формирование корпоративной культуры, т.е. объединение сотрудников физкультурно-спортивной организации вокруг общей цели, выполнение функций в процессе решения управленческих задач;
- управление коллективной деятельностью в физкультурно-спортивных организациях, направленной на удовлетворение физкультурно-спортивных потребностей общества;
- экономическое и социальное управление проведением спортивных соревнований различного ранга;
- привлечение спонсоров к финансированию организации;
- деятельность по продаже прав и аренде спортсменом;
- осуществление связей и координация деятельности с физкультурно-спортивными организациями;
- осуществление контроля за заключенными договорами, соглашениями, контрактами со спортсменами, тренерами, командами, клубами, спонсорами.

Наша позиция вполне согласовывается с мнением ряда специалистов [3; 4], которые считают, что наиболее интересными образовательными формами подачи практического материала является совместное составление бизнес-плана физкультурно-спортивной организации, анализ документов спортивных организаций, деловые игры, когда студенты принимают на себя обязанности и функции менеджера спортивной организации, главного судьи соревнований.

Так, проведение нами деловых игр предусматривает разделение студентов на малые группы с целью выполнения определенной функции руководителя спортивной организации. В качестве примера приведем деловую игру, связанную с созданием новой физкультурно-спортивной организации. В процессе деловой игры студенты должны создать новую организацию и пройти следующие этапы (при этом одна из групп студентов выполняет роль органов государственной власти – председателя спортивного комитета, нотариуса и др.). Алгоритм такой деловой игры предполагает реализацию следующих этапов:

1. Принятие решения о создании новой физкультурно-спортивной организации.

2. Выбор организационно-правовой формы организации, определение состава ее учредителей и названия.

3. Подготовка учредительных и других документов, необходимых для регистрации, определение юридического лица.

4. Проведение учредительного собрания, подписание учредительных документов, изготовление печати, получение кодов статистики и т.п.

Таким образом, уже в процессе обучения в университете студенты знакомятся с особенностями управленческой работы в сфере физической культуры и спорта; происходит начальное формирование их управленческой компетентности, а, следовательно, и конкурентоспособности на рынке современных физкультурно-спортивных услуг. В связи с этим, определив процесс формирования компетенций и компетентности на основе модели с ее конкретизированным содержанием, можем полагать, что они будут носить качественный характер, отвечать современным требованиям, которые предъявляются к спортивным менеджерам.

Достижение специалистом высокого уровня управленческой компетентности – это, на наш взгляд, не только основа дальнейшего профессионального роста, но и условие развития самой системы физкультурного образования. В связи с этим, управленческую компетентность руководителя спортивной организации мы склонны рассматривать как системообразующий фактор, обеспечивающий результативность стратегического управления организации по ее саморазвитию в долгосрочной перспективе. Управленческая компетенция является залогом успешной профессиональной самореализации специалиста в условиях конкурентной среды рыночной экономики.

### **Список литературы**

1. Быстрицкая Е.В. Проектный подход к построению профессионально-педагогической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта / Е.В. Быстрицкая// Теория и практика физической культуры, 2007. – №11. – С.50-55.
2. Гузев В.В. Планирование результатов образования и образовательная технология / В.В. Гузев// Народное образование, 2000. – С.242-244.
3. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие / И.И. Переверзин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 215 с.
4. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту / С.А. Хазова. – М.: Академия естествознания, 2010. – 217 с.

## **ПРИМЕНЕНИЕ МОДЕЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ**

*Савинкова О.Н., Бугаев Г.В.*

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»*

Одной из важных задач сегодня является изучение особенностей подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современных условиях к специалистам в области физической культуры и спорта предъявляют все более высокие требования. В связи с этим необходимо постоянное обновление имеющихся знаний, изучение новых направлений и областей деятельности. Одним из основных направлений модернизации образования является разработка вариативных моделей управления качеством высшего образования.

Исследования показали, что качество профессиональной подготовки специалиста в условиях спортивного вуза необходимо рассматривать, как способность образовательной системы удовлетворять, с одной стороны, потребности рынка труда в специалистах соответствующей квалификации, с другой - потребности личности в получении конкурентоспособных знаний [1].

Качество образования складывается из качества трех основных его составляющих - человека, содержания образования и образовательных технологий. В этом аспекте очень важно изучение моделей обучения с учетом особенностей личности.

Процесс подготовки специалистов в области физической культуры и спорта имеет определенную специфику: с одной стороны, студенты должны получать глубокие знания, с другой – достигать высоких спортивных результатов. В связи с этим большое внимание в современных педагогических исследованиях должно быть уделено проблеме повышения качества и эффективности учебного процесса. Одним из путей решения этой задачи является совершенствование методики преподавания, что может быть осуществлено при оптимальном использовании в учебном процессе методов, моделей и форм обучения. Данная оптимальность достигается за счет ориентации на личностные качества студентов при решении вопроса об использовании конкретных методов, моделей и форм обучения [1, 2].

Рассмотрим основные модели обучения с точки зрения их связи с личностными качествами обучаемых. На основании анализа литературы в качестве ведущих моделей выбраны активизирующая, формирующая, развивающая, свободная и обогащающая.

Другой компонентой технологии обучения являются методы обучения, среди которых по степени активизации познавательной деятельности могут быть выделены следующие: информационно-рецептивный (объяснительно-иллюстративный); репродуктивный; проблемного изложения; эвристический; исследовательский [4, 5].

В процессе исследования компонентов технологии обучения было выявлено, что основными личностными качествами, определяющими выбор конкретных моделей и методов профессионального образования являются

следующие: направленность, познавательные качества, трудовые качества, коммуникативность, знания, умения и навыки, восприятие, мышление, память, внимание, характер, темперамент, задатки и способности. Так как не все компоненты одинаково влияют на выбор видов, моделей и методов, то для выработки рекомендаций по применению конкретных методов и моделей обучения в зависимости от личностных характеристик была определена значимость влияния каждого из компонентов с помощью метода априорного ранжирования. Результаты экспертной оценки позволили сформировать следующий ранговый ряд: мышление (ранг 1); познавательные качества (2); память (3); внимание (3); направленность (4); знания (5); особенности характера (6); способности (7); восприятие (8); темперамент (9); трудовые качества (10); коммуникативность (11); умения и навыки (12). Для учета разного влияния каждого компонента на выбор определенной модели и метода обучения каждому компоненту был назначен определенный вес.

Для определения указанных качеств личности был разработан опросник, комплексно использующий известные методики (Лири, Айзенка и др.) и методики, разработанные на кафедре теории и методики физической культуры, педагогики и психологии ВГИФК. На основе полученных результатов тестирования все обучаемые были разделены на категории, как показано в табл. 1.

Таблица 1. Различие обучаемых по трем основным группам качеств

| Группы компонентов личности      | Категории обучаемых |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                  | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Опыт личности                    | 1                   | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Механизмы психики                | 1                   | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Типологические свойства личности | 1                   | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |

В таблице “1” - положительное выражение качеств, а “0” - отрицательное. Подсчет баллов велся с учетом весовых коэффициентов. Обобщенные рекомендации по применению технологий преподавания для данных категорий приведены в табл. 2 [6].

Следует отметить, что в каждой из указанных категорий необходимо применение обогащающей модели, эффективной в любых условиях и направленной на развитие положительных характеристик обучаемых с любыми сочетаниями компонентов структуры личности.

В условиях недифференцированного обучения занятия проводятся с группой обучаемых, сформированной без учета личностных характеристик, или с несколькими такими группами. При проведении занятий с группой обучаемых при использовании ряда форм (самостоятельная, индивидуальная, лабораторная работы, практическое занятие, нетрадиционные виды) в зависимости от тематики занятий преподаватель может использовать приведенные рекомендации непосредственно в отношении конкретных людей.

При большом количестве человек (несколько групп) или при применении таких видов, как лекция, семинар использовать различные методы и модели по отношению к разным людям затруднительно. В этом случае следует сделать



акцент на той или иной технологии. Например, тестирование группы обучаемых показало, что 26 % попали во вторую категорию, 23,5 % - в третью категорию, 16,5 % - в четвертую, 11 % - в первую категорию, 8 % - в пятую категорию и по 7,5 % - в 6 и 7 категории. Представителей восьмой категории не оказалось.

Таблица 2. Рекомендации по применению методик преподавания для различных категорий обучаемых

| № категории | Набор качеств по основным группам | Рекомендуемые модели и методы  |
|-------------|-----------------------------------|--|
| 1           | 1,1,1                             | Активизирующая и свободная модели, эвристический и исследовательский методы                    |
| 2           | 1,0,1                             | Активизирующая и формирующая модели, проблемный и репродуктивный методы                        |
| 3           | 1,1,0                             | Активизирующая и формирующая модели, проблемный, эвристический и исследовательский методы      |
| 4           | 0,1,1                             | Формирующая и развивающая модели, эвристический, проблемный и информационно-рецептивный методы |
| 5           | 1,0,0                             | Развивающая модель, проблемный, информационно-рецептивный и репродуктивный методы              |
| 6           | 0,0,1                             | Развивающая модель, репродуктивный и эвристический методы                                      |
| 7           | 0,1,0                             | Развивающая модель, информационно-рецептивный, репродуктивный, эвристический методы            |
| 8           | 0,0,0                             | Развивающая модель, информационно-рецептивный и репродуктивный методы                          |

Таким образом, соответственно таблице рекомендаций по применению технологий преподавания, наиболее эффективным в данной группе будет применение активизирующей и формирующей модели, проблемного и эвристического методов. Можно использовать различные варианты видов занятий, так для данного случая более оптимальным будет использование проблемного или учебно-исследовательского семинара и академической проблемной лекции.

### Литература

1. Кравченко, А.И. Общая психология / А.И. Кравченко. М.: Проспект, 2008. - С. 3-7.
2. Айсмонтас, Б.Б. Теория обучения: схемы и тесты. М.: Владос-Пресс, 2002. - 176 с.
3. Майоров, А.Н. Мониторинг и проблемы информационного обеспечения управления образованием // Школьные технологии. - 1999. № 1. С. 46-60.
4. Акимова, М.К., Козлова В.Т. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. - М.: Знание, 1992. - 77 с.
5. Бабанский, Ю.К. Как оптимизировать процесс обучения. - М.: Знание, 1978. - 48 с.
6. Савинкова, О.Н. Особенности использования технологий преподавания как средства повышения эффективности обучения // Современные проблемы информатизации: Тез. докл. III Межд. электр. науч. конф. - Воронеж, 1998. - С. 12 - 13.

## **СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ТЕХНИКЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ**

*Семериков С.К., Литманович А.В.*

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта*

Процесс начального разучивания техники стрельбы из лука формирует внешнюю часть соревновательной структуры. От того насколько качественно она сформирована зависит дальнейший рост результатов. Синдром неудачных выстрелов можно представить, как совокупный «бег» различного рода технических ошибок, появляющихся в результате педагогических недочётов в обучении. Мы предлагаем осваивать внешнюю структуру соревновательной деятельности исходя из структуры «KSL Shot Cycle» предложенного зарубежными специалистами [2, 3, 4, 5, 6]. Освоение техники выстрела из лука в процессе начального разучивания распределяем на 4 этапа. Первый этап технический и соответствует примерным требованиям типовых программ ДЮСШ [1].

Второй этап – базовый, на данном этапе осваивается стойка, распределение веса тела, удержание лука, хват тетивы и установка положения головы. Обучать студентов следует открытой стойке с постановкой стоп ног близко к параллельной. В распределении веса тела участвует вся стопа: 60 % на носки, 40 % на пятки. Ноги выпрямлены в коленях, таз подан вперёд и мышцы ягодиц напряжены. Брюшные мышцы должны быть слегка напряжены, что приведёт к небольшому выпячиванию живота и устранению изгиба в области поясницы, тем самым создаётся центр стабилизации всего тела. Обучать студентов следующему элементу – постановке лучной руки в упор на рукояти лука необходимо сразу открытому, спортивному удержанию лука, с применением пальцевой обвязки. После освоения удержания рукояти лука, они осваивают хват тетивы. Тетива занимает место, располагаясь за 2 – 4 миллиметра до сустава указательного пальца, ближе к ногтю, на суставе среднего пальца и перед суставом безымянного пальца. Большой палец отведен назад и вниз. Мизинец согнут внутрь, или касается тетивы, его положение должно быть неизменным от выстрела к выстрелу. Запястье следует расслабить и держать слегка выгнутом в его естественном положении. До начала поднятия лука для натяжения тетивы на указательный палец должно приходиться около 80 % усилия. Голова максимально повернута сторону мишени, подбородок слегка поднят и немного выдвинут вперёд. Глаза слегка наклонены в сторону ведущей руки лучника, обратный наклон не допустим. Освоение элементов второго этапа завершается принятием изготовки. Её цель подготовить тело и руки к растягиванию лука, проверив правильность всех элементов базовой основы техники.

Третий этап включает подъём лука и занятие позиции предустановки, растягивание тетивы и круговое движение, загрузка и прикладка. В позиции

изготовки лучник поднимает лук в мишень движением по дуге, огибая мишень со стороны (правша справа, а левша слева). Направление подъёма лука задаёт большой палец лучной руки и через рукоять лука передает направление движения лучной руке. Подъём лука завершается позицией предустановки, запястье тянущей руки должно быть выгнуто наружу, и вверх, быть самой высокой точкой руки, не выше уровня носа. Лучная рука выдвинута вперёд и немного в сторону, предплечье развёрнуто вертикально, у плечевого сустава должно образоваться углубление в форме буквы V в результате выталкивания руки в сторону мишени. Локоть тянущей руки выдвинут вперёд относительно плеча, бицепс прижимается к груди. Начинающих студентов следует обучать небольшой остановке в 1 – 2 секунды в позиции предустановки. Из позиции предустановки лучник начинает движением плеча тянущей руки растягивание тетивы лука, концентрируя своё внимание на его движении. Позвоночник, становится осью вращения для движения плеча, путь которого образует дугу. Локоть тянущей руки должен приподниматься над линией плеч на угол 3 – 5°. При растягивании положение частей тела, головы, хват тетивы остаётся неизменным. Загрузка — это позиция при которой кисть тянущей руки располагается на расстоянии не более пяти сантиметров под подбородком. Запястье сохраняет первоначальное выгнутое положение. Положение головы, с поднятым, почти параллельным земле, подбородком обеспечит больше места для последующей лёгкой прикладки. Ориентиром для достижения одинаковой загрузки служит большой палец, упирающийся в грудино-ключично-сосцевидную мышцу, и касание мизинцем шеи. Тетива должна касаться кончика носа и подбородка сбоку, примерно на 2 см вправо от его центра. Это положение тетивы должно оставаться таким же и при прикладке. Прикладкой кисти тянущей руки называется подведение и установка руки под нижней челюстью, и возле шеи после загрузки. Внешняя часть первого сустава указательного пальца располагается между мышцами шеи и костью челюсти. Сустав нельзя смещать вверх по челюсти. Положение головы и прикладка в дальнейшем играют главную роль в процессе освоения прицеливания.

На четвёртом этапе студенты осваивают перенос усилия, удержание и расширение, выпуск тетивы, выпуск лучной руки и продолжение. Перенос усилия это процесс передачи усилия удержания лука от мышц рук к мышцам спины после прикладки, с целью включения всей структуры тела для сопротивления растянутому луку. При переносе рука остаётся на том же самом месте, под челюстью. Все внимание концентрируется на движении вокруг позвоночника, а не вниз. Сразу после переноса идёт удержание – это позиция, включающая также фазу расширения, в которой необходимо заводить локоть за линию стрелы, полностью включая мощные мышцы спины, для того, чтобы спокойно и уверенно удерживать полностью растянутый лук. Расширение – это действие, при котором тянущее плечо выполняет небольшое вращательное движение для вытягивания нескольких миллиметров стрелы из-под кликера. Выпуск – это результат расслабления только кончиков пальцев. Предплечье,

кисть и пальцы не меняют своего положения, а тянущая рука резко уходит назад, под действием напряженных мышц спины. Нельзя допускать расслабления тела вовремя и после выпуска. Выпуск тянущей руки должен быть синхронизирован с выпуском лучной руки. Выпуск лучной рукой – это сброс напряжения вперед, за счёт резкого движения кисти вниз, с целью компенсации усилия тянущей руки, сходящей с тетивы. Указательный палец при выпуске лучной руки направляется вниз, указывая на направление выпуска и в конечном положении, указывает на ступни лучника. Большой палец направлен вперед и в сторону. Лучная рука удерживается на том же уровне, который был на момент отпускания тетивы. Поводок при выпуске, удерживает лук от падения на землю. Оптимальная дистанция от кожи, между большим и указательным пальцами, до шеи упора 2,5 - 4 сантиметра, на полной длине поводка. Продолжение – это финальная позиция к которой движется тянущая рука по контуру нижней челюсти на расстояние 3- 5 см от точки прикладки тетивы. Направление плеч, положение головы и тела должны оставаться неизменными. Правильное выполнение продолжения полностью зависит от этапов удержания и расширения. Студентов необходимо учить удерживать напряжение мышц спины, трицепса и давление в мишень лучной руки при продолжении, избегая расслабления тела, как только тетива сошла с пальцев.

**Заключение.** Распределение начального разучивания внешней структуры выстрела из спортивного лука при обучении студентов колледжа на 4 этапа позволит более качественно осваивать её элементы. Более продуманный подход в обучении позволит избежать по возможности появления стабильных, значительных ошибок.

### **Литература:**

1. Семериков, С.К. Формирование базовой основы техники у начинающих стрелков из лука, студентов СПО / К. Семериков, А. В. Литманович // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции, 27–28 марта 2018 г., г. Кемерово. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. – С. 23 – 27.
2. Kisik Lee. Inside the archery: text-book / Lee Kisik, Tayler Benner. – Astra LLC, USA, 2009. – 253 p.
3. Kisik Lee. The KSL Shot Cycle [электронный ресурс] / International achery. – 2017.- режим доступа: <http://kslInternationalachery.com/html> (дата обращения: 12.02.2018)
4. Robert de Bondt. Special Feature of B.E.S.T. [электронный ресурс] / International achery. – 2017.- режим доступа: <http://kslInternationalachery.com/html> (дата обращения: 20.02.2018)
5. Robert de Bondt. The evolution of B.E.S.T. Part 1[электронный ресурс] / International achery. – 2017.- режим доступа: <http://kslInternationalachery.com/html> (дата обращения: 25.02.2018)
6. Robert de Bondt. The evolution of B.E.S.T. Part 2 [электронный ресурс] / International achery. – 2017.- режим доступа: <http://kslInternationalachery.com/html> (дата обращения: 25.02.2018)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

<sup>1</sup>*Усков В.М.,* <sup>2</sup>*Кузнецов Б.В.,* <sup>3</sup>*Маркова Т.В.*

<sup>1</sup>*Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж*

<sup>2</sup>*Центральный филиал Российского государственного университета правосудия*

<sup>3</sup>*598 поликлиника Московского военного округа Министерства обороны РФ, г. Воронеж*

От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности курсанта и студента высших военных учебных заведений. Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-профессиональных напряжений, достигающих в период экзаменационных сессий до пределов возможного [1, 2, 3].

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность. Эта деятельность представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся: противоречия между большим объемом учебной и научной информации, и дефицитом времени на ее освоение; между постепенным процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов и жесткими рамками учебного плана и учебных программ. Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и физическом состоянии. Студенческий возраст является заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Эти трудности явные. Но существуют еще и скрытые трудности, которые сказываются порой весьма существенно на учебе, психоэмоциональном состоянии курсантов и студентов. К ним относятся ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающие отрицательный эффект, а именно: резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения; отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений; ломка старого, сложившегося за годы учебы жизненного стереотипа и формирование нового «вузовского»; сопутствующее поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у обучающихся, проживающих в казарме или общежитии [4, 5, 6].

Особенно в затруднительном положении оказываются курсанты и студенты младших курсов. С одной стороны они должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей. С другой – само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Критическим и сложным фактором

перенапряжения курсантов и студентов является экзаменационный период, как один из вариантов стрессовой ситуации, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующийся повышенной ответственности с элементом напряженности. Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность обучающихся претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года. Учебный день курсанты и студенты, как правило, не начинают сразу с высокой продуктивности учебного труда. После звонка они не могут сразу сосредоточиться и активно включиться в занятия. Период оптимальной (устойчивой) работоспособности имеет продолжительность 1,5 – 3 часа, в процессе чего функциональное состояние характеризуется изменениями функций организма. Третий период – период полной компенсации, характеризуется появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией. В четвертом периоде наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия, а также колебания продуктивности учебной деятельности. В пятом периоде начинается прогрессивное снижение работоспособности, которая перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервов организма (конечный порыв). При дальнейшем продолжении работы в шестом периоде, происходит резкое уменьшение ее продуктивности. В результате снижения работоспособности и угасания рабочей доминанты [2].

Учебный день курсанта и студента кроме аудиторных занятий включает самоподготовку. Наличие второго подъема работоспособности объясняется психологической установкой на выполнение учебных заданий. Динамика умственной работоспособности в учебном недельном цикле характеризуется наличием периода вработывания в начале (понедельник, вторник), устойчивой работоспособности в середине (среда, четверг) и снижением в последние дни недели. В некоторых случаях отмечается ее подъем, что связывают с явлением «конечного порыва».

В начале учебного года в течение 3-3,5 недель наблюдается период вработывания, сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем на протяжении 2-2,5 месяцев наступает период устойчивой работоспособности. В конце семестра, когда обучающиеся готовятся и сдают зачеты, работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение кривой работоспособности усиливается. В период зимних каникул работоспособность восстанавливается к исходному уровню.

Два месяца в году связаны с экзаменами – зимняя и весенняя экзаменационные сессии. Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. Они служат определенным стимулом к увеличению объема, продолжительности интенсивности учебной деятельности, мобилизации всех

сил организма. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86-100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности курсантов и студентов. У многих из них в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение и страх. В период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенных изменений процессов жизнедеятельности, отсутствие в них физических отношений как средство эмоциональной разрядки, рекреации, наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности на всем периоде экзаменационной сессии.

Сразу после экзаменационной сессии наблюдается снижение общего функционального состояния, толерантности организма к физическим нагрузкам и возрастание требований к профессионально важным интеллектуальным характеристикам личности. Работоспособность в большей степени связана с условиями труда [2, 3].

Таким образом, на первое место системы педагогического сопровождения учебного процесса в высших учебных заведениях силовых ведомств выходит проблема адаптации курсантов к образовательной среде военного образовательного учреждения, а также совершенствование базовой физической подготовки личного состава.

### **Список литературы**

1. Акулова Л.Н. Основы методики профессионально-адаптационной физической подготовки/Л.Н. Акулова, В.М. Усков., Б.В. Кузнецов// Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург. ФГАОУ ВО «Рос.гос. проф. – пед. ун-т». 2018.-753 с. С.143-149
7. Бондарев С.С.Формирование морально-психологической готовности у студентов высших учебных заведений / С.С. Бондарев, В.М. Усков// Системный анализ и управление в биомедицинских системах. Журнал практической и теоретической биологии и медицины. Москва: Т. 9. №2. 2010. С. 420-426
8. Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России):автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб., 2015. – 24 с.
9. Усков В.М. Психологическая помощь и организация психопрофилактического процесса сотрудникам силовых структур / В.М. Усков, Ю.В. Струк, С.С. Бондарев //Воронеж: изд-во ВГТУ. 2009. 154 с.
10. Усков В.М.Особенности психопрофилактики состояний дезадаптации у участников экстремальных ситуаций / В.М. Усков, М.В. Усков, И.В. Теслинов//Сибирский медицинский журнал. Приложение 1. Материалы конгресса «Психосоциальные факторы и внутренние болезни: состояние и перспективы». Т. 26, 2011. С. 262
11. Усков В.М.Психологическая адаптация и психологическая характеристика курсантов военных учебных заведений /В.М. Усков, И.В.Теслинов, Б.В. Кузнецов, Т.В.Маркова // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч. – практ. конф. (Минск, 12 – 13 апр. 2018 г.).

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
СТУДЕНТОВ СПбГПМУ***<sup>1</sup>Халилова Л.И., <sup>2,3</sup>Кривиня Е.Н.**<sup>1</sup>СПбГПМУ**<sup>2</sup>ФГБУ СПбНИИФК**<sup>3</sup>АФК СПб ГБУ «ЦФК и С «Нарвская застава»*

Дальнейшее совершенствование медицинских препаратов, возрастание объема и интенсивности труда предъявляют повышенные требования к качеству подготовки будущих врачей, работающих с детьми и подростками. Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих детских врачей, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств (ПВК) и психомоторных способностей.

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда – значительных усилий и выносливости. Эффективность и качество работы врача во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. Физическая подготовка студента-медика определяется спецификой его будущей профессиональной деятельности[2].

В.Г. Артамонова, Н.А. Мухин отмечают, что по риску развития профессиональных заболеваний некоторые отрасли здравоохранения могут сравниться с ведущими отраслями промышленности. Существует мнение о том, что медицинская профессия является едва ли не самой опасной для здоровья и жизни из всех «интеллигентных» профессий [1].

Не вызывает сомнений, что профессия педиатров и врачей общей практики имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств и качеств личности.

На наш взгляд, изучение специфики ППФП должно базироваться на разработке модельных характеристик и программно-методических требований для конкретных специальностей данного учебного заведения, на основании которых должны быть сформулированы основные педагогические задачи – это учебно-тренировочные занятия по годам обучения, состав средств учебных занятий и конкретные упражнения.

Одной из основных задач исследования на всех его этапах являлась всесторонняя оценка физической подготовленности студентов СПбГПМУ. Всесторонность оценки обеспечивалась набором контрольных испытаний, в которых отражены все компоненты физической дееспособности студентов. Программа обследований включала 12 контрольных упражнений. Достоверность



оценки обеспечивалась достаточным числом обследований и продолжительностью этапов тестирования. Всего было проведено свыше 60 измерений.

По результатам исследований определена факторная структура физической готовности студентов. Кроме этого, изучалась динамика физической подготовленности студентов СПбГПМУ в течение учебного года и от курса к курсу.

Итак, обобщая обширные данные, представляем примерный перечень основных задач ППФП для медицинских вузов:

- укрепление мышц брюшного пресса;
- профилактика близорукости;
- развитие мышц плечевого пояса, рук, разгибателей спины;
- закаливание;
- развитие координационных способностей;
- повышение гибкости позвоночника и подвижности в суставах;
- освоение навыков самотренировки, самоконтроля коррекции собственного физического состояния;

- освоение средств и методов ППФП;

По проведенным кафедрой физической культуры исследованиям составлены характеристики физического развития и физической подготовленности педиатров и врачей общей практики.

#### *Направление «Педиатрия»*

Физическое развитие:

- среднее;
- хорошее.

Физическая подготовленность:

- высокая работоспособность;
- высокие координационные способности;
- хорошие показатели силы и выносливости мышц плечевого пояса, рук,

кистей;

- хорошие скоростные качества;

Для врача-педиатра:

- ◆ развитие общей выносливости;
- ◆ развитие специальных физических качеств — функции внимания;

формирование правильной осанки и устойчивости вертикальной позы; совершенствование умения расслаблять мышцы;

◆ развитие волевых качеств — уверенности в своих силах, выдержки и настойчивости;

◆ приобретение специальных теоретических и практических знаний и умений по ППФП.

#### *Направление врач общей практики*

Физическое развитие:

- среднее;
- хорошее.

Физическая подготовленность:

- высокая работоспособность;

- высокие показатели силы и выносливости мышц плечевого пояса, рук, кистей;
- тонкая мышечная чувствительность пальцев;
- хорошие координационные способности;
- высокая двигательная реакция;
- высокая работоспособность цилиарных мышц глаз;
- высокая психологическая устойчивость при напряженной тонко-координированной мышечной деятельности.

Для *врача* общей практики:

- ◆ преимущественное развитие физических качеств — общей выносливости и статической выносливости;
- ◆ преимущественное развитие специальных физических качеств — концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции; подвижности нервных процессов; координации движений и мышечных усилий; умения расслаблять мышцы; устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- ◆ развитие психических качеств — дисциплинированность, эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости;
- ◆ приобретение специальных знаний по разделу ППФП врача общей практики по теоретическому и практическому разделам.

Исходя из этих и, возможно, некоторых других показателей, определяются характеристики студентов различных специальностей и направлений, и на этой основе разрабатываются системы контроля и объективной оценки физических возможностей студентов, позволяющие эффективно управлять процессом физического совершенствования студентов, гармонизируя различные компоненты их физического развития и двигательного потенциала.

Таким образом, составление характеристик педиатров и врачей общей практики позволит объективно оценить и спрогнозировать те физические упражнения, которые наиболее эффективно способствуют качественной подготовке в многогранном процессе профессиональной деятельности.

### **Литература**

1. Артамонова, В.Г., Мухин, Н.А. Профессиональные болезни/ В.Г. Артамонова, Н.А. Мухин // Медицина. – Москва, 2004. -78 с.
2. Иващенко, В. П. Анализ данных медицинского обследования студентов СПбГПМА. /В. П. Иващенко // Межвузовская научно-практическая конференция по физическому воспитанию, посвящённая 15-летию образования СЗАКС.- СПб, 2006. – с. 118 – 119.
3. Мандриков, В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография/ В.Б. Мандриков. - Волгоград: ВГТУ, 2001.- 332 с.

## **РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ЦФ РГУП**

*Швачун О.А., Михайлов С.С., Кузнецов Б.В.*

*Центральный филиал Российского государственного университета правосудия*

Решение сложных профессиональных задач сотрудниками силовых ведомств невозможно без хорошей физической подготовленности, без высоких личностных, морально-волевых, психических и интеллектуальных качеств. При этом актуальна роль физической подготовленности в учебно-воспитательном процессе курсантов ведомственных образовательных организаций в период становления их как специалистов.

В то же время демографическая ситуация, сложившаяся за последние десятилетия в стране, выразившаяся в резком снижении рождаемости в 90-е годы прошлого века, в уменьшении количества молодого пополнения сегодня, ухудшении качества обучения в средних общеобразовательных школах и образовательного уровня абитуриентов, снижении уровня развития физических качеств и общефизической подготовленности и здоровья молодых людей накладывает негативный отпечаток на систему подготовки военизированных учебных заведений.

Основу образовательного процесса любого военизированного учебного заведения составляет адекватная физическая подготовка его воспитанников (курсантов и слушателей). Ведь условия жизни и деятельности курсантов военизированного учебного заведения существенно отличаются от тех, которые у них были до поступления в вуз, в связи с чем им необходима адаптация к новому социальному статусу. Немаловажную роль в этом процессе играет физическая культура. Грамотно подобранные её средства и методы не только развивают и совершенствуют в человеке физические качества, двигательные навыки и умения, но и активно влияют на его внутренний мир, взаимоотношения между индивидуумами в социуме. Поэтому совершенствование процесса физической подготовки курсантов постоянен и непрерывен.

В настоящее время разрабатывается большое множество авторских методик, способствующих повышению качества образовательного процесса в области физической культуры. Одной из наиболее перспективных по нашему мнению является методика профессионально-адаптационной физической подготовки.

Профессионально-адаптационная физическая подготовка – это строго регламентированная система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование физических и психических качеств, адаптационных способностей курсантов первых курсов военизированных учебных заведений, позволяющая им успешно осуществлять служебно-профессиональную и учебную деятельность, а так же конструктивно выстраивать межличностные взаимоотношения в рамках военного социума.

Система профессионально-адаптационной физической подготовки включает следующие элементы: утреннюю физическую зарядку; учебные

занятия по физической культуре; учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта; индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя; самостоятельные занятия физическими упражнениями; физкультминутку (физкультпаузу) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам и занятий самостоятельной подготовки; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; попутную физическую тренировку; вечернюю прогулку.

Основным документом, регламентирующим профессионально-адаптационную физическую подготовку, является расписание дня. В нём строго определено место и время проведения основных элементов ПАФП. В предложенном нами варианте расписания дня, в соответствии с концепцией профессионально-адаптационной физической подготовки внесены следующие изменения:

- при проведении аудиторных занятий и самостоятельной подготовки обязательно проводить физкультминутки (физкультпаузы),
- первые два часа самоподготовки планировать для проведения физкультурно-спортивных занятий (учебно-тренировочных, индивидуальных и самостоятельных),
- каждые выходные и праздничные дни (в первой половине дня) обязательно проводить массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Основные положения методики профессионально-адаптационной физической подготовки были успешно внедрены в учебный процесс ЦФ РГУП. Причём её элементы были использованы не только при проведении практических занятий по дисциплине «Физическая культура», но и при проведении учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования по культивируемым видам спорта. Наиболее подготовленные студенты приняли на вооружение некоторые элементы методики при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Список литературы:**

1. Акулова Л.Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучающихся / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Общество, право, правосудие: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж: Центральный филиал Российского государственного университета правосудия, 2018 – С. 637-641.
2. Акулова Л.Н. Некоторые итоги внедрения методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучающихся / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2017. – Т. 1. – С. 4-7.
3. Ашкинази С.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России / С.М. Ашкинази, Р.М. Шипилов, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 18-22.
4. Ашкинази С.М. О необходимости внесения изменений в наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С.М. Ашкинази, А.М. Гаврилов, Б.В.

Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 7-11.

5. Кузнецов Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов / Б.В. Кузнецов // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 5 (47). – С. 62-65.

6. Кузнецов Б.В. Влияние различных видов занятий физическими упражнениями на учебно-профессиональную деятельность обучаемых в вузах МЧС России / Б.В. Кузнецов, В.М. Усков, А.Н. Недосекин // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 76-79.

7. Кузнецов Б.В. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России / Б.В. Кузнецов, С.М. Ашкинази // Олимпийский спорт для всех: XX международный конгресс. – СПб., 2016. – С. 732-735.

8. Кузнецов Б.В. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной образовательной деятельности курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов // Вестник Воронежского института МВД России. – 2013. - № 1. – С. 185-191.

9. Усков В.М. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин и др. // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – №1-2(5). – С. 350-353.

10. Усков В.М. Физическая культура в становлении общекультурной и профессиональной подготовки студентов и курсантов вузов МЧС России / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин и др. // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – №1-2(5). – С. 347-349.

11. Шуткин С.Н. Пути совершенствования системы физической подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы / С.Н. Шуткин, А.Н. Недосекин, Б.В. Кузнецов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 99-102.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК НАПРАВЛЕНИЕ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА**

*Шеенко Е.И.*

*Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова*

Государственная политика по развитию физической культуры в Российской Федерации диктует направления на обеспечение развития человеческого потенциала на сохранение и укрепление здоровья граждан. В связи с этим, модернизация и совершенствование физического воспитания в образовательных организациях являются одними из основных задач, стоящим перед ними.

Особое внимание в достижении качества физического воспитания, заключающегося в становлении всесторонне гармоничной, а также физически воспитанной личности должно уделяться в работе со студенческой молодежью. Высшая школа – вершина и заключительная ступень образования, в условиях которой еще возможно воспитательное воздействие на личность и на становление ее культуры и физической культуры, в частности. В связи с этим, особую

актуальность приобретают исследования, направленные на повышение эффективности деятельности вуза по формированию физической культуры студентов, характеризующейся устойчивой потребностью в самостоятельной физкультурной активности, что приводит к необходимости проведения маркетинговых исследований, анализа маркетинговой среды, выявления потребностей студентов, а также их физических и функциональных возможностей.

Маркетинговый подход в формировании физической культуры студентов способствует оптимизации процесса становления общекультурных и профессиональных компетенций будущих специалистов, существенным изменениям в организации и содержании физического воспитания в вузе, повышению конкурентоспособности образовательной организации в целом.

Несмотря на очевидную объективную потребность вузов в ориентации образовательного процесса на маркетинговые стратегии в формировании физической культуры личности студентов, наблюдается недостаток этих исследований в сфере формирования устойчивой потребности в самостоятельной физкультурной активности у студентов вне зависимости от формы их обучения и принадлежности к группе здоровья.

Решить проблему формирования физической культуры студентов мы предлагаем посредством реализации педагогической стратегии его ориентирования на самостоятельную физкультурную активность.

Результаты теоретического анализа литературы и практического опыта позволили сформулировать основные задачи маркетинговой деятельности вуза в вопросе формирования самостоятельной физкультурной активности студентов:

1. Анализ физкультурно-спортивных составляющих здорового образа жизни студентов. Анализ опирается на исследование компонентов здорового образа жизни: физического и психического здоровья, физической подготовленности, физической работоспособности, функционального состояния, уровня здоровья, заболеваемости и наличия отклонений в здоровье. В решении данного вопроса должны быть задействованы не только преподаватели физической культуры, но и медицинские службы вуза (здравпункт, поликлиника, медкабинет и пр.), служба психологической поддержки преподавателей и студентов, специализированные лаборатории, в сфере интересов которых могут быть данные вопросы.

2. Исследование спроса (потребности студентов) и предложения (реализуемые услуги вуза) по формированию здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. В качестве основного инструмента для проведения маркетингового исследования спроса и предложений по формированию здорового образа жизни, реализуемых в вузе, могут использоваться специально разработанные маркетинговые анкеты и опросники.

3. Педагогическое изучение эффективности формирования самостоятельной физкультурной активности студентов и разработка соответствующих рекомендаций или мероприятий по коррекции возникших проблем.

Результативность формирования здорового образа жизни студентов на основе маркетинговой стратегии вуза, возможно оценить с использованием следующих параметров:

– уровень потребности в ценностях физической культуры и вместе с этим степень самостоятельной физкультурной активности студентов. В рамках этого нами предлагаются следующие уровни сформированной потребности с ее характеристиками:

1. Пассивный уровень (зачаточная, сослагательная, очень слабая, слабая).

2. Ситуативный уровень (случайная, неустойчивая).

3. Активно-деятельностный уровень (умеренная, сильная, устойчивая, органическая) (Е.И. Шеенко, Ю.В. Луконин, 2008);

– заинтересованность и удовлетворенность физкультурно-оздоровительной деятельностью вуза,

– эмоциональный фон (самочувствие, активность и настроение),

– ценностные ориентации студентов относительно процесса физкультурно-оздоровительных занятий,

– способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Естественно, что преподаватель, осуществляющий деятельность по формированию у студентов самостоятельной физкультурной активности должен иметь соответствующую подготовку. С этой целью должны проводиться соответствующие курсы, тренинги, семинары, целью которого является подготовка к грамотному проведению маркетинговых исследований для изучения спроса и формирования предложений в сфере физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности вуза по формированию здорового образа жизни.

Повышение результативности маркетинговой деятельности вуза в рассматриваемом направлении возможно при повышении физкультурной грамотности студентов, реализуемой путем реализации теоретического курса по проблемам физической культуры и здорового образа жизни (лекционные, семинарские и лабораторные занятия) на протяжении всего периода обучения.

Практическая сторона формирования самостоятельной физкультурной активности студентов осуществляется в процессе аудиторных занятий по физической культуре, а также физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий рамках воспитательной работы вуза. Перспективным вариантов в решении рассматриваемого вопроса, является организации практических занятий с учетом интересов и увлечений студентов. Так, к примеру, анализ опроса студентов по наиболее привлекательным видам физкультурно-спортивной деятельности показал, что большая часть студентов обоего пола ориентирована на занятия атлетической гимнастикой (пауэрлифтинг, бодибилдинг, бодифитнес и т.п.), снарядовой гимнастикой (спортивная гимнастика, воркаут) и аэробная гимнастика (степ-аэробика, стретчинг, йога и т.п.).

Стратегия ориентирования студента на формирование самостоятельной физкультурной активности предполагает реализацию следующих педагогических условий:

- информирование студента о его состоянии здоровья, уровне потребности и т.п. (организация информационного обеспечения);
- актуализация его эмоционально-ценностного отношения к средствам физической культуры и здорового образа жизни (организация моделирования студентами индивидуальной траектории здорового образа жизни и физкультурной активности);
- обогащение опыта здорового образа жизни и физкультурной активности студента (включение в здоровьесберегающую деятельность).

Разрабатывая содержание педагогических условий, мы ориентировались на активизацию ресурсов образовательного пространства вуза. Нами выделяются следующие ресурсы по формированию самостоятельной физкультурной активности студента в вузе:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль и др.).

2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы); использование возможностей регламентированного (формы учебных занятий) и нерегламентированного образовательного пространства (различные формы внеучебных занятий) совместной деятельности субъектов образовательного процесса вуза.

Таким образом, формирование у студентов самостоятельной физкультурной активности ориентированной на здоровый образ жизни через реализацию совокупности педагогических условий может осуществляться в образовательном процессе вуза на основе маркетинговой деятельности и способствовать решению проблемы воспитания всесторонне развитой, конкурентоспособной личности.

## **ГУМАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

*Шнайдер М.Г., Орлов А.И.*

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»,  
г.Чебоксары, Россия*

Произошедшие социально-экономические преобразования в нашей стране затронули все стороны общественного развития, в том числе и систему профессионального образования [10, 11]. При этом, как отмечают исследователи, реформирование социальных отношений скрывает в себе угрозу утраты



ценностного гуманистического потенциала, что чревато движением общества в исторический тупик [2]. В этой связи видится актуальной проблема гуманизации образовательного процесса, которое, как правило, только лишь декларируется в различных нормативных документах [1].

Решение проблемы гуманизации образовательного процесса предполагает осуществление сущностно-содержательной характеристики феномена «гуманизация». Как показывает ретроспективный анализ философской и культурологической литературы исследуемое понятие трактуется в узком и широком значениях. В первом случае оно понимается как налаживание доверительных отношений, в нашем случае между участниками педагогического процесса [6, 12 и др.], во втором оно соотносится с такими категориями как «становление» «саморазвитие» и «самореализация» [5]. Применительно к теме проводимого исследования это означает, что гуманизация физического воспитания в системе профессионального образования связывается с необходимостью обеспечения всемерного становления молодого специалиста. Правомерность данного утверждения обосновывается положением психологической теории деятельности о многоуровневой её структуре. Согласно которому в независимости от уровня осуществления деятельности её эффективность значительной степени обуславливается сформированностью психофизических функций (А.Н. Леонтьев). Другими словами, идею о формировании психофизической готовности к профессиональной деятельности следует рассматривать в качестве условия гуманизации физического воспитания в учреждениях профессионального образования. Причём, данная ориентированность физического воспитания, наилучшим образом соотносится с положением теории деятельности «о ведущем её типе» (А.Н. Леонтьев) определяющим «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский) личности будущего специалиста. Наряду с прочим, данная направленность физического воспитания в значительной мере способствует повышению привлекательности занятий физической культурой в вузах, так как выстраивается в соответствии с объективными механизмами возрастного развития личности студентов. Реализация же различных элективных курсов по физической культуре, по нашему мнению, не только противоречит фундаментальным идеям о всестороннем физическом воспитании (П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин), но и не позволяют решить проблему повышения физкультурной активности студенческой молодежи, в виду того, что имея возможность заниматься тем или иным видом спорта при спортивных клубах и по месту жительства, большинство из них остаются физкультурно пассивными.

Трактую идею гуманизацию физического воспитания студентов как её направленность на формирование психофизической готовности к предстоящей профессиональной деятельности следует не упускать из виду неуклонно повышающуюся наукоёмкости производства [8] предъявляющая повышенные требования к проявлению интеллектуальных способностей. К их числу традиционно принято относить дивергентные и конвергентные способности [13]. Если первые характеризуют способность субъекта деятельности к

нестандартному, творческому мышлению, то вторые определяют его скорость и эффективность мышления.

Основываясь на физиологическом единстве механизма различных видов утомления (умственного, эмоционального, сенсорного и физического), наступающего вследствие разбалансировки процессов торможения и возбуждения в ЦНС вызванного снижением кислородной ёмкости организма и на результатах проведённых исследований [4, 3] видится логичным причислить к группе средств способствующих эффективному проявлению конвергентного и дивергентного мышления физические упражнения аэробного характера.

Исходя из детерминированности качества мышления качеством внимания [9] возникает необходимость в выборе средств развития профессионально важных свойств данного психического процесса, определяющих эффективность выполняемой деятельности. В этой связи представляют собой интерес результаты исследований [7] согласно которым для развития концентрации внимания целесообразно применять физические упражнения S-Q характера, а для переключения внимания и его распределения, физические упражнения S-S характера.

С учётом сказанного выше представляется оправданной идея о том, что гуманизация физического воспитания будущих специалистов предполагает формирование у них психофизической готовности к профессиональной деятельности. Её реализация создаёт условия к приданию личностно ориентированной направленности физического воспитания студентов и потенциально способно повысить физкультурную активность будущих специалистов в виду того, что выбор содержания данного педагогического процесса осуществляется в соответствии возрастными психологическими закономерностями их развития.

### **Литература**

1. Булануина, Н.Е. Гуманизация полиязыкового образовательного пространства : Социально-философский анализ / Н.Е. Буланкина : дис.... д-ра философ. наук.– Барнаул, 2005. – 314 с.
2. Вишневская, Г.А. Педагогические условия гуманизации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе мотивационного программно-целевого подхода / Г.А. Вишневская. – дис.... кан. пед. наук. – Воронеж, 2009 – 210 с.,
3. Колесникова, О.Б. Особенности адаптации студенток сельской и городской местности к условиям обучения в вузе при различных режимах двигательной активности / О.Б. Колесникова : дис.... канд. биол. наук.– Чебоксары, 2010. – 154 с.
4. Колесникова, О.Б. Сравнительный анализ физического развития и функционального состояния организма студенток младших курсов Чувашского государственного университета / О.Б. Колесникова, О.А. Здобнова, Л.О. Данилова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. – матер. науч.-практич. конф. – Чебоксары, 2015. – С. 91-96.
5. Кузнецова, А.Я. Социально-философский аспект гуманизации образования / А.Я. Кузнецова : дис... д-ра философ. наук. – Красноярск, 2005. – 303 с.
6. Маркиянов, О.А. Национальные единоборства как этнокультурная традиция: функциональный и организационный аспекты / Маркиянов О.А., Кошелева Н.В., Орлов А.И. // Интеграция образования. 2005. № 3. С. 123-131.

7. Маркиянов, О.А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О.А. Маркиянов, А.И. Орлов, Т.И. Орешкина // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. С. 8-11
8. Орлов, А.И. Потенциал средств физического воспитания в развитии интеллектуальных способностей будущих специалистов / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова, А.Н. Иванова, А.А. Лукутин, О.В. Логачёв, К.Н. Доронин // «Пути исторического развития российского государства: от эпохи потрясений к эпохе созидания и консолидации» матер. VIII Всеросс. науч.-практич. конф.– Чебоксары, 2017. С. 301-310.
9. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ / Под ред. Рудика П.А. – М.: ФиС, 1974. -511с
10. Пьянзин, А.И. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания студенток вуза / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина, В.К. Таланцева // Казанский педагогический журнал. – 2012. № 4 (94). – С. 56-61.
11. Пьянзина, Н.Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности как перспективное направление в развитии физического воспитания студентов учреждений профессионального образования / Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : матер. Всеросс. науч.-метод. конф.– Казань, 2017 – С. 280-284.,
12. Пьянзина, Н.Н. Этнопедагогическое содержание традиций физической культуры чувашского народа / Н.Н. Пьянзина : дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2002 – 171 с.
13. Холодная, М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. Москва-Томск, 1996.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АМЕРИКАНСКОЙ И РОССИЙСКОЙ МОДЕЛЕЙ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ**

*Щадилова И.С.*

*Российский университет транспорта (РВТ(МИИТ)), г. Москва*

**Актуальность.** В сложившихся социально-экономических условиях России заметно открылись и обострились проблемы студенческого спорта, как в нашей стране, так и во многих ведущих странах Запада. Возникла необходимость переосмыслить устоявшееся направление развития спорта и физической культуры в студенческой среде посредством изучения развития основных направлений, установления наиболее важных проблем в организации управления студенческим спортом.

Сфера студенческого спорта в России регулируется в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами. Опираясь из Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" студенческий спорт рассматривается как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях. Регламентация деятельности студенческих спортивных клубов, создаваемых в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом,

развития и популяризации студенческого спорта образовательными организациями [6].

**Результаты и их обсуждение.** Прибыльность студенческих спортивных организаций в современных условиях является одним из основных критериев оценки эффективности в целом. К сожалению, в России по сравнению с США она отсутствует, так как сфера студенческого спорта практически не приносит дохода. В России сфера студенческого спорта финансируется за счет федерального и региональных бюджетов, а так же из бюджетов университетов. Финансирование за счет бюджетных денег, можно сказать «убивает» всякое стремление и желание спортивных клубов к самоокупаемости и желанию извлекать прибыль из своей деятельности. В США же уже долгое время ассоциации сами обеспечивают свою деятельность финансово и приносят прибыль. 90 % всей прибыли обеспечивается за счет продажи теле-прав, остальные 10 % приходятся на выручку от билетов, продажи атрибутики и рекламы [1,3].

Количество студентов – спортсменов, которые впоследствии становятся профессиональными спортсменами в США ежегодно поддерживается на очень высоком уровне. Дело в том, что вся система спорта в США четко структурирована и студенческий спорт является «кузницей кадров» для профессионального спорта. Ежегодно на церемониях драфта тысячи молодых талантливых спортсменов ежегодно получают свой шанс закрепиться в основных профессиональных лигах США. В России же студенческий спорт больше напоминает массовый спорт, очень мало спортсменов, которые посредством достижений в студенческих спортивных клубах смогли завоевать право выступать в профессиональных лигах.

Количество студентов, получающих спортивные стипендии является знаковым показателем, так как спортивная стипендия способствует развитию студента не только со спортивной точки зрения, но и с точки зрения обучения. Для получения спортивной стипендии необходимо не только доказать свою состоятельность как спортсмен, но и иметь высокий средний балл по всем предметам, изучаемым на конкретном факультете ВУЗа. Практически все студенты-спортсмены в США получают спортивную стипендию, размер которой зависит от их финансового благосостояния и может варьироваться от 1 до 100% покрытия расходов на обучение, тренировки, проживание и питание[2,4].

В России же спортивных стипендий на данный момент не существует, однако есть президентские гранты, государственные стипендии а также частные стипендиальные программы, однако их процентное соотношение к общему числу учащейся молодёжи незначительно [5].

**Выводы.** Основой совершенствования системы организации управления студенческим спортом в России являются:

1. Коммерциализация студенческих спортивных соревнований и чемпионатов (самоокупаемость и прибыльность студенческих спортивных организаций способствует повышению общего уровня соревнований, благоприятствует обновлению спортивной инфраструктуры ВУЗов, а так же

позволит ВУзам выделять солидные спортивные стипендии талантливым спортсменам);

2. Принятие всеми ВУЗами участниками программы выделения спортивных стипендий для талантливых спортсменов (содействует всестороннему развитию студента-спортсмена, а также позволит подготовить его к соревнованиям самого серьезного уровня);

3. Популяризация студенческого спорта среди студентов (позволит повысить число студентов-спортсменов);

4. Обновление спортивной инфраструктуры ВУЗов (современная спортивная инфраструктура содействует профессиональному росту студентов-спортсменов и способствует более успешной коммерциализации соревнований).

#### **Список использованной литературы:**

1. Изаак С.И., Щадилова И.С., Миронова Е.А. Некоторые вопросы кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 94-99.
2. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Развитие студенческого спорта // Современные наукоёмкие технологии. – 2016.- № 5-3. – С. 535-539.
3. Щадилова И.С., Миронов В.Д., Изаак С.И. Проблемы организации PR-служб студенческих спортивных клубов // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2017. – С. 397-401.
4. Официальный сайт Национальной ассоциации студенческих видов спорта США [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ncaa.org>
5. Устав Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз», с.11. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://mrsss.ru/page/ustav>
6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://mrsss.ru/page/ustav> [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)

## **ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИЗИРОВАННЫХ УРОКОВ ВОЛЕЙБОЛА ВУЗОВСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ясакова Л.П.<sup>1</sup>, Саакян М.А.<sup>1</sup>, Даниелян Э.А.<sup>1</sup>, Оганесян Р.А.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Национальный Политехнический Университет Армении*

<sup>2</sup>*Старшая школа N 139 им. Карена Демирчяна*

**Цель:** обобщение накопленного опыта организации спортизированных уроков физического воспитания Национального политехнического университета Армении.

**Задачи исследования:** а) использование методов оценки нагрузок, применяемых в спорте в процессе специализированных – спортизированных уроков физического воспитания в высших учебных заведениях; б) составление тренировочных заданий с учетом возраста и предшествующего двигательного опыта, влияющих на ускорение процесса перехода процесса обучения в процесс тренировки; в) составление тренировочных программ, отражающих

современные требования соревнований, и повторение (коррекция) технических элементов по данному виду спорта школьной программы с учетом необходимости исправления возможных ошибок.

**Методы исследования:** обзор и анализ литературы, исследование видеоматериалов республиканских и международных соревнований, педагогические наблюдения, мысленное моделирование, обобщение и анализ педагогического опыта.

**Результаты исследования:** Одним из направлений организации процесса школьного и вузовского обучения предмета физической культуры является подход, предполагающий использование методологии спортизированных занятий (уроков) по различным видам спорта. С учетом взаимозаменяемости часов одного вида спорта для другого появляется возможность полноценной организации спортизированных уроков по конкретному виду спорта в рамках требований программы преподавания предмета физической культуры.

**1. Использование методов оценки нагрузки, применяемых в спорте в процессе в специализированных – спортизированных уроков физического воспитания в высших учебных заведениях.** В 2008 году на мероприятиях (конференции) приуроченных к 75-летию Санкт-Петербургского НИИ Физической культуры, в процессе обсуждения докладов конференции авторами статьи была отмечена необходимость использования методов оценки нагрузки, применяемых в спорте в процессе в специализированных – спортизированных уроков физического воспитания [4]. Данный вопрос у В. Бальсевича [1] и его последователей не возникал в связи с тем, что эти спортизированные уроки опирались на программу детско-юношеских спортивных школ. В работах [3, 4] развита идея В. Бойко [2] по применению физической формулы А (работа) для расчета физической нагрузки, которая способствует совершенствованию используемой методологии расчета физической нагрузки.

**Составление тренировочных заданий с учетом возраста и предшествующего двигательного опыта, влияющих на ускорение перехода процесса обучения в процесс тренировки.** Вузовская программа физической культуры не учитывает то обстоятельство, что возраст и предшествующий двигательный опыт студентов влияют на ускорение перехода процесса обучения в процесс тренировки. Данный фактор учитывается нами при составлении учебной документации. В игровых видах это, прежде всего, проверка уровня освоения технических элементов избранного вида по школьной программе и их повторение с учетом необходимости исправления возможных ошибок, а также совершенствование технических элементов, которые в недостаточной мере освоены в рамках школьной программы.

**Составление тренировочных программ, отражающих современные требования соревнований, и повторение (коррекция) технических элементов по данному виду спорта школьной программы.** С учетом необходимости исправления возможных ошибок нами приведены данные на примере волейбола. Особенно проблематичной является слабая техническая подготовленность студентов [ 5, 6]. С учетом накопленных знаний, относящихся

к классическому волейболу, и правил соревнований особенно важны умения использования способов отбития мяча (в рамках правил соревнований), что изменяет требования выполнения технического элемента. С учетом вышеизложенного в таблице приведены используемые методы и средства предполагающие необходимость восполнения упражнений по технической подготовленности, использование элементов техники классического волейбола, а также умение отбивания мяча различными частями тела.

Таблица Используемые методы и средства для выполнения упражнений (исходные стойки, положения)

| Технические элементы      | Используемые подходы для выполнения технических упражнений (разные исходные стойки) |  |            |   |      |  |      |  |      |   |
|---------------------------|---|--|------------|---|------|--|------|--|------|---|
|                           | на месте  |  | в движении |   | стоя |  | сидя |  | лежа |   |
| Прием мяча                | И   |  |            |   | И    |  | И    |  | И    |   |
| Передача мяча             | И   |  |            |   | И    |  | И    |  | И    |   |
| Удары (н/у, подача)       | И   |  |            |   | И    |  | И    |  | И    |   |
| Ведение мяча двумя руками | И   |  | И          | П | И    |  |      |  |      |   |
| Пасы над головой          |   |  | П          |   |      |  | П    |  | П    | П |
| Пасы с партнером          |   |  | П          |   |      |  | П    |  | П    | П |

Примечание: И- индивидуально, П – парами

В таблице упражнения подбираются с учетом необходимости исправления возможных ошибок. Например: Ведение мяча двумя руками (баскетбольным способом) но кисти рук расположены как при передаче мяча в волейболе: “ на месте” и “в движении” вперед и назад (индивидуально и поочередно с пасом партнеру). Это позволяет студенту видеть и прочувствовать правильный хват и расположение кистей, контакт с мячом и правильную передачу мяча. Отмеченное важно, так как многие студенты контактируют с мячом кулаком, как в режиме ударов карате. В тех случаях, когда студенты часто используют отбитие мяча кулаком (кулаками), а не выполняют передачу двумя руками сверху, можно предложить использование хлопков с раскрытыми пальцами до совершения передачи, т. к. ладони уже подготовлены к выполнению технического элемента. Последнее позволяет прочувствовать ладони и способствует правильному контакту с мячом. Прием и передача мяча, стоя на месте от стены, то же самое сидя; то же, из положения лежа, переходя в положение сидя (регулируя расстояние от стены и точку в виде мишени на разных уровнях, с заданием и звуковыми сигналами касания мяча на стене (индивидуально): а) баскетбольным способом - упрощенный вариант и б) волейбольным способом. Те же упражнения, парами: стоя на месте, прием и передача мяча: от груди, над головой, один партнер стоя, другой – лежа, меняя положение в сед. Выполнение данных упражнений проводится в режиме управляемой среды (по И.П. Ратову) и способствует правильному выполнению технического элемента. Отдельным направлением является прием мяча ногой, головой и различными частями тела в процессе защиты, что соответствует правилам соревнований по волейболу. При подготовке специалистов физической культуры часы, отводимые на изучение различных игровых видов

спорта, и методики их преподавания позволяют использовать приобретенные навыки в процессе игры в волейбол. Во время специализированных уроков волейбола в НПУА умение использовать нижние конечности и др. части тела в процессе приема мяча тренируется избирательно [3, 5, 6].

**Истоки идеи и обсуждение материала.** Подходы, используемые преподавателем - тренером по волейболу (и другим видам спорта), являются итогом обобщения предшествующего личного спортивного опыта (преподавателя), воспроизведением накопленного опыта бывших наставников и знаний полученных в процессе учебы в Институте физической культуры. В процессе обучения специалистов в институте физической культуры для студентов тренерского и педагогического факультетов существует значительное различие часов, отводимых на изучение тренировки данного вида спорта. Успешность организации учебного процесса по освоению данного вида спорта для неспециалиста (по данному виду спорта) зависит от накопленного педагогического опыта и самостоятельной работы преподавателя над повышением спортивного и педагогического мастерства. Вышеизложенное подтолкнуло нас к обобщению и анализу методики обучения и тренировки волейболистов, используемой в процессе спортизированных уроков физического воспитания в НПУА.

**Выводы.** В статье на примере волейбола представлены подходы совершенствования содержания учебной документации, реализуемые в процессе практических занятий по физическому воспитанию в НПУА. Совершенствование тренировочных программ спортизированных уроков должно проводиться с учетом современных требований соревнований.

В процессе тренировочных уроков при работе со студентами особое внимание уделяется исправлению ошибок и совершенствованию технической подготовленности.

В статье отмечена необходимость совершенствования системы расчета физической нагрузки в игровых видах спорта.

### **Литература**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека//ТиПФК.-2000.-274 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека//М.:ФиС.-1987.-144 с.
3. Кочикян А.А., Саносян Х.А. Организация уроков по физическому воспитанию и спорту в технических вузах: Учебник. - Ереван: Изд-во "Чартарагет" НПУА, Ереван 2010, 215 с.
4. Саносян Х.А. Классификация физической нагрузки: анализ и обоснование современных подходов//В кн. Современные проблемы физической культуры и спорта.- Т.2- СПб: СПб НИИ физической культуры, 2008, 284 с.
5. Саакян М.А., Ясакова Л.П., Манукян А.Р. Особенности преподавания волейбола в программе физического воспитания НПУА// Вестник НПУА: Сборник научных статей., Часть 3. - Ереван: Изд-во "Чартарагет" НПУА, Ереван., 2015.- С. 964 – 968.
6. Саакян М.А., Ясакова Л.П., Манукян А.Р. Образовательные и спортивные современные подходы, применяемые в волейболе // Вестник НПУА: Сборник научных статей.- Часть 3.- Ереван: Изд-во "Чартарагет", НПУА, 2018.



## **8. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Антоненко М. Н.*

*Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева*

Вопросы сохранения и укрепления собственного здоровья сегодня очень актуальны для студенческой молодежи. При этом смысл здорового образа жизни для каждого человека индивидуален, так как в своей жизни человек опирается на законы общества и законы своего собственного организма.

Сохранение здоровья молодого поколения – один из важнейших приоритетов общества. Для подготовки высококвалифицированных специалистов следует обращать пристальное внимание на укрепление и формирование их здорового образа жизни, содействовать повышению работоспособного состояния студентов. Сегодня указанная часть общества подвержена отрицательному воздействию окружающей среды.

Понятие здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ – стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Специалисты выделяют следующие компоненты здорового образа жизни: занятия спортом; отказ от вредных привычек; полноценный отдых; сбалансированное питание; укрепление иммунитета; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; хорошее эмоционально-психическое состояние.

Каждый из представленных компонентов играют важную роль в формировании здорового образа жизни. Однако мы остановимся на первом компоненте, предусматривающем занятия спортом, иначе говоря физическое воспитание.

Физическое воспитание студентов позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, развить костный и мышечный скелет. Физические нагрузки дают положительный результат при соблюдении трех важных правил:

- требуется тщательно подбирать систему упражнений в зависимости от уровня здоровья студента;
- нельзя заниматься спортом во время болезни или в первые дни после излечения;

– не следует выполнять упражнения за час до или в течение 2 часов после приема пищи.

Именно благодаря регулярным спортивным тренировкам достигается эффективный рост уровня физической подготовленности студента. С целью достижения максимального оздоровления и улучшения телосложения студентам следует придерживаться принципов здорового образа жизни. Это способствует повышению тяги к соблюдению режима занятий спортом, а также ускоряет появление желаемого результата.

В условиях тренировки на природе происходит повышение общего оздоровления, так как наряду с упражнениями проводится закаливание и обогащение организма кислородом. Также происходит увеличение емкости легких.

В условиях пониженных температур наблюдается усовершенствование функции организма, отвечающей за терморегуляцию; происходит понижение чувствительности к низким температурам; проводится профилактика простудных заболеваний.

Основным элементом физического воспитания студентов выделяют гимнастику. Гимнастика является системой, которую образуют специально разработанные физические упражнения, осуществляемые посредством методических приемов. Ее функцией считается общее физическое развитие, а также усовершенствование двигательных навыков и оздоровление.

Существует несколько разновидностей гимнастики:

– утренняя зарядка – это система физических упражнений, выполняемая после пробуждения на протяжении четверти часа. Зарядка необходима для быстрого перевода студента из пассивного состояния в активное, а также она заряжает бодростью;

– учебная гимнастика выполняется на протяжении 10 минут средствами простейших упражнений, которые способны настроить организм студента на учебный лад. Во время образовательного процесса такую зарядку следует делать несколько раз, чтобы снять усталость, и повысить работоспособность;

– студенческая гимнастика, имеющая прикладной характер, подразумевает под собой регулярное выполнение упражнений, которые развивают только необходимые группы мышц. Обычно этот вид занятий используется для того, чтобы помочь студентам в максимальной мере овладеть трудовым мастерством в будущей профессиональной деятельности;

– основная гимнастика обучает студента прикладным двигательным навыкам (например, бег, ходьба, метания и другие), упражнениям гимнастического и акробатического характера;

– вспомогательная спортивная гимнастика необходима для развития определенных физических качеств, характерных для разных видов спорта;

– прикладная военная гимнастика обеспечивает формирование физических навыков к быстрым действиям, учитывая специфику специальностей, проходящих обучение на военных кафедрах;

– атлетический тип гимнастической тренировки состоит из системы упражнений с использованием отягощений и без них. Необходима для обретения

стройной фигуры и рельефной мускулатуры;

– лечебную гимнастику используют для восстановления подвижности при повреждении каких-либо частей тела, а также для устранения недостатков телосложения при ранениях, травмах, болезнях.

Подводя итог, необходимо ответить, что студенческая молодежь в настоящее время имеет все возможности для формирования и поддержания ЗОЖ. Более того, использование для этого физического воспитания важно, но спорт не является единственным компонентом ЗОЖ. Немаловажным является отказ от вредных привычек, здоровое питание, личная гигиена, здоровый отдых и т.д. Наконец, статистика показывает, что больше половины студентов все же занимаются спортом.

И все же, физическое воспитание представляет собой элемент общей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни студентов. ЗОЖ помогает не только в обеспечении укрепления здоровья, но и способен избавить от врожденных и приобретенных болезней. Ведение здорового образа жизни и занятия спортом необходимы для активизации умственного и физического труда. Именно в таком физическом воспитании нуждаются студенты, чтобы образовался фундамент для их физического развития и здоровья, который позволит успешно войти во «взрослую жизнь».

#### **Список литературы**

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2009. - 256 с.
2. Бойко, В. П. Вопросы медицинского контроля над физическим воспитанием / В.П. Бойко. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2016. - 250 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. - М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2005. - 212 с.
5. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. - М.: Советский спорт, 2008. - 208 с.
6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003. - 512 с.

## **МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО КОРРЕКЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Белицкая Л.А., Хопрова К.Э.*

*Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма, г. Москва*

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка - поступлением в школу. В настоящее время школа принимает, а родители отдают ребенка в 6-7 лет. Школа берет на себя ответственность через формы различных собеседований определить готовность ребенка к начальному обучению. Близкие взрослые,

учитель, даже посторонние люди общаются с ребенком не только как с уникальным человеком, но и как с человеком, взявшим на себя обязательство (неважно - вольно или по принуждению) учиться, как все дети в его возрасте. Младший школьный возраст обещает ребенку новые достижения в новой сфере человеческой деятельности – учении. Ребенок в начальной школе усваивает специальные психофизические и психические действия, которые должны обслуживать письмо, арифметические действия, чтение, физическую культуру, рисование, ручной труд и другие виды учебной деятельности. На основе учебной деятельности при благоприятных условиях обучения и достаточном уровне ответственного развития ребенка возникают предпосылки к теоретическому сознанию и мышлению.

Поступивший в школу ребенок автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью, и, несомненно, для выполнения этих обязанностей необходимо крепкое физическое здоровье, в том числе хорошая двигательная подготовленность [6]. Необходимо также осознание потребности в занятиях спортом, как фактора формирования социальной компетентности младших подростков [1].

Оценить состояние здоровья у детей младшего школьного возраста и скорректировать его составляющие возможно с помощью технологий мониторинговых исследований [3]. Методика мониторинга позволяет просматривать динамику показателей каждого ребенка, используя при этом доступные средства измерения, современное информационно-диагностическое и программное обеспечение [5]. В зависимости от результатов создаются группы детей и определяются направления работы по выявленным проблемам [4]. Это необходимо для принятия научно-обоснованных управленческих решений по планированию и организации процесса обучения в школе, привлечения учащихся к физкультурно-спортивной деятельности, их активного участия в спортивных состязаниях [2].

Мониторинг здоровья детей младшего школьного возраста представляет собой интегральную систему информационного сопровождения образовательного процесса, обеспечивает педагогов образовательных учреждений информацией, необходимой для оценки соответствия педагогических технологий и образовательной среды целевой направленности обучения, а также соответствие процесса обучения индивидуальным особенностям ученика. Мониторинг позволяет не только получить количественную оценку физической и двигательной подготовленности детей на разных этапах возрастного развития, но и выявить пограничные состояния между нормой и патологией, разработать коррекционные программы воздействия на состояние здоровья школьников с целью выявления психофизиологических резервов организма, необходимых для успешного обучения [6]. Он нацелен на максимально раннее выявление тенденций развития обучающегося и исследуемого процесса, а также прогнозирование его результатов.

Объектом мониторинга здоровья учащихся в организации образовательного процесса выступают: состояние здоровья воспитанников; показатели посещаемости; физическое развитие детей; социальное развитие; психологическое развитие.

Чтобы наиболее полно представить картину здоровья каждого ребёнка, необходимо ежегодно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся. Сбор, хранение, анализ и использование полученной информации направлено, конечном итоге, на решение проблем здоровьесбережения. Наиболее трудным моментом является систематизация и обобщение полученных сведений, их наглядное оформление и отслеживание какой бы то ни было динамики. В школе ребенок находится в период своего роста и развития, когда формируются все его системы органов, психика. Уровень заболеваемости высок: 85% в течение года переносят то или иное заболевание. Влияют: увеличение учебной нагрузки, стрессы, неправильное питание, загрязнение окружающей среды.



Рисунок 1 - Модель мониторинга здоровья детей младшего школьного возраста

**Цель мониторинга** - выявить уровень физического, психологического и социального развития, физической подготовленности и работоспособности детей, осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Схематично модель мониторинга здоровья детей младшего школьного возраста представлена на рисунке 1. Она основана на понимании целостного развития ребенка в аспекте трех компонент: физическое здоровье; социальное здоровье; психологическое здоровье.

Любой педагог, тренер и специалист владеет компонентами, представленными в модели и может проводить этот вид мониторинга у себя на занятиях. Также при разработке программ коррекции необходимо учитывается индивидуальный подход к каждому ребенку, в связи с чем можно использовать различные виды тестов, игр, бесед и прочих инновационных методов мониторинга. В соответствии с предложенной выше моделью мониторинга, по каждому из критериев могут быть оценены факторы здоровья определенными оценками. Таких баллов - 4 категории: высокий (5); допустимый (4); тревожный (3); критический (2). С учетом результатов тестирования педагог может сразу

выставить балльные оценки здоровья и в связи с этим дать рекомендации по устранению проблем и совершенствованию каких-либо качеств ребенка. Родителям, в свою очередь, будет предоставлена информация о состоянии ребенка по всем выше перечисленным факторам здоровья.

Таким образом, жизнь в XXI веке ставит много новых проблем, среди которых одна из актуальных на сегодняшний день - проблема сохранения здоровья. Чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Поэтому, оздоровление детей должно вестись целенаправленно, через систематическую спланированную работу всего коллектива образовательного учреждения на длительный период. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечит качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществление комплексного подхода к проблеме, и его прямому решению отношения к обучению.

### **Список литературы**

1. Варфоломеева З.С., Михайлов А.П., Изаак С.И. Занятия спортом как фактор формирования социальной компетентности младших подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 27-28.
2. Изаак С.И. Аналитическое обеспечение федерального банка данных состояния физической подготовленности школьников по результатам "Президентских состязаний" // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2004. – № 4. – С. 20-22.
3. Изаак С.И., Панасюк Т.В. Возрастно-половые особенности физического развития школьников // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – М.: Медицина, 2004. – № 5. – С. 11-13.
4. Изаак С.И., Панасюк Т.В. Региональные особенности соотношения отдельных морфологических параметров физического развития школьников // Морфологические ведомости. – 2006. – № 1-2. – С. 145-147.
5. Изаак С.И., Панасюк Т.В., Индреева А.М. Возрастная динамика физического развития школьников Кабардино-Балкарии, проживающих на различной высоте над уровнем моря. - Гигиена и санитария. - М.: Медицина, 2007. - № 2. - С. 50 -51.
6. Яблочникова Н.А., Изаак С.И. Построение индивидуальной оценки физической подготовленности детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 2. – С. 38.

## **ЙОГА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Боровкова М.В.***

*Екатеринбургский институт физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»*

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений в физической культуре. Уровень здоровья подрастающего поколения в настоящее время

неумолимо снижается. По данным Министерства здравоохранения 50% детей дошкольного возраста считаются с нарушенным здоровьем, 20-35% детей имеют хроническую патологию [1]. К решению данной проблемы необходим комплексный подход, требующий привлечения специалистов разных научных направлений.

В последние годы спектр оздоровительных технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился он включает в себя: игровой стретчинг; фитбол-гимнастику, степ-аэробику, черлидинг, пилатес, йогу [1, 7].

Йога представляет собой полноценный комплекс гимнастики, гармонично развивающий все мышцы тела, способствующий формированию правильной осанки [4].

*Детская йога* – это программ упражнений направленная на укрепление мышечного корсета, развития гибкости позвоночника, формирования правильной осанки, профилактику плоскостопия, нормализацию работы внутренних органов [6]. Йога способствует улучшению памяти и внимания, учит владеть эмоциями. Работа с шейным отделом позвоночника способствует улучшению питания головного мозга, помогает снять нагрузку с глаз. Занятия йогой рекомендуются детям со сниженной физической активностью, часто болеющим, эмоционально не устойчивым, испытывающим трудности в общении. Занятия йогой проводятся в форме игры. Вместо названия Асан детям рассказывают, на какое животное или предмет они похожи, что способствует развитию образного мышления и памяти. Упражнения йоги можно выполнять в парах, что будет способствовать формированию у ребенка доверию к миру и окружающим, поможет преодолеть коммуникативный барьер [3].

Детский вариант йоги разработан специально с учетом физических и психологических особенностей ребенка, для поддержания его здоровья, развития гибкости и выносливости, умения концентрировать внимания с ранних лет.

Занятия йогой доступны детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, на занятиях йогой основное внимание уделяется статическому поддержанию поз (Асанов). Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Одной из важных особенностей является сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений [3, 6].

Основными элементами Хатха-йоги являются так называемые Асаны (позы), а также Пранаяма (дыхательные упражнения). Безусловно, работая с детьми дошкольного возраста, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории.

Практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические Асаны и упражнения на релаксацию.

Для изучения Асанов используя показ и наглядный материал - картинки и схемы с изображением и последовательностью их выполнения. Сначала поза

называется и показывается детям, рассматриваются схемы её выполнения, даётся словесная инструкция. Затем дети учатся правильно и последовательно выполнять позу, сосредотачиваться на ощущениях в своем теле. На последующих занятиях дети выполняют позы самостоятельно, ориентируясь на схемы или словесную инструкцию. Раз в месяц организуется обобщающее занятие, состоящее из комплекса знакомых поз объединённых одним сюжетом («Джунгли», «На морском дне»). Интересная история, сопровождающая выполнение упражнений очень нравится детям, развивает воображение и поддерживает интерес к занятиям [2].

Занятия йогой строятся по неизменной структуре: разминка, Асаны (упражнения), расслабление. Разминка состоит из суставной гимнастики, растяжки, массажа. Затем необходимо сосредоточить детей на правильно, глубоко и равномерном дыхании носом. Проводя эту работу, следует использовать приёмы наглядности, показывая как дыхание работает: удерживая на лету пёрышко, надувая мыльные пузыри, расположить руки на животе. Надо учить детей дышать глубоко, не задерживая дыхание.

Также особое внимание обращается на соединение дыхания сдвижением, придерживаясь, правила: вдох - движение вверх и назад, выдох - движение вперёд и вниз. Во время занятия необходимо контролировать правильность дыхания детей.

Принимать позу следует плавно и спокойно, без чрезмерных усилий и резких движений. Фиксация позы длится 5-10 секунд. Слово «Асан» означает «удобное сиденье», поэтому детям всегда должно быть комфортно. Отдых после выхода из позы, равняется двум спокойным вдохам и выдохам. В конце всего комплекса выполняется релаксация: дети принимают удобное положение для отдыха и расслабления, под спокойную музыку [5].

Таким образом, занятия йогой в работе с детьми дошкольного возраста способствует привлечению детей к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой, активному и здоровому досугу, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями. Йога способствует гармоничному физическому и психологическому развитию детей, что позволит снизить уровень их заболеваемости, тем самым повысить объем двигательной активности и уровень физической подготовленности. Регулярные занятия йогой помогут ребенку стать более уравновешенным и спокойным, укрепят здоровье и иммунитет, скорректируют осанку, помогут сформировать сильное и гибкое тело. Психологический эффект от занятий йогой проявится в росте познавательной активности ребенка, устранению хандры и меланхолии, повышению настроения. Ребенок станет спокойнее и увереннее в своих силах.

### **Список используемой литературы**

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2010. – 208 с.
2. Детская йога – здоровье и бодрость вашего ребенка [Электронный ресурс]. – Режим



доступа: [kata-log.ru](http://kata-log.ru), свободный. – Загл. с экрана.

3. Зорина, О. Йога для детей: особенности и обоснование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nedug.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Йога и здоровье/ авт. – сост. Б.Бах. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 62 с. – (100 знаменитых систем оздоровления).

5. Сергеев, С. Йога для детей/ Сергей Сергеев. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. – 156 с.

6. Лагохина Л.И. Хатха - йога для детей. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000Г.

7. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие/ Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2010. - 368 с.

## **ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

*Быстремович И.В.  
ФГБУ СПбНИИФК*

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. [3]. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». [5].

Однако, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс в процессе обучения, снижается индекс здоровья. Во многом ухудшение здоровья школьников связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать.[4]. Телевизор, компьютер, статические нагрузки в школе, ежедневная выполнение домашнего задания – таков день большинства современных школьников. Как при подобном образе жизни сформировать прочный “каркас здоровья”? Физкультура является отличным средством для профилактики различных заболеваний. Лицам, страдающим теми или иными заболеваниями, не стоит ограничивать себя в физической нагрузке. Если общеукрепляющие занятия противопоказаны, на помощь придет лечебная физкультура.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо. [2].

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих и инновационных технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Как найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения таких технологий, возможности разгрузки учебного процесса и снятия утомляемости школьников? Как сделать так, чтобы дети спешили в школу, хотели учиться, и при этом им было бы комфортно и интересно?

В настоящее время в РФ в сфере Физической культуры и Спорта особое внимание стало уделяться необходимости модернизации системы физкультурно - спортивного воспитания в образовательных учреждениях. Это и введение ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта), и не менее 3ч физической культуры в неделю, возобновили сдачу норм ГТО. Чтобы увеличить интерес и разнообразить урок физической культуры возникла идея по созданию национального вида спорта – самбо, в школьной программе. Инновационный проект «Самбо в школу» возник еще в 2010 году. В течение нескольких лет программа развивалась, дорабатывалась, и в итоге положительный опыт московских школ показал, что проект заслуживает поддержки со стороны органов образования, он может распространяться в других регионах России. Об этом в частности, убедительно говорил в своем докладе Сергей Елисеев на встрече с президентом Владимиром Путиным, которая состоялась в российской школе в марте 2013 г. Региональный спортивный проект «Самбо – в школы Санкт-Петербурга» реализуется с 2013г. В 2017 году Санкт-Петербург находится на первом месте по реализации проекта самбо в школу. [1]. С помощью этого проекта, можно решить следующие задачи:

- привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- отвлечение обучающихся от вредных для здоровья привычек, предупреждения правонарушений;
- воспитание патриотизма;
- выявление талантливых спортсменов.

Задачей образовательных учреждений является полноценная подготовка школьника к самостоятельной жизни, а не доведение его без болезней до последнего звонка. И мотивация школьников к здоровому образу жизни, к культивированию в себе общей культуры здоровья играет здесь очень большую роль. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях - от программно-нормативного до проведения отдельного урока - позволит решить и другую, взаимосвязанную с этой задачей: сформировать культуру здоровья школьников.

**Список литературы:**

1. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. Спецпроект. <http://sambo.ru/special/sambo#news>
2. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под. общ. ред. Н.В. Сократова. -М.: ТЦ Сфера, 2005. -224 с.
3. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. - 2009. - 107 с.
4. Тихомирова А Л.Ф. Состояние и основные тенденции здоровья детей и подростков //Здоровье наших детей.-2002
5. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учрежд дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЛУЧШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ СПБ ГБУ СОН «КЦСОН Фрунзенского района СПб»**

*Васильева Л.В.*

*СПБ ГБУ СОН «КЦСОН Фрунзенского района СПб», отделение дневного пребывания*

Физическая культура является главной компонентой здорового образа жизни. Здоровье человека на пятьдесят процентов определяется образом жизни, поведением и отношением его к собственному здоровью.

Нет такого возраста, в котором нельзя было бы пользоваться физическими упражнениями. С юношеских лет и до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, способен оказывать разнообразное воздействие на любые органы и системы человеческого организма. Сегодня, благодаря многочисленным научным исследованиям стало очевидно, что регулярные оптимальные для каждого возраста физические упражнения, способствуют более длительному сохранению высокой работоспособности и, безусловно, оказывают благотворительное влияние на здоровье и продление жизни человека.

В пожилом возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма называемые старением. Поэтому основными задачами физической культуры для людей пожилого возраста являются: сохранение и стабилизация их здоровья, недопущение регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, расширение функциональных возможностей организма, сохранение работоспособности.

Формирование у населения навыков здорового образа жизни, особенно у людей старшего возраста, повышение уровня санитарно-гигиенической культуры, не требует значительных финансовых затрат, а в то же время является лучшей профилактикой различных заболеваний и преждевременного старения. Именно поэтому данное направление работы с пожилыми людьми активно развивается в учреждениях социального обслуживания населения.

Учреждения социального обслуживания, работающие с пожилыми людьми и инвалидами в числе прочих оказывают услуги по адаптивной

физической культуре, направленные на поддержание физической активности людей старшего поколения.

Ежедневно, в течение 22 дней курса обслуживания получателя социальных услуг в отделениях дневного пребывания проходят групповые занятия адаптивной физической культурой (АФК) - в спортивном зале, и скандинавской ходьбой – на улице.

Основные задачи инструктора АФК отделения дневного пребывания:

1. Заинтересовать пожилых людей регулярно выполнять лечебно-оздоровительные и дыхательные упражнения.

2. Научить пожилых людей выполнять все упражнения правильно.

3. Дать каждому занимающемуся рекомендации по правильному питанию, оптимальной физической нагрузке в домашних условиях.

Решение перечисленных задач во многом зависит от личностных качеств и профессиональной компетентности самого инструктора АФК. Пожилые люди, как правило, уверены в своей не способности к занятиям физической культуры либо стеснены отношением к своему меняющемуся телу и не проявляют заинтересованности в занятиях физической культурой. Часто, на начальном этапе работы с новыми получателями социальных услуг приходится привлекать к работе психолога.

Основные проблемы наших клиентов – заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые заболевания и заболевания дыхательной системы и зрения. Поэтому основные комплексы упражнений направлены на облегчение физического состояния, снижение болевого синдрома, нормализацию работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем и снижение мышечного напряжения глаз.

Для улучшения работы опорно-двигательного аппарат очень эффективен комплекс упражнений, направленный на укрепление позвоночника, суставная гимнастика, упражнения с использованием фитбола, гимнастических палок.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы используются гимнастические упражнения из йоги, цигун, ушу и стационарные тренажеры.

Занятия *ушу* благотворно влияют на развитие пластики, гибкости и красоты движений, улучшают координацию.

Для улучшения дыхания, снятия спазмов при наличии бронхиальной астмы, например, очень эффективны упражнения на произношение букв и пропевание звуков, упражнения по методике Бутыiko, Стрельниковой.

Для снятия напряжения с глаз и уменьшения головной боли успешно применяются зрительная гимнастика, элементы самомассажа и акупунктуры.

Занятия в группе, личный пример инструктора АФК, достижения ровесников, совместные игры мотивируют пожилых граждан к занятиям физкультурой, расширяют кругозор, улучшают коммуникативные навыки. Среди наших клиентов очень популярны такие игры как волейбол, бочче, занятия в парах с мячом.

Позитивные эмоции, азарт, общение и внимание – то, чего не хватает пожилым людям, и то, что они получают на занятиях в отделениях дневного

пребывания значительно повышают качество их жизни, заставляют по новому взглянуть на свой возраст. Некоторые наши подопечные даже участвуют в сдаче норм ГТО и районных мероприятиях. Такие результаты наших подопечных, их счастливые улыбки наглядно доказывают, что занятия адаптивной физической культурой в системе социального обслуживания – перспективное и необходимое направление.

В настоящее время помимо традиционных физических упражнений, в занятия всё чаще включаются групповые игры, репертуар которых постепенно расширяется, занятия с разным инвентарем, дыхательные упражнения, танцевальные практики, занятия на улице, самомассажа, занятия на тренажерах.

Для сохранения такой тенденции и роста числа активных пожилых людей в стране, на мой взгляд необходимо:

1. Обеспечить пожилым гражданам постоянную возможность посещения занятий физической культурой, исходя из рекомендаций врача.
2. Увеличить количество центров физической культуры для пожилых граждан. Обеспечить финансовую и территориальную доступность таких центров.
3. Обеспечить рекламную поддержку центров, с целью информирования и вовлечения пожилых жителей в занятия физической культурой.
4. Обеспечить каждый такой центр медицинским персоналом для осуществления обязательного допуска до занятий и возможности оказания медицинской помощи.
5. Включать в программу занятий материал о различных аспектах здорового образа жизни, здоровому питанию, о мероприятиях по снижению веса.

## **ОТ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ ДО ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: ВЕХИ ИСТОРИИ**

*Гаврилов Д.Н., Антипова Е.В.*

*ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»*

Сектор физической реабилитации и оздоровительных технологий Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры (ФПриОТ) является преемником отдела научных основ организации физкультурного движения и массовых форм физической культуры (НООФД и МФФК), который был создан в 70-е годы еще в Ленинградском научно-исследовательском институте физической культуры (ЛНИИФК) на пр. Динамо, 2 под руководством к.п.н., старшего научного сотрудника Игоря Ивановича Комарова. И.И. Комаров имел огромный опыт управленческой работы: с 1964 по 1971 гг. являлся председателем Комитета по физической культуре и спорту Исполкома Ленсовета, а с 1971 по 1992 гг. руководил отделом ЛНИИФК.

Необходимо отметить, что отдел НООФД и МФФК создавался не на пустом месте, а имел богатый научный фундамент. К.Х. Грантынь, один из

основоположников теории и методики физического воспитания, еще в 30-е годы разрабатывает организацию, содержание и методику проведения уроков физической культуры в общеобразовательной школе [4].

В 1948 г. в ЛНИИФКе существовало два педагогических направления: 1 - истории спорта и 2 - теории и методики физической культуры. Имена сотрудников известны были далеко за пределами Крестовского острова, на котором в то время располагался ЛНИИФК. Сектор истории спорта возглавлял С.Д. Сеницын, в должности старшего научного сотрудника трудился к.п.н., доцент Г.Д. Харабуга. Истории спорта не случайно уделялось особое внимание, т.к. необходимо было обобщить опыт развития теории и практики физической культуры и спорта, дать научную оценку и определить дальнейшие направления развития отраслевой науки. Кроме того, писалась собственно история физической культуры и спорта для будущих поколений [8]. Зав. отделением по работе среди детей и подростков сектора теории и методики физической культуры являлся олимпийский чемпион 1908 г. по фигурному катанию в разделе специальных фигур к.п.н., доцент Н.А. Панин-Коломенкин. Еще в 30-е годы сотрудники ЛНИИФК исследовали влияние физических упражнений и производственной гимнастики на работоспособность трудящихся. В конце 50-х годов исследования в этом направлении были возобновлены. Было выявлено, что физкультурные паузы повышают производительность труда рабочих на 6,4–11,5%. В.М. Никулиным было доказано, что вводная гимнастика способствует сокращению вработываемости организма в 2 раза, а производительность труда за первые 30 мин. работы возрастает на 13,2% [7].

В 70-е годы к.п.н. Э.Н. Александровой изучено влияние вводной гимнастики на состояние внимания радиомонтажников в процессе производственной деятельности, и предложены специфические комплексы упражнений вводной гимнастики [1]. В этот же период проводятся исследования в области массовых форм физической культуры: организации и управления, методики проведения занятий: В.И. Котельниковой обосновывается эффективность целенаправленного применения общеразвивающих гимнастических упражнений для занятий в группах здоровья [6]. Л.П. Трофимовой исследуется применение подвижных игр в занятиях групп здоровья [9]. Обобщает практический опыт самостоятельного физкультурного движения и предлагает пути совершенствования управления его развитием к.п.н. К.А. Воронова [2]. И.И. Комаров проводит экспериментальное обоснование профессионально-прикладной физической подготовки рабочих кузнечно-прессового производства [5].

Впоследствии отдел НООФД и МФФК был преобразован в сектор социально-педагогических проблем физической активности. Основными направлениями его научно-исследовательской деятельности являлись:

- разработка и внедрение системы мониторинга физического состояния различных социальных групп населения (авторы А.Г. Комков и Д.Н. Гаврилов);
- разработка и внедрение экспертной системы тестирования и выдачи рекомендаций по двигательному режиму (авторы Д.Н. Гаврилов и А.В.

Малинин);

- разработка стратегий и образовательных программ первичной профилактики наркомании, здорового образа жизни среди различных возрастных категорий населения (авторы В.А. Антипов и Е.В. Антипова);

- разработка и внедрение программ занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) для различных социальных групп населения, проводимых по месту жительства (авторы Д.Н. Гаврилов и Д.Н. Пухов);

- разработка и внедрение оздоровительно-лечебных программ на основе физических упражнений с отклонениями здоровья (авторы М.А. Савенко, Е.В. Антипова);

- обоснование форм и методов организации и управления развитием физической культуры и спорта (автор Е.В. Антипова).

Сотрудники сектора с 1992 г. принимают участие в долгосрочной научной программе международного сотрудничества "Health Behaviour in School-Aged Children" (HBSC, "Здоровье и поведение детей школьного возраста"). До 2010 года исследованиями в России руководил д.п.н., профессор, зам. директора СПбНИИФК А.Г. Комков. За несколько десятилетий получены следующие результаты: проведен анализ отечественной и зарубежной литературы и обобщение передового опыта в организации социологического исследования в рамках международной программы HBSC, А.В. Малининым создана компьютерная программа ввода и обработки данных анкетирования. Изучена взаимосвязь обеспеченности семьи, отношения учащихся к школе с отдельными показателями, характеризующими состояние здоровья и культуру личности школьника. Проведен анализ социальных и педагогических условий формирования здорового образа жизни. Участие сотрудников института в программе HBSC продолжается (отв. к.филос.н. А.И. Маточкина). На основе результатов исследования предполагается разработать научное обоснование путей повышения вовлеченности детей школьного возраста в систематические занятия физическими упражнениями.

В 2015 г. сектор СППФК был преобразован в сектор физической реабилитации и оздоровительных технологий (ФРиОТ). Под руководством зав.сектором к.п.н., доцентом Д.Н. Гавриловым разработана система занятий оздоровительной физической культурой в физкультурно-оздоровительных клубах по месту жительства населения [3]. Факторы риска здоровья населения старше пенсионного возраста и роль превентивной гериатрии в формировании здорового образа жизни лиц данного возрастного контингента изучены к.п.н., доцентом Антиповой Е.В.

Сектор ФРиОТ института имеет огромный научный потенциал для проведения разработок в области оздоровительной физической культуры и проведения мониторинга физического состояния, физической активности и уровня физической подготовленности людей разных возрастных групп.

### **Литература**

1. Александрова, Э.Н. Экспериментальное обоснование методики и организации вводной гимнастики для радиомонтажников: автореф. дис. ... к.п.н. / Э.Н. Александрова; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1977. – 18 с.
2. Воронова, К.А. Пути совершенствования управления физкультурным движением:

(Организация работы областного, краевого, АССР комитетов по физической культуре и спорту) / К.А. Воронова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 96 с.

3. Гаврилов, Д.Н. Структура и содержание деятельности физкультурно-оздоровительного клуба по месту жительства : методические рекомендации / Д.Н. Гаврилов, Д.Н. Пухов, А.В. Малинин; С.-Петерб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 2016. – 40 с.

4. Грантынь, К.Х. Методика проведения уроков физических упражнений в неполной средней и средней школе / К. Х. Грантынь, С. А. Бортфельд, П. Т. Кашуро ; Ленингр. науч.-исслед. ин-т физкультуры. - М.: Учпедгиз, 1937. - 224 с.

5. Комаров, И.И. Экспериментальное обоснование физической подготовки рабочих кузнечно-прессового производства : автореф. дис. ... к. п.н. / И.И. Комаров ; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1974. - 33с.

6. Котельникова, В.И. Экспериментальная разработка методики использования гимнастических общеразвивающих упражнений в уроках групп здоровья: автореф. дис. ... к.п.н. / В.И. Котельникова; Тартуский государственный университет. - Тарту, 1971. - 15 с.

7. Никулин, В.М. Изменение производительности труда в зависимости от методики вводной гимнастики / Никулин В.М. // Теория и практика физ. культуры. - 1961. - Т. XXIV. - Вып. 2. - С. 118-122.

8. Новоселов, Н.П. История физической культуры народов СССР. Ч. 1 / Н.П. Новоселов, С.Д. Сеницын, Г.Д. Харабуга ; под общ. ред. С.Д. Сеницына. - М. : Физкультура и спорт, 1953. - 163 с.

9. Трофимова, Л.П. Исследование применения подвижных игр в занятиях групп здоровья : автореф. дис. ... к.п.н. / Л.П. Трофимова ; Тартуский гос. ун-т. - Тарту, 1969. - 21 с.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ С УЧЕТОМ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ГРАЖДАН РОССИИ**

*Изаак С.И.*

*Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва*

Одной из главных задач государственной политики Российской Федерации является создание условий, необходимых для дальнейшего роста благосостояния жителей страны, формирования национального патриотического самосознания и обеспечения социальной стабильности общественного развития в краткосрочной и долгосрочной перспективе [8]. Создание социальных основ и инфраструктурных условий для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья различных слоев населения в значительной степени способствует достижению намеченной правительством цели. Существенным фактором, влияющим на состояние здоровья, является оптимальная двигательная активность на протяжении всей жизни человека [5]. Особая социальная значимость физической культуры и массового спорта (ФКиС) для населения состоит в общем его оздоровлении, отвлечении молодежи от социальных рисков, позитивном влиянии на продолжительность и благополучие жизни [6]. Исторический опыт общественного развития показывает, что такая задача может быть решена, в частности, с помощью эффективной



организации системы управления в сфере ФКиС. В связи с указанным актуально целенаправленное изучение системы физического воспитания населения в целом (включая все элементы ее структуры), сущности ее организационно-функциональной системы управления, что позволит сделать вывод об уровне развития ФКиС в Российской Федерации.

Целевая направленность исследования состоит в изучении организационно-функциональной структуры управления системой физического воспитания различных групп населения, уровня развития ФКиС в субъектах Российской Федерации, анализе уровня двигательной активности индивидов и категорий населения в целом, а также опыта применения инновационных технологий оптимизации двигательной активности. Исследование базируется на авторских теоретических разработках, концепциях, суждениях, касающихся системы физического воспитания населения [2]. Проектируемая работа охватывает выработанные наукой и практикой подходы к оценке физического здоровья населения в России и за рубежом, в том числе определению уровня двигательных возможностей, внедрению современных технологий оптимизации двигательной активности различных групп граждан [7].

Основу управления системой физического воспитания населения составляет организационно-функциональная структура, эффективное функционирование которой способствует целевой направленности государственной политики – оздоровлению нации; формированию здорового образа жизни различных контингентов населения; гармоничному воспитанию здорового, физически крепкого подрастающего поколения [4].

В ходе исследования проведен анализ эффективности организационно-функциональной структуры управления системой физического воспитания населения. С позиции системного подхода система управления «спортом для всех» характеризуется совокупностью элементов, а также общественных отношений, формирующихся под воздействием современных управленческих технологий, направленных на оптимизацию двигательной активности различных групп граждан России, а также современных информационно-коммуникационных технологий. Эффективность ее работы отражают данные о показателях двигательной активности и иная статистическая информация, раскрывающая сущность сложившейся системы физического воспитания населения, а также сведения относительно инновационных технологий оптимизации двигательной активности.

По вопросам отраслевого управления можно отметить следующее. На государственном уровне активное участие в решении стоящих в области ФКиС задач принимают отраслевые министерства и ведомства (Министерство просвещения РФ; Министерство науки и высшего образования РФ; Министерство обороны РФ; Министерство внутренних дел РФ; Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий и др.). В области ФКиС в России наряду с государственными и муниципальными управленческими структурами активно функционируют различные государственные, общественные организации, предпринимательские структуры, осуществляющие образовательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, в том числе: спортивные федерации (ассоциации,

союзы), образовательные учреждения сферы ФКиС, физкультурно-спортивные общества, научно-исследовательские учреждения, общественные учреждения специального дополнительного образования и др.

Следует также отметить, что эффективность системы отраслевого управления повышается только при совершенствовании «обеспечивающего блока», в который входят организационные структуры (предприятия, учреждения, объединения, организации), материально-техническая база (в том числе спортивные сооружения), кадры и, несомненно, финансы.

Формирование рейтинга развития ФКиС в субъектах Российской Федерации проведено с использованием методологии DEA (DataEnvelopmentAnalysis), предполагающей сравнительный анализ деятельности сложных систем в контексте выявления уровней развития ФКиС. Проведенный в 2017 г. мониторинг спортивной сферы показал, что в целом по стране эффективность управления ФКиС, рассчитанная по коэффициенту эффективности DEA, увеличилась на 14,7% [3]. Несомненно, что рост эффективности управления связан не только с проведенной большой работой по созданию инфраструктурных условий (в частности строительству малобюджетных спортивных комплексов), кадровому обеспечению, но и внедрению в стране физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Исследование включало также изучение показателей двигательной активности различных половозрастных групп населения (по данным ВФСК ГТО), оценку готовности различных возрастных групп населения России к выполнению нормативов комплекса.

Достигнутые научные результаты получены в ходе изучения научно-теоретических и научно-практических проблем, сформулированной гипотезы, а также использования научной методологии, позволяющей систематизировать и развить научные знания об особенностях системы физического воспитания населения. Результат работы – показатели степени готовности различных возрастных групп населения России к выполнению нормативов ВФСК ГТО, что с учетом выявленных проблем явилось основой разработки научно-обоснованных предложений по совершенствованию системы физического воспитания посредством внедрения современных технологий оптимизации двигательной активности.

Научно-обоснованные предложения обеспечивают наиболее эффективные способы использования физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе разработанные на основе компьютерного проектирования, для оптимального использования потенциала ФКиС в социально значимых целях.

### **Список литературы**

1. Изаак С.И. Социально-экономические, демографические аспекты развития человеческого потенциала Российской Федерации и Турецкой Республики // Человеческий капитал. – 2016. – № 2(86). – С. 74-77.
2. Изаак С.И. Состояние здоровья населения России и Казахстана // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 4. – С. 44-48.
3. Изаак С.И. Интегрирование спорта Республики Крым и г. Севастополя в спортивное

пространство России// Вестник спортивной науки. – 2018. – № 2. – С. 47-50.

4. Изаак С.И., Ерошов В.В. Спорт в Кузбассе: анализ ресурсного потенциала, приоритеты и прогнозируемые риски развития// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 94-98.

5. Комков А.Г., Лобанов Ю.Я, Кириллова Е.Г. Социально-педагогические основы мониторинга физического состояния детей, подростков и молодежи// Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи /Под ред. Изаак С.И., Квашука П.В.: Сб. науч. тр. – М., 2002. – С. 69-80.

6. Паршикова Н.В., Изаак С.И. Физкультурно-спортивная деятельность в реализации антинаркотической политики // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 2. – С. 60-63.

7. Паршикова Н.В., Изаак С.И. Российская наука: вектор развития в спорте//Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2017. – № 9 (17). – С. 70-73.

8. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Малиц В.Н. Стратегические приоритеты государственной политики в области массового спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 167-171.

## **ДНЕВНАЯ ДИНАМИКА ИНДЕКСА НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

*Ильютник А. В., Зубовский Д. К.*

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры» г. Минск*

Вопрос адаптации студентов к учебной деятельности актуален, особенно для студентов-первокурсников, так как связан с сохранением здоровья и достижением высоких результатов в учебе. Регуляторно-адаптивные перестройки в рамках учебных занятий у студентов изучены недостаточно, что не позволяет эффективно проводить профилактические и коррекционные мероприятия по предупреждению психоэмоциональных и физических перегрузок в процессе обучения. Регистрация и анализ меняющейся длительности интервалов сердечных сокращений, т.е. вариабельности сердечного ритма (ВСР) является методом интегральной оценки состояния физиологических функций организма и его адаптационных возможностей [1–4]. Индекс напряжения регуляторных систем (ИН) – информативный показатель состояния механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы (ССС) и организма в целом, сопряженный со многими факторами, действующими на организм, в том числе и с влиянием учебной нагрузки. Биоритмологический анализ ВСР у студентов необходим для определения закономерностей адаптации организма к факторам насыщенной социально-информационной среды.

**Цель работы** – оценить изменение индекса напряжения у студентов-первокурсников в течение учебного дня.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК). В тестировании приняли участие 19 студентов-первокурсников (юноши, средний возраст  $17,3 \pm 0,7$  года, не являющиеся высококвалифицированными спортсменами). Регистрация показателей ВСР

производилась методом кардиоинтервалографии дважды в течение учебного дня: утром до занятий (8:00–8:30) и после учебных занятий (15:30–16:30). Статистический анализ данных производили с помощью пакета программ «Microsoft Office Excel» и «IBM SPSS Statistics 20», использовали U-критерий Манна-Уитни, W-критерий Уилкоксона (критическое значение уровня значимости 0,05).

**Результаты и их обсуждение.** В таблице представлены среднегрупповые величины ИН и ЧСС у студентов до и после занятий.

Таблица. – Показатели индекса напряжения и частоты сердечных сокращений у студентов до и после учебных занятий

| Показатели   | Время обследования               |                                    |              |
|--|----------------------------------|------------------------------------|--------------|
|  | 1-е обследование,<br>(8:00-8:30) | 2-е обследование,<br>(15:30-16:30) | P            |
| Фоновая запись (положение лежа)  |                                  |                                    |              |
| ИН, у.е.   | <b>47,5 (31,4; 64,5)</b>         | <b>54,1 (34,0; 80,8)</b>           | <b>0,022</b> |
| ЧСС, уд/мин  | 62 (60; 66)                      | 64 (59; 70)                        | 0,098        |
| Активная ортостатическая проба (положение стоя)  |                                  |                                    |              |
| ИН, у.е.   | <b>114,6 (65,6; 207,3)*</b>      | <b>281,5 (150,9; 343,1)*</b>       | <b>0,000</b> |
| ИНБ, у.е.  | <b>3,0 (1,4; 4,9)</b>            | <b>4,7 (3,3; 9,5)</b>              | <b>0,008</b> |
| ЧСС, уд/мин  | <b>79 (76; 87)*</b>              | <b>93 (84; 98)*</b>                | <b>0,000</b> |
| Разница ЧСС, уд/мин  | <b>19 (13; 25)</b>               | <b>25 (21; 34)</b>                 | <b>0,000</b> |
| Примечания: P – достигнутый уровень значимости по U-критерию Манна-Уитни; * – значимые различия при сравнении с фоновой записью по W-критерию Уилкоксона (P<0,05). |                                  |                                    |              |

Динамика изучаемых показателей у студентов в течение дня отражает влияние физических (студенты посещают практические занятия по плаванию, легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм) и умственных нагрузок на процессы регуляции ССС и адаптационные возможности организма. Величина ИН характеризует степень централизации в управлении ритмом сердца (норма: 30–150 у.е.). Анализ ИН в покое (фоновая запись) показал в среднем его низкие значения при первом и втором обследовании (таблица), что свидетельствует об оптимальном влиянии вегетативной нервной системы (ВНС) на сердечный ритм. При анализе динамики индивидуальных уровней ИН у студентов в течение учебного дня выделены четыре типа реакций: значимое снижение ИН (на 20–50 %), значимое повышение ИН (на 20–50 %), незначительное изменение ИН (<20 %), резкое повышение ИН (более 50 %).

Первый тип реакций с высоким уровнем мобилизационной готовности и закономерным изменением регуляции деятельности ССС при утомлении является наиболее благоприятным [4], однако отмечен только у 2 студентов. Второй тип реагирования, который встречался у 7 человек, является менее благоприятным, но свидетельствует о наличии функциональных резервов организма. Третий тип динамики ИН отмечен у 6 студентов с исходно низким ИН (<60 у.е.). Данный тип реагирования является неблагоприятным и

характеризуется снижением функциональных резервов. Четвертый тип динамики ИН, который наблюдался у 4 студентов, также является неблагоприятным и отражает чрезмерное напряжение регуляторных механизмов [3, 4]. Таким образом, для 10 студентов в течение учебного дня характерно снижение показателей адаптационных резервов организма (третий и четвертый тип динамики ИН). При сравнении результатов АОП отмечен значимый рост ИН в обеих сериях исследований (таблица), при этом во второй половине дня у всех испытуемых в ортостазе ИН выше нормы. На фоне стресса и утомления к регуляции ритмом сердца подключаются более высокоорганизованные структуры: ствол и кора головного мозга [3], и наблюдается напряжение регуляторных механизмов на фоне истощения энергетики. В ортостазе в серии исследований после занятий у студентов отмечены более высокие значения ИН по сравнению с утренними обследованиями ( $P < 0,05$ , таблица), то есть цена моделирования ортостатического стресса значительно выше. Рост ИН указывает на снижение лабильности и увеличение ригидности систем регуляции организма.

Значения ЧСС в положении лежа не отличались до и после занятий (таблица). В ортостазе отмечено значимое увеличение ЧСС: 79 (76; 87) уд/мин до занятий и 93 (84; 98) уд/мин после занятий ( $P < 0,05$ , таблица). Утром при переходе в вертикальное положение ЧСС увеличивалась в на 19 (13; 25) уд/мин, после занятий – на 25 (21; 34) уд/мин ( $P < 0,05$ , таблица), что также является признаком снижения функциональных резервов [1–4]. Усиление хронотропной функции сердца в течение учебного дня отражает изменения функционального состояния организма и указывает на возрастание физиологической стоимости поддержания оптимального вегетативного баланса. Повышение ИН, ЧСС и разности ЧСС в ортостазе – показатель того, что адаптация ССС к смене положения тела у студентов в конце учебного дня происходит за счет выраженной активации симпатического отдела ВНС. Чрезмерная симпатикотония может существенно ускорить истощение физиологических резервов и снизить физическую работоспособность, что особенно актуально для обследованных студентов: у многих из них после учебных занятий проходят спортивные тренировки.

**Выводы.** В покое в утренней серии исследований отмечено оптимальное состояние регуляторных систем организма студентов.

Значимое повышение ИН (покой и ортостаз), ЧСС (ортостаз), разницы ЧСС ( $P < 0,05$ ) в серии исследований, проведенных после учебных занятий, указывает на возрастающее напряжение регуляторных механизмов в течение учебного дня, что подтверждается неблагоприятной динамикой ИН у студентов.

Дневная динамика описываемых показателей свидетельствует о возросшей степени централизации в управлении сердечным ритмом и усилении влияния на него симпатического отдела ВНС после напряженного учебного дня.

Анализ ВСР и ИН позволяет определить группы учащихся, для которых выполнение повседневной учебной работы связано с накапливающимся утомлением, и может использоваться как элемент здоровьесберегающего образовательного процесса.

**Список литературы**

1. Баевский, Р. М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов. – Москва: Медицина, 2000. – 295 с.
2. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н. И. Шлык. – Ижевск: Изд-во Удмуртского ун-та, 2009. – 255 с.
3. Makivic, B. Heart rate variability analysis in sport / B. Makivic, P. Bauer // Sports Medicine. – 2017. – Vol. 6. – P. 326–331.
4. Федотова, Г. Г. Оценка функционального состояния организма студентов на основе анализа вариабельности сердечного ритма / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераскина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 14–18.

**ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ  
ПОСТИНДУСТРИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА***Кармаев Н.А.**НГУ им. П.Ф.Лесгафта*

В условиях постиндустриального общества и глобализации появляется множество проблем, связанных с оптимизацией жизнедеятельности человечества и человека. Подобная ситуация обусловлена не только обострением его отношений с природным окружением, но и враждебностью созданной самим человеком системы отношений.

Современному человеку необходимы высокоэффективные компенсирующие механизмы, которые могли бы в таких условиях сдерживать саморазрушение человеческой личности. Становится очевидным, что стремление к здоровому образу жизни для человека, живущего в урбанизированной среде, становится естественным. Без занятий спортом, без наличия сформированной физической культуры успешная адаптация становится проблематичной.

Нередко спортивную деятельность, здоровый образ жизни понимают упрощенно: предполагают, что здоровый образ жизни ведет к оздоровлению тела и затем к оздоровлению духа. Еще древнеримский мыслитель Ювенал утверждал, что надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух. Профессиональный спорт очень часто и демонстрирует ущербность такого понимания здорового образа жизни. Следует помнить, что изначально духовное развитие приносит внутреннее спокойствие, большее согласие с самим собой, со своим телом, своей совестью и со своим духом, а также и с окружением. Поэтому исключительно важным в условиях постиндустриального общества становятся проблемы духовной оснащенности человека. Известно, что наличие четких позитивных мировоззренческих ориентиров позволяет выработать духовный иммунитет. Этот иммунитет в условиях, когда наблюдается конфронтация, с одной стороны, крайних форм бездуховности, разрушающих даже глубинные инстинкты, а с другой – максимально агрессивных проявлений

различных религиозных форм, будет способствовать адаптации к тяготам жизни, способствовать формированию здоровья.

Следует также констатировать, что ценностные ориентации современной (рыночной) цивилизации таковы, что они не стимулируют развитие духовного начала в человеке. Например, знания, практические, научные, повседневные, могут способствовать развитию человека и социальной солидарности. Накопление знаний о природе также может способствовать изменению отношения своему здоровью и к окружающей среде и формированию здорового образа жизни. Однако, современной цивилизации свойственен культ материального потребления, где знания становятся информацией, и являются экономическим, а не духовным ресурсом, а здоровый образ жизни вовлекается в коммерцию. В этой ситуации «духовные измерения человека уходят на задний план, духовные ценности девальвируются» (1). Предпочтение отдается все большему потреблению новых и новых товаров и услуг, получению удовольствий и впечатлений, социальному статусу.

Катастрофичность ситуации на сегодня осознана всеми. Предлагаются различные версии выхода из кризиса, например, технократы предлагают решать проблемы человека посредством выведения новой породы людей. Так, весьма популярным является и версия сторонников конвергентного развития человека. Согласно их взглядам, современный человек находится главным образом под воздействием нано-био-инфо, а также когнитивных и социогуманитарных технологий. Эта точка зрения состоит в преувеличении роли техники в судьбе человека и человечества. В частности, утверждается, например, что «средой обитания человека является теперь не природа, а техника» (2). Поэтому современного человека следует считать результатом техноэволюции. Возлагаются огромные надежды на нанотехнонауку, которая позволит изменить природу человека, реализацию самотворения, самоорганизации, бесконечных самореференций и т.п. Упускается из виду тот факт, что абсолютизация роли техносферы привела и приводит человечество к глобальному экологическому кризису, а с другой стороны, позволяет сохранять мечту о создании человека с заданными свойствами, который будет способен решить все свои проблемы путем создания искусственного тела и переноса в него личности индивида, тело которого исчерпало жизненные ресурсы. Главной целью нового человека при этом будет путем нехитрых манипуляций осуществить достижение бессмертия. По справедливому мнению В.А.Лекторского «(...) зачем нужно бессмертие, если нет высоких смыслов и целей деятельности, если оно сулит унылую бесконечность удовольствий и комфорта. Надо прежде, грубо говоря, поменять мозги, а не просто пересаживать их из брэнного тела в искусственное» (3).

В современных условиях, как нам представляется, становится очевидным, что технократическая идеология и старая общественная парадигма в целом характеризуется бесконечной чередой разнообразных кризисов, должна уступить место новой. Главная особенность новой парадигмы заключается в изменении целеполагания общественного воспроизводства. В частности, в сфере материального производства расширение или сокращение производства должно быть обусловлено, прежде всего, не надуманными потребностями

сверхпотребления, а потребностями развития человека. Потребительные стоимости из предпосылки должны превратиться в ведущее начало для определения размеров производства. Тогда как в условиях производства, когда на главном месте стоит получение прибыли, всегда существует возможность расточительного использования природных ресурсов и ресурсов человека. В новых условиях человек должен реально предстать не только как предпосылка и творческое начало материального производства, но и как конечный результат, который начинает выступать главным регулятором общественного воспроизводства в целом. Это объективный процесс, поскольку для высокоэффективного общественного воспроизводства требуется высококреативный человек.

Выход из состояния бездуховности связан не только с несостоятельностью современной рыночной парадигмы, но и с низкой активностью самого человека. Подобная активность по оптимизации жизнедеятельности может иметь как стихийный характер, когда человек в пожарном порядке обращает внимание на свое пошатнувшееся здоровье, так и осознанный, целенаправленный. Во втором случае человек начинает активно вмешиваться, во-первых, в существующую систему объективных факторов, например, активно участвует в оптимизации отношений общества с природой или включается в процесс решения социальных проблем. Во-вторых, человек начинает сознательно активно совершенствовать и использовать свои физические, психические и духовные резервы и тем самым он сознательно повышает свои адаптивные возможности. Тем самым, в современных условиях спортивная деятельность - это одна из форм социального творчества, самореализации, где реализуется в том числе и духовный потенциал человека. Именно физическая культура может сгладить страх поситндустриального человека перед болезнями и бессмысленностью существования.

К сожалению, нередко духовность человека выводят из наличия у него развитого сознания, интеллекта, играющего ключевую роль в его жизнедеятельности, и это не без оснований. Во все времена и современная цивилизация также развивалась на науке (знаниях), но современный человек уже не способен эффективно овладевать знаниями. Ему необходимо, в частности, адаптироваться к условиям высокого темпа обновления знаний, к быстрой смене социальных структур и институтов, резкому изменению типов коммуникации, уменьшению роли нормативного подхода. Все это требует чрезмерно развитого интеллекта и навыков, но при их недостаточности может приводить к саморазрушению, к утрате личностной идентичности, к утрате вектора саморазвития.

Сегодня происходит переход человека от локальных условий жизнедеятельности, от форм существования, когда основой жизнедеятельности человека являлось воспроизводство строго заданных отношений, к универсальным, ноосферным – это объективный процесс, но он требует новых подходов и глубокой убежденности и новых смыслов. Здоровый образ жизни и спорт при этом становятся необходимыми инструментами реализации



сущностных начал человека.

Иерархичность четко просматривается уже в рамках физической рекреации, которая не только не утрачивает своего традиционного значения в восстановлении физического здоровья человека, но и наполняется новым содержанием, обогащается активностью человека в области психологической, социальной и духовной деятельности. По сути, физическая рекреация является способом и результатом преобразования природы заданной и сущности человека.

### **Литература**

1. Грязнова Е.В. 2006, Информационно-компьютерное взаимодействие в духовной сфере информационного общества. с.489-491.
2. Алексеева И.Ю., Аршинов В.И., Чеклецов В.В. «Технолюди» против «постлюдей»: НБИКС-революция и будущее человека. Вопросы философии. № 12. 2013. С.12.
3. Лекторский В.А, Пружинин Б.И.Б Алексеева И.Ю. Конвергенция биологических, информационных, нано- и когнитивных технологий: вызов философам. Вопросы философии. №12.2012 С. 3-23.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ЭРГОМЕТРИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ**

*Кесель С.А., Родзевич С.А.*

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы*

Использование научно обоснованных подходов к контролю и оптимизации физической нагрузки, важнейшее условие формирования высокого оздоровительного потенциала организованных форм двигательной активности, детей дошкольного возраста. Следует отметить, что метаболическая направленность используемых нагрузок в значительной мере определяет оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями. Именно особенности энергообеспечения мышечной деятельности могут выступать в качестве приоритетного критерия определяющего рациональное соотношение средств различной направленности в содержании физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. В связи с этим, достаточно актуальным представляется изучение физической работоспособности с целью получения объективной информации о функциональных возможностях организма старших дошкольников в процессе мышечной деятельности с учетом половых особенностей. Важной задачей в контексте указанной проблемы, является выбор из значительного числа имеющихся показателей наиболее аутентичных функциональных проб и моторных тестов. Следует отметить, что никакая единичная функциональная проба не может полностью охарактеризовать физическое состояние человека [1,3]. Данное обстоятельство обуславливает необходимость использования совокупности физиологических, эргометрических и энергетических показателей позволяющих получить информацию о мощности и емкости энергетических процессов и качестве регуляции на уровне целого организма [4].

Целью работы явилось изучение физической работоспособности детей 5-6 лет на основе физиологических и эргометрических критериев.

Исследование проводилось на базе детских садов №60, 54, 52, г Гродно. Физическая работоспособность оценивалась на основе использования комплекса функциональных и эргометрических показателей, позволяющих оценить мощность, емкость и экономичность анаэробного алактатного, анаэробного гликолитического и аэробного механизмов энергообеспечения. В нем принимали участие 105 детей (мальчики и девочки) старшего дошкольного возраста. Все испытуемые были практически здоровыми и имели в основном средний уровень физического развития.

Таблица – Показатели физической работоспособности девочек и мальчиков 5-6 лет

| Критерии физической работоспособности |                         | девочки (n=47) |       | мальчики (n=58) |       | t - д<br>и м | p - д<br>им |
|---------------------------------------|-------------------------|----------------|-------|-----------------|-------|--------------|-------------|
|                                       |                         | X              | m     | X               | m     |              |             |
| Функциональные                        | МПК, л/мин              | 1,06           | 0,01  | 1,08            | 0,01  | 1,27         | >0,05       |
|                                       | МПК, мл/мин/кг          | 52,74          | 0,74  | 53,23           | 0,72  | 0,47         | >0,05       |
|                                       | PWC170, кгм/мин         | 241,97         | 5,67  | 260,15          | 6,96  | 2,02         | >0,05       |
|                                       | PWC170, кгм/мин/кг      | 11,98          | 0,24  | 12,73           | 0,29  | 1,98         | >0,05       |
|                                       | ИНПД 1,5 Вт/кг, отн.ед. | 0,61           | 0,04  | 0,57            | 0,04  | 0,88         | >0,05       |
|                                       | ИНПД 3, Вт/кг, отн.ед.  | 5,41           | 1,10  | 4,05            | 0,36  | 1,18         | >0,05       |
| Эргометрические                       | t1, с                   | 334,24         | 19,41 | 391,54          | 28,88 | 1,65         | >0,05       |
|                                       | t2, с                   | 47,07          | 3,22  | 47,10           | 2,11  | 0,01         | >0,05       |
|                                       | "a", отн.ед.            | 3,91           | 0,20  | 4,04            | 0,13  | 0,56         | >0,05       |
|                                       | "b", отн.ед.            | 7,33           | 0,12  | 7,50            | 0,11  | 1,04         | >0,05       |
|                                       | W1, Вт/кг               | 7,64           | 0,48  | 7,04            | 0,32  | 1,04         | >0,05       |
|                                       | W40, Вт/кг              | 2,62           | 0,05  | 2,60            | 0,03  | 0,25         | >0,05       |
|                                       | W240, Вт/кг             | 1,60           | 0,03  | 1,64            | 0,02  | 1,09         | >0,05       |
|                                       | W900, Вт/кг             | 1,12           | 0,03  | 1,17            | 0,03  | 1,25         | >0,05       |

В ходе исследования определяли максимальное потребление кислорода (МПК), мощность нагрузки при ЧСС 170 уд/мин (PWC170), индекс накопления пульсового долга (ИНПД) [3,5] и предельное время работы (t1, t2) при нагрузке «до отказа» мощностью 1,5 и 3 Вт/кг. Отказом от работы считалось снижение интенсивности выполнения нагрузки на 10% или прекращение ребенком выполнения тестового задания. Частота сердечных сокращений (ЧСС) определяли в покое и в течение первых 5 минут восстановительного периода (с помощью монитора сердечного ритма POLORRS 400 с комплектом программного обеспечения ProTrainer 5TM). Эргометрические характеристики

работоспособности рассчитывались на основе уравнения Мюллера: находили величины мощности нагрузок, максимальное время реализации которых составляло 40 и 240 (W40, W240), степень разнокачественности/гомогенности скелетно-мышечной ткани (а) и коэффициенты, отражающие емкость аэробного источника (b) [2].

Полученный фактический материал обработан общепринятыми методами статистического анализа в пакете IBM SPSS Statistics. Определялись статистические характеристики ряда измерений, и проводилась проверка статистических гипотез.

Выявленные нами значения показателей физической работоспособности в целом сходны с аналогичными данными, представленными в научно-методической литературе [4]. Величины функциональных показателей (табл.) отражающих аэробную производительность организма детей выраженные в абсолютных величинах: МПК, л/мин МПК\_ мл/мин/кг, PWC170, кгм/мин, PWC170, кгм/мин/кг, ИНПД 1,5 Вт/кг, отн.ед., ИНПД 3, Вт/кг, отн.ед. у девочек и мальчиков 5-6 лет статистически существенно ( $p>0,05$ ) не отличались.

В отношении эргометрических критериев работоспособности удалось получить следующие данные (табл.). Коэффициент «а», характеризующий степень разнокачественности скелетно-мышечной ткани и отражающий на сколько уровень выносливости в аэробной зоне у данного испытуемого выше, чем в анаэробной, составляет у мальчиков  $4,04\pm 0,13$ , а у девочек -  $3,91\pm 0,20$  ( $p>0,05$ ). Показатель коэффициента «b», отражающий емкость аэробного источника энергообеспечения указывает на время, в течении которого испытуемый будет работать при нагрузке в 1,5 Вт/кг. Так у мальчиков и девочек эта величина составляет  $7,50\pm 0,11$  и  $7,33\pm 0,12$  соответственно ( $p>0,05$ ). В отношении эргометрических показателей W40, W240, W900, характеризующих одну из зон мощности статистически значимых различий между мальчиками и девочками не обнаружено ( $p>0,05$ ).

Таким образом, результаты исследования указывают на то, что используемые функциональные и эргометрические показатели могут применяться в качестве надежных критериев оценки аэробной и анаэробной работоспособности детей старшего дошкольного возраста. Полученные данные свидетельствуют также о том, что в этот возрастной период реакции организма девочек и мальчиков на стандартную физическую нагрузку не отличаются по характеру энергообеспечения мышечной деятельности.

### Литература

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. / И.В. Аулик – М.: Медицина, 1990. – 192 с.,
2. Зайцева, В.В., Сонькин, В.Д., Бурчик, М.В., Корниенко, И.А. Оценка информативности эргометрических показателей работоспособности / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин, М.В. Бурчик, И.А. Корниенко // Физиология человека, 1997. Т.23. №6. С. 58-63.
3. Карпман, В.Л., Белоцерковский, З.Б., Гудков, И.А. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.,5.
4. Криволапчук, И.А. Энергообеспечение мышечной деятельности детей 5-6 лет и комплексная оценка физической работоспособности / Криволапчук И.А. // Физиология

человека.– 2009. – Т. 35, №1. – С. 79.

5. Сонькин, В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: автореф. дис. ...д-ра.биол. наук: 03.00.13 / В.Д. Сонькин; НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. - М., 1990. 50 с.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И АДАПТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖИЛИЩНО-БЫТОВЫХ УСЛОВИЙ И РАЗНЫХ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н.*

*Чувашский государственный университет им. И.Н.Ульянова, г. Чебоксары, Россия*

Завершение обучения в общеобразовательной школе и переход в высшую, требует значительных затрат внутренней энергии, физических усилий и эмоционального напряжения. У студентов приспособление к новым социальным и бытовым условиям, особенно на начальном этапе обучения, призывает к активной мобилизации всех систем организма. В связи с этим требуется совершенствование мер по сохранению и восстановлению здоровья обучающихся в период обучения в вузе.

В этой связи целью данной работы явилось изучение особенностей антропометрических показателей, состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, адаптивных процессов студенток I курса в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности.

Работа выполнена на базе ФБГОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова».

Проведены две серии научных опытов с применением комплекса современных методик, направленных на оценку особенностей адаптации организма обучающихся к новым условиям в течение первого года обучения в вузе.

Для решения поставленных задач из 40 студенток I курса были сформированы 4 группы по 10 человек в каждой:

- иногородние студентки, проживающие в общежитии, занимающиеся физической культурой в рамках учебного расписания и дополнительно – в студии ГТО (1 группа);

- городские студентки, занимающиеся физической культурой в рамках учебного расписания и дополнительно – в студии ГТО (2 группа);

- иногородние студентки, проживающие в общежитии, занимающиеся физической культурой только в рамках учебного расписания (3 группа);

- городские студентки, занимающиеся физической культурой только в рамках учебного расписания (4 группа).

Для оценки физического развития использовали антропометрические показатели: рост, масса тела, обхват грудной клетки, кистевая динамометрия, спирометрия. Оценка показателей физического развития проводили методами стандартов и индексов. Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы

(ССС) оценивали по методике Берсеновой А. П.

Результаты исследования физического развития студенток I курса приведены в табл. 1.

Таблица 1. Показатели физического развития (\*-  $P < 0,05$ )

| 1 серия экспериментов |           |                |           |          |                  |          |            |            |
|-----------------------|-----------|----------------|-----------|----------|------------------|----------|------------|------------|
| Группа                | Рост, см  | Масса тела, кг | ВРИ, г/см | ОГК, см  | Динамометрия, кг |          | ЖЕЛ, л     | АП         |
|                       |           |                |           |          | п/к              | л/к      |            |            |
| 1                     | 161,4±1,5 | 51,2±1,2       | 326±6,5   | 85,0±1,3 | 28,5±1,1         | 25,0±0,9 | 2756±65,0  | 1,83±0,05  |
| 2                     | 163,7±0,8 | 57,0±1,0       | 348±7,0   | 84,1±1,0 | 27,5±0,9         | 26,2±0,7 | 2995±87,0  | 1,84±0,06  |
| 3                     | 160,5±1,1 | 53,9±1,4       | 335±6,4   | 80,9±0,4 | 27,0±0,9         | 25,8±1,0 | 2780±52,1  | 1,87±0,12  |
| 4                     | 156,6±1,0 | 50,7±1,1       | 308±7,6   | 82,2±0,9 | 26,4±0,9         | 24,8±0,7 | 2835±33,1  | 1,7±0,4    |
| 2 серия экспериментов |           |                |           |          |                  |          |            |            |
| 1                     | 161,9±1,0 | 53,8±1,5       | 335±8,7   | 86,4±1,4 | 29,3±1,5         | 25,0±1,2 | 2800±41,6  | 1,74±0,04* |
| 2                     | 164,7±0,5 | 58,9±1,2       | 348±8,0   | 83,8±1,8 | 28,8±1,1         | 27,1±0,7 | 3005±54,1* | 1,64±0,06* |
| 3                     | 160,8±1,2 | 53,5±0,6       | 337±4,3   | 82,8±0,4 | 26,0±1,0         | 26,0±0,8 | 2792±69,0  | 1,57±0,04* |
| 4                     | 158,3±0,8 | 56,6±1,4       | 323±8,0   | 85,1±1,0 | 26,7±0,8         | 25,7±0,9 | 2992±70,9* | 1,85±0,6   |

Снижение показателей ЧСС в покое наблюдалось в 1 и 3-й группах. В 1-й группе студенток ЧСС в первом семестре составляла 76,2±1,6 уд/мин, к концу второго семестра – 74,1±1,7 уд/мин; 2-й – 78,1±1,6 и 78,2±1,8; 3-й – 82,1±1,5 и 73,1±2,6; 4-й – 75,4±1,4 и 76,1±1,7 уд/мин соответственно.

Показатели АД в покое находились в пределах физиологической нормы (САД для девушек – 100-129 мм рт. ст., ДАД – 60-80 мм рт. ст.) с тенденцией к снижению во второй серии эксперимента. В первом семестре у студенток 1-й группы среднее значение САД составляло 108±1,9 мм рт.ст., ДАД – 71±2,0 мм рт.ст.; 2-й – 107±2,01 и 69±1,4; 3-й – 105±2,1 и 67±1,3; 4-й – 102±1,1 и 64±1,1 мм рт.ст. соответственно. Во втором семестре у студенток 1-й группы САД составляло 103±1,6 мм рт.ст., ДАД - 67±1,7 мм рт.ст.; 2-й – 103±1,7 и 68±1,5; 3-й – 97±1,9 и 62±1,4; 4-й – 105±2,1 и 68±1,1 мм рт.ст. соответственно.

Для выявления особенностей ответной реакции организма на стандартную физическую нагрузку для девушек изучаемых групп в каждом семестре проводили тестирование по методике Мартине (проба с 20 приседаниями). Это облегчило сравнительную оценку физического состояния обследуемых на основе результатов нагрузочных тестов.

Результаты исследования состояния ССС после нагрузки представлены в табл. 2.

Таблица 2. Параметры ССС после нагрузки

| 1 серия экспериментов |             |             |            |           |             |
|-----------------------|-------------|-------------|------------|-----------|-------------|
| Группа                | ЧСС, уд/мин | САД, рт. ст | ДАД, рт.ст | СОК, мл   | МОК, мл/мин |
| 1                     | 122,1±1,9   | 124,0±2,2   | 72,0±1,5   | 69,8±1,4  | 6716±311    |
| 2                     | 121,0±1,8   | 109,0±2,1   | 69,0±1,3   | 70,2±1,7  | 8484±216    |
| 3                     | 113,0±3,2   | 117,0±1,1   | 70,0±1,3   | 66,9±1,7  | 6700±288    |
| 4                     | 119,0±4,4   | 114,0±2,4   | 70,5±1,2   | 66,9±1,5  | 7726±459    |
| 2 серия экспериментов |             |             |            |           |             |
| 1                     | 118,0±3,5*  | 118,0±2,4*  | 65,6±1,1   | 67,01±1,5 | 6195±368    |
| 2                     | 112,0±3,9*  | 109,0±2,2   | 70,0±1,7   | 65,5±1,7  | 6370±439    |
| 3                     | 110,0±3,7   | 118,0±1,2   | 80,0±1,9   | 68,8±1,2  | 6771±377    |
| 4                     | 116,0±3,1   | 117,0±2,4   | 74,5±1     | 71,9±1,7  | 7844±430    |

Критерием резерва функций сердечно-сосудистой системы служили индекс Руфье (IR) и индекс Руфье-Диксона (IRD). Значение IR, лежащее в пределах от 5,1 до 10,0 является хорошим показателем, от 10,1 до 15,0 – удовлетворительным. Значение IR у студенток 1-й группы в первой серии эксперимента составляло  $8,50 \pm 0,5$ , во второй серии –  $7,39 \pm 0,7$ . Во 2-й группе

эти показатели составляли  $9,36 \pm 0,5$  и  $9,25 \pm 0,6$ ; в 3-й –  $8,90 \pm 0,5$  и  $8,17 \pm 0,9$ ; в 4-й группе –  $10,00 \pm 0,7$  и  $9,37 \pm 0,4$  в первом и втором семестрах соответственно.

Значение IRD от 3 до 6 является хорошим показателем, от 6 до 8 – удовлетворительным, от 8 – неудовлетворительным. Показатели IRD у студенток 1-й группы составляли в первом семестре  $7,70 \pm 0,6$ , во втором –

$6,65 \pm 0,4$ . Во 2-й группе эти значения составляли  $8,40 \pm 0,2$  и  $6,80 \pm 0,4$ ; 3-й –  $7,07 \pm 0,4$  и  $5,80 \pm 0,4$ ; в 4-й группе –  $8,7 \pm 0,6$  и  $6,5 \pm 0,5$  в первом и втором семестрах соответственно.

Для оценки вегетативного тонуса проводили расчет показателя индекса внутрисистемных рассогласований – вегетативный индекс Кердо (VIK), который отражает превалирование влияния симпатической или парасимпатической регуляции. Известно, что если коэффициент положительный, то можно говорить о преобладании симпатического влияния, если отрицательный – о повышении парасимпатического тонуса. Показатели VIK для студенток 1-й группы составляли  $7,6 \pm 1,6$  ед. в первом семестре и  $6,4 \pm 1,4$  ед. – во втором семестре, для 2-й –  $12,9 \pm 2,4$  и  $6,8 \pm 2,1$  ед.; 3-й –  $17,7 \pm 0,2$  и  $16,7 \pm 3,5$ ; 4-й группы  $13,9 \pm 1,6$  и  $8,1 \pm 2,7$  ед. соответственно.

**Таким образом,** установлено, что у студенток-первокурсниц независимо от жилищно-бытовых условий (проживающие в общежитии или в квартире) при дополнительной физической нагрузке, имело место улучшение антропометрических показателей и состояние кардиореспираторной системы по сравнению со сверстницами, занимавшимся физической культурой только в рамках учебного расписания, что свидетельствует о более успешной адаптации учащейся молодежи 1 и 2-й групп к обучению в вузе.

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕПАТРИАНТОВ ИЗ БЫВШИХ РЕСПУБЛИК СССР**

*Костенко Т.В., Ульянова Н.А.*

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»*

Вспоминая события 1991 года, которые происходили на территории СССР, ранее бывших единым «организмом», можно отметить, что в одночасье превратившихся в отдельные территории с обособленной жизнью или способом выжить, в некоторых случаях.

Фактически Советский Союз перестал существовать 25 декабря 1991 года при обращении президента СССР М.С. Горбачёва к советскому народу о прекращении своей президентской деятельности, которому предшествовало

соглашение, подписанное 8 декабря руководителями Украины, Белоруссии и России. В нём было заявлено о прекращении существования СССР и провозглашении создания СНГ [3].

Миллионам людей пришлось вернуться на историческую родину, вследствие националистических настроений, экстремизма по отношению к русскоязычному населению, а также потерю рабочих мест и отказе в получении гражданства, в некоторых случаях. Для русских и русскоязычных Россия остается исторической родиной, куда они стремятся вернуться, особенно под влиянием неблагоприятных обстоятельств [4].

В научной литературе признано называть российских граждан репатриантами. Репатриантами следуем именовать людей, возвращённых на родину эмигрантов, бывших военнопленных, в так же перемещённых лиц, с целью получения гражданства и социальных прав [1].

В своём интервью президент страны В.В. Путин произнёс следующие слова: «Я действительно сказал, что считаю распад Советского Союза огромной трагедией XX века, 25 миллионов русских людей. Они жили в рамках единого государства, и всегда традиционно Советский Союз назывался Россией, Советской Россией, но это и была большая Россия. Потом неожиданно состоялся развал Советского Союза за ночь, по сути, и оказалось, что в бывших республиках Советского Союза проживают люди, русские люди, в количестве 25 миллионов человек. Они жили в единой стране – вдруг оказались за границей. Представляете, сколько проблем возникло? ...». Только лишь после, озвучивая таких цифр, становится возможным реально представить масштаб наступившей проблемы [6].

Вследствие изменения миграционных процессов на всем постсоветском пространстве в 1992 - 2015 гг. происходили серьезные изменения в национальном составе иммигрантов, переселявшихся в Россию. Если в 1994-2004 гг. доля русских и других коренных народов России в постоянных прибытиях из-за рубежа не опускалась ниже 60%, а в миграционном приросте – ниже 70%, то в 2007 году обе доли были уже менее 40%. В последующем периоде, 2008-2010 гг., эта доля, продолжала снижаться, но в 2011-2015 гг. росла. За последний указанный период в Россию безвозвратно переселилось до конца 2015 г. 1,45 млн. человек, в том числе не менее 0,45 млн. организованных соотечественников и членов их семей, что составило не менее 30% от всего межгосударственного миграционного прироста населения России в 2011-2015 гг. [5]. В Институте стран СНГ отмечается, что с 1992 по 2013 год миграционный прирост населения России составил 9,6 млн человек. 65,1% из которых являлся этническими русскими, в основном из «ближнего зарубежья» [2].

Большинство репатриантов являлись выходцами из республик с климатом, сильно отличающимся от «господствующего» на территории России. Поэтому резкое изменение места жительства человека, вследствие каких-либо причин, в нашем случае, репатриации, несомненно отражается на его, как физическом, так и психологическом здоровье, особо затрагивая категории людей, для которых процесс акклиматизации является более проблематичным.

Данные трудности преследуют пожилых людей, у которых все функции

организма уже довольно сильно ослаблены, и детей, у которых ещё не сформировался сильный иммунитет, легко реагирующий на изменения климатических условий. Так же трудной для восприятия организмом является психологическая составляющая смены места жительства, так как пожилое население уже привыкло к определённом ритму жизни, протекающему на протяжении многих лет. Для взрослого работающего населения становится проблемой возможность обеспечения семей материальными благами, потеря прежнего места работы, забота об обустройстве семьи на «новом» месте и др.

Как отмечается многими учёными, физическая активность может весьма сильно помочь при психологических расстройствах и служить прекрасным способом, чтобы выплеснуть свои негативные эмоции. Во времена СССР существовал так называемый культ физического воспитания населения, что доказывала, например, пропаганда выполнения утренней зарядки, в определённое время объявляемой по радио. После распада СССР, на территории России стала активно развиваться тенденция создания спортивных и тренажёрных клубов, групп фитнеса и различных видов танцев, используя, в частности, западный опыт жизни людей.

И именно с помощью физической активности организм человека способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни. В современном мире человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но, если оградить себя хотя бы от одного из них, человек уже не сможет полноценно существовать. Данная несбалансированность может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению опорно-двигательного аппарата. И чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе, необходимо заниматься физической культурой.

Одни из самых опасных и частых заболеваний, наступающих и обостряющихся вследствие смены природных условий, являются заболевания, связанные с сердцем и сосудами. Чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь на новом месте, очень важно адаптировать жизненно важные органы к окружающей среде посредством физических упражнений. При регулярных занятиях спортом, сердце репатрианта становится больше, что повышает эффективность его работы, так же артериальное давление становится значительно меньше, за счёт более спокойной работы сердца во время отсутствия физических нагрузок. Так же можно отметить, что у активного населения риск инфарктов значительно снижается, а эластичность сосудов повышается, значительно упрощая процесс акклиматизации и давая возможность организму справляться с природными аномалиями легче.

Нельзя не отметить важность физических упражнений для работы органов дыхания, ведь при резкой смене климата, именно они подвергаются основному влиянию, обостряя дыхательные заболевания. Так же улучшается работа опорно-двигательного аппарата, развивается и укрепляется нервная система, улучшается иммунитет и общее отношение к жизни и резкой смене ритма жизни [7].

Подводя итог вышесказанному, можно с уверенностью сказать, что развал СССР стал большой катастрофой двадцатого века, и слова президента РФ



полностью доказывают это. Миллионам людей пришлось покинуть территории, обживаемые долгими годами и пройти тяжёлый путь адаптации в новых природных и социально-экономических условиях. Немаловажную роль в процессе акклиматизации репатриантов сыграла физическая культура, как способ укрепить своё здоровье, повысить сопротивляемость организма к влияниям погодных условий и аномалий, которым ранее организм последних не подвергался, а также сохранить психологическое здоровье.

#### **Список использованных источников**

1. Академик – Определение понятия репатриант [Электронный ресурс] <https://counterintelligence.academic.ru>. – Заглавие с экрана.
2. РИА Новости – Великое переселение: как миллионы людей вдруг стали иностранцами. URL:<https://ria.ru/ussr25/20161208/1483079330.html/>. (дата обращения 20.06.2018).
3. РиаНовости – Путин объяснил, почему считает распад СССР крупнейшей катастрофой XX века. URL:<https://ria.ru/politics/20170613/1496353896.html/>. (Дата обращения 18.06.2018).
4. Сетевое издание Центра исследований и аналитики Фонда исторической перспективы «Перспективы» - Иммиграция в Россию из постсоветских республик. Часть первая. URL:[http://www.perspektivy.info/book/immigracija\\_v\\_rossiju\\_iz\\_postsovetskih\\_respublik\\_chast\\_pervaja\\_2009-07-16.htm/](http://www.perspektivy.info/book/immigracija_v_rossiju_iz_postsovetskih_respublik_chast_pervaja_2009-07-16.htm/). (дата обращения 18.06.2018).
5. Судоплатова В.С. Компоненты и потенциал демографической динамики современной России и её регионов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук/ В.С. Судоплатова - М.: ФГБУН ИСЭПН РАН, 2015. – С. 23.
6. Тасс: Информационное агентство России – Политика [Электронный ресурс] <http://tass.ru/politika/2295134/>. – Заглавие с экрана.
7. PersonSport.ru – Влияние физкультуры на организм человека URL:<http://personsport.ru/zozh-zdorovyy-obraz-zhizni/fizicheskaya-kultura-sport/>. (дата обращения 21.06.2018).

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ**

*Лаптина Г.П., Орешкина Т.И.*

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, г. Чебоксары*

**Актуальность.** Снижение уровня физической подготовленности учащихся приводит к тому, что необходимо искать новые способы эффективности занятий [1]. Одно из таких важных средств всестороннего воспитания детей является подвижная игра. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Является незаменимым средством пополнением ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитием мышления, ловкости, ценных морально-волевых качеств, которые являются ведущим методом формирования физической культуры [2].

**Гипотеза исследования:** заключается в предположении о том, что игровой метод в физической подготовке детей 12-13 лет обладает существенным развивающим потенциалом.

**Объект исследования:** физическая подготовка детей 12-13 лет.

**Предмет исследования:** игровой метод в физической подготовке детей 12-13 лет.

**Цель исследования:** выявить применение игрового метода в физической подготовке детей 12-13 лет.

**Задачи исследования:** 1) теоретически обосновать необходимость применения игрового метода в физической подготовке детей 12-13 лет; 2) выявить применение игрового метода на физическую подготовку учащихся 12-13 лет по показателям физической подготовленности.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; метод математической статистики. Математическая обработка экспериментальных данных осуществлялась на основе t-критерия Стьюдента, при значении  $p < 0,05$ .

Применение игрового метода на физическую подготовку участников эксперимента выявлялось по показателям физической подготовленности (челночный бег; бег на 60 м; прыжки в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу).

Опытно-экспериментальной базой исследования явилась МБОУ «СОШ № 20» г. Чебоксары Чувашской Республики. В исследовании приняли участие 12 мальчиков и 12 девочек 12-13 лет. Экспериментальные исследования проходили в сентябре 2017 года.

Таблица 1. Динамика показателей физической подготовленности учащихся 12-13 лет,  $M \pm m$

| Испытуемые, n   | Челн. бег | Бег 60 м  | Прыжки в длину с места | Сгиб. и разгиб. рук в упоре |
|---|-----------|-----------|------------------------|-----------------------------|
| Мальчики, 12 чел.   | Исходные  |           |                        |                             |
|   | 10,53±0,1 | 10,23±0,1 | 162,58±2,5             | 17,75±1,8                   |
|   | Итоговые  |           |                        |                             |
|   | 10,48±0,3 | 8,21±0,06 | 168,33±3,9             | 38,16±1,6                   |
| Сдвиг   | 0,05      | 2,02      | 5,75                   | 20,41                       |
| $P_1$   | >0,05     | <0,05     | >0,05                  | <0,05                       |
| Девочки, 12 чел.  | Исходные  |           |                        |                             |
|   | 11,96±0,1 | 10,56±0,1 | 148,33±2,7             | 10,33±0,9                   |
|   | Итоговые  |           |                        |                             |
|   | 10,7±0,1  | 8,12±0,15 | 155,33±2,4             | 21,5±2,4                    |
| Сдвиг   | 1,25      | 2,44      | 7                      | 11,17                       |
| $P_2$   | <0,05     | <0,05     | >0,05                  | <0,05                       |
| <i><math>P_1</math> - достоверность различий между исходными и итоговыми показателями мальчиков</i> |           |           |                        |                             |
| <i><math>P_2</math> - достоверность различий между исходными и итоговыми показателями девочек</i>   |           |           |                        |                             |

**Результаты исследования и их обсуждение.** За период эксперимента нами отмечено заметное улучшение показателей физической подготовленности (таблица 1). В показателях бег на 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре у мальчиков подтверждается высокая степень достоверности. У девочек в показателях челночный бег, бег на 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре было так же обнаружена высокая степень достоверности.

В других же показателях достоверность не подтверждена, но положительная динамика присутствует.

**Выводы.** Обобщая полученные данные, можем констатировать, что применение игрового метода способствует повышению физической подготовленности занимающихся, которое, как правило, осуществляется на эмоциональном приподнятом фоне. А это в свою очередь способствует привлечению детей к активным занятиям физической культуры.

### **Литература**

1. Беляев В.П. Подвижные игры как средство повышения двигательной активности студентов вузов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2017 г.) – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. С. 3-9.
2. Солодёнова И.В., Лаптина Г.П. Подвижные игры на занятиях физической культурой как одно из основных средств физического развития в младшем школьном возрасте // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2017. С. 71-74.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<sup>1</sup>Любова Е.В., <sup>1</sup>Шестерина И.Е., <sup>1</sup>Завьялова И.Н., <sup>1</sup>Пронина Н.В., <sup>1</sup>Стародубова Т.В.,  
<sup>2</sup>Михайлова С.В., <sup>3</sup>Болтачева Е.А., <sup>3</sup>Жулин Н.В.

<sup>1</sup>Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных  
предметов,

<sup>2</sup>Арзамасский филиал ННГУ им.Н.И.Лобачевского

<sup>3</sup>Центр здоровья для детей

Особой подсистемой общего образования, обеспечивающей развитие интересов и способностей личности, ее индивидуальный образовательный путь на основе свободного выбора содержательной деятельности, которая не ограничивается рамками образовательных стандартов, является **дополнительное образование детей**. Учебный план дополнительного образования детей МБОУ СШ № 16 с углубленным изучением отдельных предметов г. Арзамас ориентирован на 38 учебных недель в год: с 1 сентября по 31 мая. В рамках дополнительного образования реализуются объединения: «Хочу все знать», «Лидер», «Школа волонтера», «Конструирование и моделирование одежды», «Корригирующая гимнастика», «Тропа туриста», «Основы правильного питания», «Хореография» и др. [1].

Для детей начальных классов организованы занятия корригирующей гимнастикой, целью которой является коррекция отклонений здоровья и физического развития учащихся. Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием; повышение физической и умственной работоспособности; приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье; формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни; формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

Способствуют процессу становления у ребенка стойкой жизненной установки на здоровый образ жизни занятия в объединении дополнительного образования «Хореография». Занятия в хореографическом коллективе «Эдельвейс» способствуют активному участию самого обучающего в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося: развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю); становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания; формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей; решение проблемы двигательной активности обучающихся - гиподинамии; освоение упражнения дыхательной гимнастики для снятия напряжения и восстановления дыхания; соблюдение норм гигиены и выполнение правил поведения. Курс хореографической подготовки направлен на поддержание ученика в хорошей физической форме и на формирование у него культуры здоровья.

В 2015 году на базе МБОУ СШ № 16 г. Арзамас создан городской Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности, целью которого является выявление и систематизация опыта реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях города Арзамаса и района на основе имеющихся научных данных и инновационного опыта деятельности [1].

В рамках совместной деятельности осуществляется сотрудничество Арзамасского филиала ННГУ и МБОУ СШ № 16 с Центром Здоровья для детей г.Арзамаса. Сетевое взаимодействие обеспечивает контроль эффективности здоровьесберегающей деятельности путем проведения ежегодных профилактических медицинских осмотров учащихся школы. С 2011 г по 2017 г 1550 учащихся СШ № 16 прошли обследование в Центре Здоровья для детей.

**Цель исследования** – изучить динамику показателей физического развития школьниц младших классов, занимающихся корригирующей гимнастикой и в хореографическом коллективе «Эдельвейс».

**Материалы и методы.** Динамику показателей физического развития 45 девочек 8-11 лет оценивали по результатам профилактических обследований в 2015-2017 гг. в Центре Здоровья для детей ЦГБ г.Арзамаса. Школьниц распределили на три группы:

1 группа – девочки (15 чел), занимающиеся в отделении корригирующей

гимнастики,

2 группа – девочки (14 чел), занимающиеся в отделении хореографии,

3 группа – контрольная группа (16 девочек).

Гармоничность физического развития (по показателям: длина (ДТ) и масса тела (МТ), окружность грудной клетки (ОГК)) и заболеваемость анализировали по результатам заключений осмотров школьников в Центре Здоровья, полученных с применением аппаратно-программного комплекса «АКДО» [2].

**Результаты исследования.** Результаты обследований показали, что за период с 2015 г. по 2017 г. произошло увеличение численности школьниц с гармоничным и умеренно-дисгармоничным физическим развитием: в 1 группе с 55,7% до 78,0%, во 2 группе с 87,6% до 90,1%, а в 3 группе отмечено, наоборот, снижение – с 72,1% до 70,2%. Соответственно произошло снижение доли девочек с дисгармоничным развитием, за исключение школьниц из 3 группы. Среди девочек с дисгармоничным развитием за исследуемый период возросла доля школьниц с высокой длиной тела в группе занимающихся корригирующей гимнастикой, в 2 группе увеличилась доля девочек с недостаточной массой тела, а в 3 группе – с избыточной массой тела.

Среди заболеваний у современных школьников самыми распространенными являются нарушения опорно-двигательного аппарата. Проведенное исследование показало, что занятия хореографией и коррекционной гимнастикой способствуют восстановлению указанных нарушений. За исследуемый период снизилась доля девочек со сколиозом в 1 группе на 7,4% (во 2 группе таких не было изначально). В 3 группе численность школьниц со сколиозом не изменилась (16,6%). Отмечено снижение нарушений осанки в 1 группе на 24,4%, во 2 группе – на 9,4%. В 3 группе увеличилась численность девочек с нарушением осанки на 10,7% и с плоскостопием на 8,2%. В 1 и 2 группах, наоборот, распространенность плоскостопия значительно снизилась: на 19,7% и 5,8% соответственно.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования подтверждают оздоровительное значение занятий корригирующей гимнастикой и хореографией. Занятия способствуют восстановлению нарушенных функций опорно-двигательного аппарата – сколиоза, плоскостопия и нарушений осанки, также способствуют активному участию самого обучающего в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения. Здоровье современных школьников находится под значительным давлением негативных факторов окружающей среды, для погашения их разрушающего действия не достаточно занятий только на уроках физической культуры. Компенсируют их объединения дополнительного образования, способствующие формированию культуры здоровья школьников с учетом индивидуальных возможностей и потребностей.

#### **Список использованных источников**

1. МБОУ «СШ № 16 с углубленным изучением отдельных предметов» г.Арзамас . <http://www.school16-arzamas.edusite.ru/p63aa1.html>
2. Программный комплекс «Автоматизированная система скринирующих обследований – АКДО». – ООО «Интеллектуальные программные системы», Санкт-Петербург, 2010. – 107 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В КУЗБАССЕ**

*Маркина А.Е.*

*Кемеровский государственный университет*

В современном мире физическая культура имеет очень важное значение в жизни каждого человека. Всё больше профессий связываются с информационными технологиями, приковывая человека к его рабочему месту и сводя к минимуму какую-либо двигательную активность. Уровень здоровья населения заметно падает, Россия находится на сто девятнадцатом месте по результатам исследования медицинского журнала *The Lancet*.

Отсутствие физической активности приводит к серьёзным проблемам со здоровьем. Таким как, нарушение деятельности сердечно-лёгочной системы, повышение риска возникновения инфекционных заболеваний, снижение иммунитета, а также ослабление памяти и внимания. Для поддержания здоровья человеку необходимо проходить минимум шесть тысяч шагов в день. В идеале же, нужно придерживаться рекомендаций всемирной организации здравоохранения, чтобы поддерживать своё состояние в тонусе.

В связи со складывающейся ситуацией, в Кемеровской области последние годы активно развивается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Сдача нормативов предусмотрена для школьников, студентов, а также для представителей всех трудовых организаций. Этот шаг поможет приобщить жителей к спортивной жизни региона, пропагандировать регулярные физические нагрузки для всех категорий населения.

По сведениям Министерства спорта РФ, Кемеровская область в настоящее время стабильно входит в первый десяток регионов РФ по активности населения в сдаче нормативов, располагаясь на седьмой позиции. Во всех тридцати четырёх районах проводят работу городские центры тестирования. На портале всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО зарегистрированы практически сто семьдесят две тысячи Кузбассовцев. В регионе проводятся праздничные программы, мастер-классы и фестивали, приуроченные к проекту.

За 2017 год в области прошло множество масштабных мероприятий, приуроченных к продвижению ГТО среди различных возрастных категорий.

Самые масштабные среди них:

- Первый областной физкультурно-спортивный форум, в рамках которого были организованы различные площадки, посвященные продвижению комплекса ГТО, основам формирования здорового образа жизни и развитию волонтерского движения «ГТО».

- Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который проходил в два этапа. В муниципальном этапе, прошедшем в тридцати четырёх городах и районах Кемеровской области и собравшем на спортивных площадках более четырёх

тысяч участников различных возрастов. В программах были предусмотрены различные виды соревнований комплекса ГТО, для популяризации и продвижения комплекса были проведены творческие и интеллектуальные тематические конкурсы.

- Массовая спортивная акция «ГТО шагает по Кузбассу», направленная на продвижение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В девятнадцати муниципалитетах были организованы площадки по приему нормативов комплекса ГТО, спортивно-развлекательные эстафеты, акции и многое другое.

Целью властей Кемеровской области в настоящее время является приобщение, главным образом, молодежи к спортивной жизни региона. Укрепление здоровья населения, развитие образовательных площадок для обучения и тестирования. Повышение уровня жизни граждан Российской Федерации.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПО МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ ПРОГРАММЕ HBSC**

*Маточкина А.И., Малинин А.В., Пухов Д.Н.  
ФГБУ СПбНИИФК*

**Введение.** Международное исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) уже более 30 лет в сотрудничестве с ВОЗ занимается изучением здоровья и благополучия детей и подростков 11, 13 и 15-летнего возраста в контексте их взаимоотношений с родителями, друзьями и одноклассниками.

Регулярное повторение исследования (каждые четыре года на основе единой международной анкеты) позволяет проследивать динамику в показателях здоровья и благополучия детей школьного возраста, выявлять тенденции ухудшения показателей здоровья и информировать о них специалистов в области общественного здравоохранения с целью разработки и внедрения мер, направленных на формирование здоровых привычек, укрепление здоровья и предотвращение факторов риска.

Первое исследование, проведенное в 1983 году, включало пять стран, тогда как сегодня в нем участвует 47 стран Европы и Северной Америки, в том числе и Россия.

История развития и становления международной научной программы «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) в Российской Федерации неразрывно связана с научной деятельностью профессора Александра Григорьевича Комкова - доктора педагогических наук, заместителя директора Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. В 1991 году ФГБУ СПбНИИФК как ведущая научная организация от России был включен в исследование, с участием 40 государств, по международной программе «Поведение детей школьного

возраста в отношении здоровья» (HBSC). В рамках этого проекта сотрудниками института осуществлялись массовые обследования школьников в семи Федеральных округах России, результаты которых включены в официальные издания ВОЗ (серия «Политика здоровья детей и подростков»). Важным этапом развития проекта явилось проведение на базе ФГБУ СПбНИИФК в 2004 году международного симпозиума «Здоровье и поведение детей школьного возраста». Руководил его организацией и проведением Комков А.Г. Симпозиум прошел в Санкт-Петербурге и участие в нем приняли ведущие ученые из 32 стран мира.

Комков А.Г. был инициатором выпуска первого электронного учебника по диагностике психофизического состояния школьников. В 2006 году он явился одним из авторов разработанной и опубликованной серии методических пособий «Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников» по основным педагогическим направлениям: адаптивное физическое воспитание; оздоровительная физическая подготовка; спортизированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ.

Всего с 1991 года было проведено 8 исследовательских циклов и подготовлено 6 международных отчетов, опубликованных ВОЗ. Последнее исследование 2013/2014 гг. включает данные порядка 220 000 опрошенных. В данный момент идет сбор данных исследовательского цикла 2017/2018 гг.

Данные исследования позволяют: выявлять изменения в показателях здоровья и благополучия детей и подростков по полу, возрасту и уровню достатка семьи; отслеживать изменения в показателях здоровья и благополучия детей и подростков во всех участвующих странах, в группах стран или в одной стране в рамках нескольких исследовательских циклов; использовать успешный опыт стран, участвующих в исследовании, для формирования мер, направленных на совершенствование политики в области общественного здравоохранения; инициировать и поддерживать национальные и международные исследования в области здоровья и благополучия детей школьного возраста; формировать базу данных о здоровье и благополучии детей школьного возраста для общественного здравоохранения, санитарного просвещения и формирования здорового образа жизни.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводится раз в четыре года на основе единой международной анкеты. Для осуществления сбора данных используется метод случайной выборки, который позволяет отбирать подростков 11, 13 и 15 лет. Россия участвует в исследовании более 20 лет (с 1993 года) и на сегодняшний день приняла участие в 6 исследовательских циклах. Исследование проводится Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На рисунках 1-2 показана динамика физической активности подростков в Российской Федерации с 2006 по 2014 год. На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что уровень физической активности в России среди мальчиков выше, чем среди девочек во всех трех возрастных группах.

Проведенный анализ показывает, что уровень физической активности с



возрастом снижается, как среди девочек, так и среди мальчиков. Однако наблюдается положительная динамика показателей физической активности российских школьников с 2006 по 2014 гг.



Рисунок 1 - Динамика MVPA среди 11-летних подростков в Российской Федерации с 2006 по 2014 гг.



Рисунок 2 - Динамика MVPA среди 15-летних подростков в Российской Федерации с 2006 по 2014 гг.

Полученные данные могут свидетельствовать об успешности проводимой в Российской Федерации политики в области физической культуры и спорта, а также о необходимости обратить более пристальное внимание на повышение мотивации к занятиям физической активностью 15-летних подростков, и, в частности, девочек.

**Заключение.** Данные исследования поведения детей школьного возраста в отношении здоровья показывают, что в основе эффективных решений,

способствующих повышению уровня физкультурной активности подростков должен лежать анализ причин препятствующих физической активности и механизмов формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями. Для поддержания позитивной динамики уровня физической активности необходимо: оптимизировать социально-педагогические условия физкультурной деятельности; создавать зоны для физической активности по пути следования детей домой, в дворовой и пришкольной территории; расширение видов физической активности для регламентированных и самостоятельных занятий.

### Список литературы

1. Евсеев, С.П. Адаптивное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: методическое пособие[Текст]/ С.П.Евсеев, Е.Е.Романова, О.Э.Аксенова, А.Г.Комков. - СПб: СПбНИИФК, 2006. - 96 с.
2. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие; [под ред. С.П. Евсеева]. - СПб: Галлея принт, 2011. - 256 с.
3. Гаврилов, Д.Н. Результаты исследования здоровья и поведения детей школьного возраста / Д.Н.Гаврилов, Д.Н.Пухов // Профилактическая и клиническая медицина. - № 2 (51). - 2014. - С. 32-35.
4. «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья» ВОЗ [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/3/9789244599976\\_rus.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/3/9789244599976_rus.pdf) (Дата обращения: 02.08.2017).
5. Комков, А.Г. Показатели ресурса здоровья и стиля поведения российских школьников / А.Г.Комков // Труды международного симпозиума «Здоровье и поведение школьников». - СПб: СПбНИИФК, 2004. - С. 52-66.

## РАЗВИТИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКИХ РЕГИОНАХ

*Миронов В.Д., Сухов Н.С., Дюмин М.Ю.*

*Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва*

Наиболее зрелищными, коммуникативными и доступными средствами физической культуры и спорта (ФКиС), развивающими физические, эстетические и нравственные качества личности, способствующими организации досуга населения, профилактике заболеваний, воспитанию молодого поколения, являются игровые виды спорта. Во всем мире спортивные игры традиционно являются наиболее популярными видами спорта среди всех категорий населения стран.

Важность игровых видов спорта определяется следующими постулатами. Во-первых, спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Правильно организованные занятия (с позиции планирования нагрузки) способствуют гармоническому развитию индивида. Многообразие движений и действий, выполняемых участниками спортивных игр в большинстве случаев на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, способствует укреплению двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению

деятельности систем организма.

Спортивные игры имеют образовательно-воспитательное значение. На практических и теоретических занятиях по спортивным играм занимающиеся приобретают специальные знания, умения и навыки, которые необходимы для овладения техникой и тактикой игры, а также методикой тренировки. Систематические тренировки является действенным средством формирования психологических качеств личности, воспитания целеустремленности и трудолюбия. Систематические тренировки и участие в спортивных состязаниях способствуют развитию дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом и обществом в целом [5]. Спортивные игры можно назвать наиболее универсальным средством физического воспитания различных категорий населения - от дошкольников до лиц старшего возраста. С их помощью достигается формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение потенциала здоровья как системы ценностей, активно реализуемых в здоровом образе жизни [7].

Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания населения, формирования осознанной потребности в освоении ценностей ФКиС, приобщении к занятиям физкультурно-спортивной направленности, в физическом совершенствовании и укреплении здоровья, необходимого для обеспечения жизнеобеспечения человека и достижения высокого уровня профессионализма в системе социально-экономической деятельности [2].

Следует отметить и пропагандистское значение спортивных игр. Ежегодно миллионы зрителей посещают соревнования по спортивным играм. Соревнования носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Спортивные игры увлекательны и интересны не только для участников, но и для зрителей. Игровая деятельность участников спортивного состязания вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими, сильными и выносливыми. Поэтому привлечение подрастающего поколения к двигательной активности часто происходит именно через спортивные игры.

Немаловажное значение спортивные игры имеют и в патриотическом воспитании, которое по своей сути многоаспектно и включает в себя: познавательный аспект (формирует представление о том, в каких формах выражаются патриотические чувства); ценностно-мировоззренческий аспект (направлен на оценку системы существующих в обществе взглядов и идей и использовании патриотизма как опоры в развитии социума); мотивационно-целевой аспект (предполагает формирование мотивационно-целевой направленности личности); деятельностный аспект (формирует готовность личности к совершению действий, имеющих патриотическое измерение) [4].

В настоящее время самым популярным игровым видом спорта является футбол. Он является одним из самых зрелищных и увлекательных видов спорта. Популярность футбола в мире настолько велика, что он именуется «религией миллионов людей»; телеаудитория мировых первенств по футболу превышает

телеаудиторию Олимпийских игр. В 2018 году Россия первый раз в своей истории стала страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу, финальная часть которого пройдет в 11 городах России.

Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что футбол культивируется вовлеченностью населения; достижения региональных команд существенно различаются, что обусловлено, в первую очередь, климато-географическими условиями и уровнем социально-экономического развития [3].

Значимую роль в региональном развитии имеет человеческий фактор. Именно поэтому одним из основных направлений реализации региональных программ развития футбола является оказание в этом вопросе региональными органами исполнительной власти и региональными федерациями всесторонней помощи [6]. Основными материалами для анализа уровня развития футбола в каждом регионе послужили материалы статистических данных, которые свидетельствуют о том, что профессиональный футбол сосредоточен и развивается, главным образом, на Европейской части и юге России, до Уральского хребта.

В городе Москве, Московской области, Краснодарском и Красноярском краях в соответствии с нормативно-правовыми актами к базовым видам спорта отнесен женский футбол, в Чеченской республике - все разновидности футбола. Основываясь на опыте передовых стран в области развития футбола, Российским футбольным союзом разработан и реализуется с 2007 года проект «Центры футбола». Учитывая огромное пространственно-территориальное распределение России, наиболее оптимальной предполагается создание трехуровневой системы центров подготовки футболистов, задействованных в футболе тренеров и специалистов. Появление специалистов-профессионалов в региональных центрах футбола является основной целью данного проекта, наряду с комплексом мер, обеспечивающих интересы сборных команд страны и профессиональных клубов в настоящее время на базе лучших специализированных спортивных школ по футболу в регионах. Однако есть и проблемные места в развитии футбола, связанные с неудовлетворительным состоянием материально-технической базы в субъектах, недостатками в системе подготовки и повышении квалификации специалистов, низкой заработной платой тренеров.

Далее представим рейтинг самых развитых регионов в области игровых видов спорта. Данные взяты из интернет-источников, различных статей и сайтов. Он составлен на основании выступлений спортивных клубов в наиболее популярных игровых видах спорта (футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, баскетбол, волейбол, гандбол, мини-футбол, регби, хоккей на траве, водное поло) по состоянию на 1 января 2018 года. Ниже представлено 5 самых спортивных регионов России.

Первое место занимает город Москва. Лидирующим видом спорта является футбол. Кроме того в игровых видах спорта неплохие результаты

продемонстрировали игроки в хоккей с шайбой, а также игроки волейбольных и баскетбольных команд. На втором месте – Республика Татарстан. Самыми результативными видами спорта (при региональном сравнении) оказались хоккей с шайбой и волейбол, далее – баскетбол и футбол. Город Санкт-Петербург находится на третьем месте. Самым результативным видом спорта оказался хоккей с шайбой. По этому игровому виду спорта город занимает второе место среди регионов России. Также хорошо развит и футбол (третье место среди российских регионов). На четвертом месте находится Краснодарский край, на территории которого активно развивается, прежде всего, футбол (2 место среди регионов). Также результативным видом спорта является баскетбол (6 место среди регионов России). Пятое место в рейтинге занимает Свердловская область. Наиболее развитые виды спорта на территории – хоккей с мячом и баскетбол (третье место в России по обоим видам спорта). Одним из результативных видов спортивных игр также является хоккей с шайбой (6 место по России).

Таким образом, игровые виды спорта, развивающие качества личности (физические, эстетические, нравственные и иные качества), являются традиционно популярными среди различных слоев и категорий населения страны. Их развитие связано с региональными климато-географическими и социально-экономическими особенностями, состоянием материально-технической базы в субъектах, уровнем подготовки и повышения квалификации специалистов[1].

### **Список литературы**

1. Изаак С.И., Щадилова И.С., Миронова Е.А. Некоторые вопросы кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 94-99.
2. Каргин Н.Н., Сибгатулина Ф.Р. Системный подход к анализу поведения человека в системе социально-экономической деятельности // Ученые записки Российской Академии предпринимательства. – 2016. – № 46. – С. 227-244.
3. Каргин Н.Н., Миронов В.Д. Социокультурная деятельность как основа эффективного управления неустойчивой социальной системой в современных городских агломерациях//Сервис в России и за рубежом. –2012.– № 1 (28). –С. 28-36.
4. Миронов В.Д., Изаак С.И., Щадилова И.С. Особенности управления процессом формирования локального патриотизма у студентов средствами физической культуры и спорта //Современные проблемы физической культуры и спорта: МатериалыXXI Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2017. – С. 239-244.
5. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Коваленко Г.В.Спорт в международной системе координат: новые вызовы и возможности // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 94-96.
6. Стратегия «Футбол-2020» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shikardos.ru/text/strategiya-futbol-2020/page-6> (датаобращения: 10.05.2018).
7. Parshikova N.V., Izaak S.I., Malits V.N. National physical culture and sports sector long-term development strategy //Theory and Practice of Physical Culture. – 2017. – № 12. – p. 1.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

**Оттегенов Н.О.**

*Актюбинский региональный государственный университет им. К.Жубанова  
Республика Казахстан г. Актюбе*

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. Неслучайно педагоги в последнее время проявляют глубокий интерес к проблеме здоровья студентов, воспитания у них ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений. Так, в публикациях, И. П. Бобровницкий и В. А. Пономаренко (1991) рассматривают профессиональное здоровье как процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, что обеспечивает высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни.

В статье С. А. Бугрова (1993) под профессиональным здоровьем понимается свойство организма сохранять заданные компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность в условиях, в которых протекает профессиональная деятельность.

По мнению А. Г. Маклакова (1996), профессиональное здоровье следует понимать как определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность.

Г. Г. Вербина (2014) определяет его как уровень накопленных знаний, способностей, умений и опыта по формированию здоровья, необходимых для достижения должного количества здоровьесберегающих компетентностей, эмоционального интеллекта и уровня культуры, обязательного для профессионального долголетия. Общим для этих определений является взгляд на профессиональное здоровье как на интегральное качество в целостной системе «здоровье-работоспособность-эффективность». Однако существуют некоторые пробелы в организации системы профилактики профессионального здоровья в вузах и разработке конкретных моделей, способствующих не только укреплению физического здоровья будущих специалистов, но и повышению их общей работоспособности.

В рамках повышения качества подготовки специалистов необходимо

иметь не только профессиональные знания, умения и навыки, но и резерв физических и психологических возможностей. Проведя анализ существующей вузовской системы физического воспитания, мы выявили, что она не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления профессионального здоровья подрастающего поколения, отметили ее несостоятельность в плане реализации принципа индивидуализации. Если вариативный компонент свести к минимуму, то у студентов снижается заинтересованность в посещении обязательных занятий по предмету, а тем более сводится к нулю мотивация к дальнейшей самостоятельной регулярной двигательной активности после окончания вуза.

Следовательно, в настоящее время проблема формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и повышения уровня физического и психологического состояния студентов вуза является еще недостаточно разработанной.

Приоритетным направлением в формировании этих качеств студентов может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ. Основной формой двигательной активности учащейся молодежи являются учебные занятия по предмету «Физическая культура». Исходя из этого, возникает необходимость внедрения разнообразных оздоровительных методик в процесс физического воспитания студентов.

В вузовской программе по предмету «Физическая культура» должна включать методики, воздействующие на профессиональное здоровье студентов и содержащие предпочитаемые студентами виды спорта.

Анализ теоретических источников позволил выявить условия, способствующие организации процесса физического воспитания, направленного на формирование профессионального здоровья студентов вуза.

**1. Целевая направленность учебно-воспитательного прогресса.** Это объективная необходимость, которая обусловлена внутренней способностью обеспечить системность и целостность процесса формирования профессионального здоровья через обучение и воспитание.

**2. Взаимосвязь теории и практики специализированного физического воспитания.** Принцип единства теории и практики в процессе формирования профессионального здоровья предполагает достижение цели при условии, если процесс овладения теорией будет строиться в неразрывной связи с развитием практических умений и навыков, необходимых для поддержания должного уровня профессионального здоровья на протяжении всего периода профессиональной деятельности.

**3. Программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса** по дисциплине «Физическая культура». Вариативная часть программы по физическому воспитанию в вузе, должно быть основано по видам спорта и направлено на формирование профессионального здоровья студентов.

**4. Интегративный контроль в учебно-воспитательном процессе.** Для динамичной и планомерной подготовки студентов должна быть разработана интегративный контроль профессионального здоровья, который включает в себя систему мониторинга физического здоровья и следующие блоки критериев:

физической подготовленности, уровня физического развития и социально-психологический блок.

Таким образом, анализ научно-методической литературы, свидетельствует о недостаточной изученности проблемы методического обеспечения формирования профессионального здоровья студентов в вузах. Недостаточность вариативного компонента в содержании действующих программ приводит к снижению уровня их физической и функциональной подготовленности и к нарушению формирования у них мотивации к регулярной двигательной активности. В то же время действующие методики не в полной мере отвечают современным требованиям подготовки будущих специалистов. Всё это требует разработки новых способов организации процесса физического воспитания студентов вузов с акцентом на профессиональное здоровье.

#### **Литература:**

1. Астафьев В.С. Роль личной мотивации в формировании здорового образа жизни студентов / В.С. Астафьев // Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири. - Иркутск. - 2001. - № 4. - С. 18-20.
2. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.И. Григорьев; СПбГАФК, 2002. - 60 с.
3. Масалова О.Ю. Интегративный потенциал ценности в развитии личности / О.Ю. Масалова // Педагогическое образование и наука. - 2010 - № 1 0. - С. 15-19
4. Русакова Н.Г. Индивидуально-типологические особенности становления организованности у студентов как условия успешности их обучения. монография / Н.Г. Русакова; Восточная экономико-юридическая гуманитарная акад. (Акад. ВЭГУ). Уфа, 2012.

## **ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ОБЩЕНИЮ КАК ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ СТУДЕНТОМ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ**

*Плющева Н.С.*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»*

**Актуальность.** Одной из долгосрочных проблем высшего профессионального образования является проблема формирования профессионально-компетентной личности специалиста, умеющего самостоятельно и творчески решать профессиональные задачи, осознавать личностную и общественную значимость своей деятельности. При этом выступает основой подготовки педагога физической культуры, обладающего высоким интеллектуальным уровнем самосознания, способного к достижению профессионального успеха. В образовательном процессе меняется и роль преподавателя вуза: функция транслятора информации замещается функциями фасилитатора, методиста, консультанта, советчика, наставника.

Как известно, высшее профессиональное образование за последние годы



непрерывно развивается. Так, например, в практике вузов все еще слабо представлены условия для реализации индивидуально ориентированного сопровождения студентов, особенно в период педагогической практики. Именно на практике формируются индивидуальные особенности личности обучающегося, сфера его образовательно-профессиональных интересов и потребностей, предпочтений, профессиональные и жизненные планы.

Как отмечает В.А. Слостёнин, педагогическое взаимодействие имеет две стороны: функционально-ролевую и личностную. Другими словами, педагог и ученики воспринимают в процессе взаимодействия, с одной стороны, функции и роли друг друга, а с другой - индивидуальные, личностные качества [10 с. 206].

Таким образом, особую значимость для нашего исследования приобретают работы, посвященные изучению проблемы педагогического общения студентов.

Проанализировав научную литературу, [1,3,4,5,7,9] мы определили педагогическое общение как специфическое межличностное взаимодействие педагога и учащегося. Оно помогает усвоению знаний и становлению личности в учебно-воспитательном процессе. В психологии педагогическое общение определяется как взаимодействие субъектов педагогического процесса. Таким образом, мы можем сказать, что оно осуществляется знаковыми средствами и направленно на значимые изменения свойств, состояний, поведения и личностно-смысловых образований партнеров. При этом общение - неотъемлемый элемент педагогической деятельности; вне его невозможно достижение целей обучения и воспитания.

**Основная цель** педагогического общения состоит как в передаче общественного и профессионального опыта (знаний, умений, навыков) от педагога учащимся, так и в обмене личностными смыслами, связанными с изучаемыми объектами и жизнью в целом. В общении происходит становление (т.е. возникновение новых свойств и качеств) индивидуальности как учащихся, так и педагогов.

**Среди методов** обучения педагогическому общению особую роль приобретают интерактивные методы. Внедрение интерактивных методов обучения является одним из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе, являясь обязательным условием эффективной реализации компетентного подхода. Формирование заявленных в ФГОС компетенций предполагает применение новых технологий и форм реализации учебной работы [6, с.19].

Стоит отметить, что интерактивное обучение общению не может рассматриваться только как осуществляемое знаковыми средствами взаимодействие субъектов. Оно определяется потребностями совместной деятельности и направленное на значимое изменение в состоянии, поведении и личностно-смысловых образованиях партнера. В образовательном процессе общение по мнению Г.Г.Гранатова выступает, преимущественно, как форма жизнедеятельности педагогов и обучающихся и как средство передачи форм культуры и общественного опыта [2, с.63].

Совместная деятельность учащихся в процессе познания, освоения

учебного материала означает, что каждый вносит в этот процесс свой особый индивидуальный вклад. Таким образом, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем, как пишет Г.К.Селевко, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества [9, с.176].

Интерактивная деятельность на занятиях предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач. Для образовательных проектов сегодня особенно актуальны мультимедийные, интерактивные, мобильные, беспроводные классы.

Анализируя способы взаимодействия преподавателя и студентов в процессе обучения педагогическому общению студентов, можно отметить, что при пассивном методе обучения центральная роль принадлежит преподавателю. При этом ему принадлежит роль транслятора знаний, а студенту отводится роль объекта обучения. Характеризуя отличительные особенности интерактивного обучения, А.Я.Найн отмечает, что основным способом организации взаимодействия преподавателя и обучающихся становится не только активная обратная связь между педагогом и обучающимися, но и организация взаимодействия обучающихся между собой [8, с.79-80]. Как показали наши наблюдения, в процессе педагогического общения осуществляются социально-ролевые и функциональные обязанности по руководству процессом обучения и воспитания. От того, каковы стилевые особенности этого общения и руководства, в существенной мере зависит эффективность процессов обучения и воспитания, особенности развития и формирования межличностных отношений в учебной группе.

**Выводы:** Таким образом, Интерактивное обучение способствует значительному повышению эффективности процесса обучения обучающихся, повышению мотивации студентов к учебно-профессиональной деятельности; Способствует активизации познавательной деятельности студента вуза физической культуры.

### **Список литературы**

1. Ангеловски, К. Учителя и инновации: кн. для учителя / К.Ангеловски. - М.: Просвещение,1991. - 159 с.
2. Гранатов, Г.Г. Метод дополнительности в педагогическом мышлении / Г.Г. Гранатов. - Челябинск: Изд-во ЧГПИ, 1991. - 129 с.
3. Данилов, М.А. Структурно-системные исследования педагогических явлений и процессов / М.А. Данилов, В.Н. Малинин // Советская педагогика. - 1971. - № 1. - С. 73-95.
4. Дьяченко, В.К. Организационная структура учебного процесса и ее развитие / В.К. Дьяченко. - М.: Педагогика, 1989. - 159 с.
5. Загвязинский, В.И. Педагогическое творчество учителя / В.И. Загвязинский // Советская педагогика. - 1988. - № 1. - С. 70-75.
6. Карпов, Ю.В. Психодиагностика познавательного развития учащихся / Ю.В. Карпов, Н.Ф. Талызина. - М.: О-во «Знание» РСФСР, 1989. - 38 с.
7. Леонтьев, А.Н. Философия психологии: Из научного наследия / Под ред. Н.А.

Леонтьева, Д.А. Леонтьева. - М.: Изд-во МГУ, 1994.-228 с.

8. Найн, А.Я. Инновации в образовании / А.Я. Найн. – Челябинск: ЧелИПРО, 1995-288 с.

9. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. - М.: Народное образование, 1998.- 256 с.

10. Слостенин, В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. - М.: Академия, 2002. - 576 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Пристинская Т. Н., Козлов В. А.*

*Донбасский государственный педагогический университет*

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности в обществе, что и нашло отражение в состоянии студенческой молодежи.

На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества лиц, которые употребляют наркотики, алкоголь, занимаются табакокурением, токсикоманией на фоне крайне низкого уровня двигательной активности. А как известно, в комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет здоровый образ жизни.

Исследование выполнено на базе Научно-исследовательской лаборатории взаимодействия духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, а также кафедры здоровья и физического воспитания Донбасского государственного педагогического университета (Славянск).

В ходе исследования были использованы анализ и обобщение данных литературных источников, анкетирование и опрос студентов факультета физического воспитания и филологического факультета.

Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе; достаточно сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений в том, что понятие феномена здоровья является комплексным, так как зависит от взаимодействия многих факторов (физического и психического, социального и индивидуального порядка). Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу; психическое – дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту; социальное – обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии личности [1, с.12].

Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 15 студентов 5 курса магистратуры факультета физического воспитания и 29 студентов

филологического факультета ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» 30,3 % опрошенных главным составляющим здоровья и здорового образа жизни назвали «спорт»; для 23,1% здоровье проявляется в «полноценной и веселой жизни»; 21,9% считают, что здоровье – это когда люди «болеют мало или совсем не болеют»; 27,3 % назвали другие факторы.

Кроме того, респондентам был задан вопрос: «Что необходимо предпринять, чтобы быть здоровым?». 60,19% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом; 25,93% – отвергают употребление алкогольных напитков, табакокурение, наркотики; 14,1 % назвали другие факторы.

При выяснении готовности студентов сохранять свое здоровье, вести здоровый и двигательно активный образ жизни было определено, что наибольшее количество студентов (42,6%,) выразили готовность заниматься спортом; 17,6 % согласны делать все, что для этого необходимо, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо; 13,9% отмечают, что для сохранения здоровья необходимо закаливание организма, а 13,3 % готовы отказаться от употребления алкоголя и курения.

Анализируя полученные данные, мы обратили внимание на то, что представление студентов о составляющих здоровья и здорового образа жизни являются несколько разрозненными и не систематизированными.

В связи с этим, на наш взгляд, необходимо некоторое уточнение понимания сущности здорового образа жизни студентов, как совокупности ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирование здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игр, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма, улучшение самочувствия человека.

Итак, формирование здорового образа жизни – это системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. По мнению ряда авторов, к составляющим здорового образа жизни относится [1, с.37]:

- правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;
- двигательная активность (систематические занятия разными видами спорта и двигательной активности);

- рационально выстроенное и сбалансированное питание;
- разумное использование многообразных методик закаливания;
- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (аутогенные тренировки);
- отказ от вредных привычек;
- профилактика буллинга.

Формирование названных компонентов является результатом физического воспитания студентов, как педагогического процесса, направленного на развитие физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. «Физическое воспитание», наверное, одна из самых эффективных учебных дисциплин, которая учит студентов сохранять и укреплять здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества, двигательные умения и навыки, используя при этом современные информационные технологии [2; 3; 4; 5].

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы, реализация которой предполагает приобщение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение умственной и физической работоспособности, оптимизацию их подготовленности к будущей профессиональной деятельности, формирование двигательной активности, устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание патриотизма, целеустремленности. Физкультурно-спортивная деятельность – это также эффективный биопсихологический механизм взаимодействия общественных и личных интересов, формирования социально важных индивидуальных потребностей.

Кроме того, физическая культура и спорт ради развития являются сферой массовой самодеятельности, важным фактором установления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает определенный социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности.

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган, но и на весь организм в целом через нервную систему, как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции; улучшается моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают целеустремленность, выдержку, способность управлять своими действиями и

эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

На наш взгляд, целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта может быть следующее:

- сознательное и осмысленное участие студентов в занятиях по физическому воспитанию;
- подготовка (тренировка) и сдача контрольных упражнений для оценки успешности студентов в физическом воспитании;
- разработка и регулярное выполнение программы индивидуальной физической подготовки (с элементами закаливания);
- участие в спортивных соревнованиях и закаливание.

В связи с этим, анализ функций физической культуры дает нам возможность понять ее большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако, в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью. Поэтому при формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и видов разнообразной двигательной деятельности. Физическая культура станет эффективным средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Таким образом, физическое воспитание является фундаментальной частью оздоровления студентов, и, будучи составной частью учебно-воспитательного процесса, направлено на достижение максимально положительного результата в воспитании всесторонне развитой личности.

### **Список литературы**

1. Белова Н.И. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П. Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, 2009. – № 1. – С. 14-15.
2. Ботагариев Т.А. Экспериментальное обоснование реализации электронного учебного пособия в учебном процессе по предмету «Физическая культура» в школе / Т.А. Ботагариев, С.С. Кубиева, Р.М. Срымов // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник ІV Міжн. наук.-практ. онлайн конф. (Слов'янськ, 23-24 берез. 2017 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський держ. пед. ун-т», 2017. – Т. 2. – 472 с. – С. 11-18.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.– М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.
4. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей.– М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
5. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности / В.Д.Паначев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы науч.-практ. конф., 2011. – С. 28-32.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОНКУРС "СПОРТ-ЭРУДИТ" В ФОРМИРОВАНИИ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

<sup>1</sup>*Пристинский В.Н., <sup>2</sup>Мачаидзе Э. П.*

<sup>1</sup>*Донбасский государственный педагогический университет*

<sup>2</sup>*Грузинский государственный учебный университет физического воспитания и спорта*

**Введение.** Физическое воспитание в системе современного школьного образования предполагает развитие у детей и подростков не только двигательной сферы, но и формирование знаний о здоровье, ориентацию на здоровый образ жизни. Решение этих актуальных задач возможно при условии внедрения в практику общеобразовательных школ интерактивных технологий, направленных на воспитание у подрастающего поколения духовных ценностей физической культуры, высшим проявлением которых является генерирование здоровья, формирование здорового образа жизни, оптимальная двигательная активность [1, 2, 3].

Не случайно двигательная активность и спорт широко представлены в комплексе разнообразных сфер культурного общения в качестве фактора целенаправленного формирования и развития индивида. Приоритетная задача разнообразных видов оздоровительно-рекреационной двигательной активности, как одного из действенных средств физического и духовного оздоровления учащейся молодежи, видится в создании условий для социально регулируемого процесса, направленного на формирование здорового образа жизни, физическое и духовное совершенствование личности средствами физической культуры.

**Методы исследования.** В исследовании были использованы следующие методы: анализ данных литературных источников, обобщение и систематизация полученных фактов, педагогические наблюдения, обоснование выбора средств и методов развития знаний о здоровье и здоровом стиле жизни у детей школьного возраста.

**Результаты исследования.** Повышение эффективности и действенности процесса физического воспитания представляется возможным на основании реализации взаимосвязи разнообразных средств, методов и форм в развитии валеологического мировоззрения школьников. Педагогические наблюдения показали, что использование сюжетных подвижно-познавательных игр, валеологических эстафет, игр-викторин, физкультурно-образовательных конкурсов и других интерактивных технологий способствует активизации учебной деятельности детей в познании ценностей здоровья, в понимании предназначения роли двигательной активности в жизни человека.

Как показали результаты нашего исследования, высокое познавательное значение в формировании валеологического мировоззрения учащихся имеет проведение физкультурно-образовательного конкурса, который мы назвали "Спорт-Эрудит".

**Целью** проведения конкурса является:

- воспитание у школьников ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как личностной и социальной ценности;
- формирование навыков здорового образа жизни, культуры здоровья, моды на здоровье;
- развитие мотивации на удовлетворение потребности в двигательной активности;
- определение уровня валеологического сознания и мировоззрения;
- повышение значимости физического воспитания в обществе;
- внедрение инновационных педагогических технологий.

### **Сценарий и методика проведения конкурса.**

Первый тур – “*Блиц-тестирование*” (десять вопросов каждой команде в виде тестовых заданий на определение теоретических знаний по программе предмета “Физическая культура”). Три команды, которые первыми представили наибольшее количество правильных ответов проходят во второй тур.

Второй тур – “*Конкурс капитанов*” (задаются вопросы, за верный ответ на которые открывается первая буква в словах “спорт-эрудит”). За последующие правильные ответы команда открывает буквы в словах “спорт”-“эрудит”. Если жюри фиксирует подсказку, то ответ не засчитывается, и ведущий задает следующий вопрос. Отвечая верно, согласно тематике и условиям сценария, команды продолжают открывать буквы для определения победителя и призеров конкурса.

*Ход проведения конкурса.*

*Вступительная часть.* Презентация команд-участниц под музыкальное сопровождение (согласно представленной заявке: название команды, капитан команды, фамилия и имя участников). Презентация жюри и слово жюри для приветствия. Ведущий зачитывает эпиграф к игре-викторине в виде “цитаты о здоровье и двигательной активности” и напоминает основные правила игры.

*Основная часть.*

*Первый тур.*

• “Блиц-тестирование”. Десять вопросов каждой команде в виде тестовых заданий из программы предмета “Физическая культура” (об особенностях самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимальном объеме двигательной активности, навыках формирования здорового образа жизни, культуры здоровья и т.п.).

• Во второй тур проходят три команды, которые первыми представили наибольшее количество верных ответов.

• При определении победителей, ведущий проводит с командами дополнительный творческий конкурс “Перефразировка цитаты о здоровье и двигательной активности”: ведущий зачитывает цитату, которая прозвучала эпиграфом в начале игры; команды представляют свою “перифразировку” к цитате о здоровье и двигательной активности.

• Игра со зрителями – ведущий задает вопрос аудитории и вручает приз за



верный ответ.

- Команды поочередно зачитывают перефразировку к цитате. Жюри определяет команду, которая представила наиболее удачную перефразировку.

- Ведущий объявляет об участии команд, которые не прошли во второй тур, в творческом конкурсе на лучшую цитату о здоровье и двигательной активности, которая прозвучала эпиграфом вначале игры.

*II тур.*

- Ведущий начинает с вопроса капитанам (на быстроту ответа) по команде: “Внимание! Ваш ответ ...”.

- Все последующие вопросы задаются (на быстроту ответа) по команде: “Внимание! Ваш ответ ...”.

- Капитан команды, который поднял руку после вопроса ведущего, но до начала команды: “Внимание! Ваш ответ ...” не принимает участие в ответе на заданный вопрос (“фальстарт”).

- Победителем становится команда, которая первая открыла слова, составляющие название конкурса “спорт-эрудит”, предоставив верные ответы.

- Ведущий задает последний вопрос для определения 2 и 3 места по наименьшему количеству открытых букв.

- Капитаны презентуют рисунок к цитате о здоровье и двигательной активности, которая прозвучала эпиграфом вначале игры.

- Игра со зрителями проводится перед подведением итогов и вручения призов за лучшую цитату.

- Жюри определяет лучшую цитату и проводит награждение команд.

*Заключительная часть.* Жюри объявляет итоги, проводит награждение команд-победителей, высказывает пожелания здоровья игрокам команды, которые стали **с п о р т - э р у д и т а м и**, а также всем участникам и зрителям.

**Выводы.** Данный конкурс проводится с целью реализации комплексного подхода в решении образовательных, оздоровительных, мотивационных и воспитательных задач, направленных на формирование знаний о здоровье и физической культуре личности. В ходе конкурса достаточно эффективно реализуются межпредметные связи, что позволяет выявить творческие способности учащихся, повышается мотивация к двигательной активности и здоровому образу жизни, формируется культура здоровья.

### **Список литературы**

1. Пристинский, В.Н. Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии : монография / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская, К.К. Краснолуцкий. – Saarbrucken, Deutschland : Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 с.
2. Пристинская, Т.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому стилю жизни в процессе физического воспитания // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме : сборник статей межд. науч.-практ. конф. (Челябинск, 11-13 дек. 2014 г.); под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск : изд. Центр ЮУрГУ, 2014. – 479 с. – С. 192-196.
3. Федоров, А.И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью : учебное пособие / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2013. – 72 с.

## **СИСТЕМА «РУССКИЙ СИЛОМЕР» КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И МОЛОДЕЖИ**

*Репина А.И., Хорькова А.П., Пыжьянов И.В.  
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)  
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Екатеринбург*

Система «Русский силомер» является комплексом спортивных упражнений доступных и несложных для выполнения, не требующих специальной подготовки, помогающих достигать необходимых результатов молодому человеку в развитии своих физических качеств. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание на турнике) является одним из наиболее доступных средств развития силы и силовой выносливости у школьников и студенческой молодежи.

Основная цель системы – формирование у подрастающего поколения устойчивых навыков в занятиях полезными видами спорта, физическое самосовершенствование. Стратегической целью системы «Русский силомер» является возрождение и развитие дворовых видов спорта.

Автором идеи - системы «Русский силомер» является Мастер Спорта России, И.В. Пыжьянов. Разработчиками системы «Русский силомер» являются профессорско-преподавательский состав Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК.

Система «Русский силомер» предлагается учебным заведениям как инструмент привлечения широкой массы школьников и молодежи к участию в соревнованиях по подтягиванию, с целью развития их физических качеств, укрепления здоровья и физического самосовершенствования.

На протяжении шести лет проект реализуется в школах г. Екатеринбурга и Свердловской области. В 2012 году – количество участников 14 тыс. человек. В 2013 году – 18 тыс. участников. С 2014 года к проекту подключились школы Пермской области и количество увеличилось до 40 тыс., в 2015 году число участников составило 54 тыс., а с 2016 года турнир также проводится и в других регионах России, и количество участников превысило 110 тыс. человек. В период 2017 года число участников выросло до 142 тыс. юношей, а в 2018 году число участников насчитывало более 200 тысяч. Всего за период 2012 – 2018 гг. в соревнованиях по системе русский силомер приняло участие свыше 600 тысяч юношей, более чем из 75 регионов России.

Основа системы «Русский силомер» - это 11 упражнений, которым присвоены баллы таким образом, чтобы можно было проводить справедливые соревнования и точно измерить свою силу. Для объективности зачет упражнений ограничен временем в 1 минуту. Место участника в итоговом протоколе всего Турнира определяется по наибольшей сумме набранных баллов.

Таблица 1 - Содержание системы «Русский силомер»

| N  | Название упражнения               | Требования к выполнению*<br><i>В течение 1 минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.</i>   | Баллы |
|--|-----------------------------------|---|-------|
| <b>ВНИМАНИЕ!</b> Проводить соревнования по системе «Русский силомер» допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача и двух помощников судьи, страхующих участника от падения. |                                   |   |       |
| <b>Упражнения для начинающих</b>   |                                   |   |       |
| 1  | «Подъем согнутых ног»             | Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). <i>5 повторений - 1 балл. При неполном сгибании или разгибании ног повторение не засчитывается т.е. 0 баллов.</i>  | 1     |
| 2  | «Перехват»                        | <i>1 смена хвата двух рук – 2 балла.</i><br>Пояснение: исходное положение: вис на перекладине хватом сверху. Правая рука меняет хват «сверху» на хват «снизу», затем левая рука меняет хват «сверху» на хват «снизу» - 2 балла. Затем упражнение выполняется в обратном порядке и руки принимают исходное положение – 2 балла.  | 2     |
| 3  | «Подтягивание с рывком»           | Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу, также допускается перехват. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок.<br><i>1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i> | 3     |
| 4  | «Поднос прямых ног к перекладине» | Внимание: Упражнение разрешается выполнять только в начале зачетной минуты. Упражнение выполняется из положения вися на перекладине, хватом сверху (ноги прямые вместе), путем подъема ног до касания перекладины без рывков и раскачиваний. <i>1 повторение - 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.</i>               | 4     |
| 5  | «Склепка» или «Подъем разгибом»   | Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делается выход в упор на две руки.<br><i>1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.</i>  | 5     |
| <b>Упражнения для сильных</b>  |                                   |   |       |
| 6  | «Армейское подтягивание»          | Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые.<br><i>1 повторение - 6 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в</i>  | 6     |

|   |                              |  |    |
|---|------------------------------|--|----|
|   |                              | <i>выполнении упражнения и засчитываются как упр.№3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.</i>  |    |
| 7   | «Подтягивание с углом»       | Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание.<br><i>1 повторение - 7 баллов. Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.</i>   | 7  |
| 8   | «Подъем переворотом»         | Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществить переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнения в положении упора двух рук на перекладине сверху.<br><i>1 повторение - 8 баллов. Если по причине усталости упражнение не закончено, но было выполнено подтягивание, то упражнение засчитывается как упр.№3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла. Если по той же причине упражнение не закончено, но был выполнен поднос ног с касанием перекладины, то в этом случае засчитывается как упражнение №4 т.е. 4 балла.</i> | 8  |
| <b>Упражнения для сильнейших</b>  |                              |  |    |
| 9   | «Выход на одну»              | Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок.<br><i>1 повторение - 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр.№5 и присваивается 5 баллов.</i>  | 10 |
| 10  | «Выход на две»               | Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. <i>1 повторение - 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.</i>  | 15 |
| 11  | «Подтягивание на одной руке» | Вис на перекладине, на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородка над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание, рывок и подтягивание на полусогнутой руке не допускается. <i>1 повторение - 30 баллов.</i>  | 30 |
| * Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгнуть с турника, отдохнуть и дальше продолжать выполнять упражнения. |                              |  |    |

Развитие силы по системе «Русский силомер» происходит за счет регулярного выполнения подтягивания в различных вариациях (в том числе через подводящие упражнения). Мотивацией для участника является тот факт, что добившись выполнения первых упражнений, он легко сможет освоить более сложные, а в конце придет к тому, что сможет обладать высоким уровнем силовой подготовленности. Также важным фактором мотивации является возможность стать самым сильным: в классе, школе, районе, городе, стране и принести необходимые баллы для победы своего учебного заведения в соревнованиях.

Систему «Русский силомер» применяют для мониторинга силовой подготовленности школьников и студенческой молодежи. Перед проведением процедуры тестирования необходимо провести в течение 5-7 минут разминку. К участию в мониторинге не допускаются школьники, отнесенные к специальной медицинской группе. В протоколе исследования обязательно указывать возраст испытуемого. По каждому испытуемому необходимо вести учет количества повторений по каждому упражнению системы «Русский силомер». Испытуемый в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнение упражнения.

За период реализации проекта «Русский силомер» в нем приняло участие свыше 600 тыс. юношей, более чем из 75 регионов России. Система «Русский силомер» является уникальным, доступным средством физического воспитания, образования и массового спорта, содействующая формированию здорового образа жизни, физического самосовершенствования подрастающего поколения.

#### **Список литературы:**

1.Русский силомер – одиннадцать упражнений для развития силы: методические рекомендации / под общ. ред. В.А. Ванюшкина. – Екатеринбург: Екатеринбургский филиал ФГОУ ВПО «УралГУФК», 2012, - 56 с.

## **ДИНАМИКА УВЕЛИЧЕНИЯ ЧИСЛА ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВЫМ СПОРТОМ И ИХ ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ**

*Селюкин Д.Б., Эльмурзаев М.А.*

*Санкт-Петербургский горный университет*

Перед страной стоят серьезные задачи на внутренней и на международной аренах. Реформирование экономики. Перемены в социальной сфере. И это хороший профессиональный вызов для всех, кто занимается управлением.

В сфере физической культуры и спорта умеют достигать высоких результатов при самой жесткой конкуренции. Стратегия развития физической культуры и спорта была принята как ответ на угрозы, связанные с ухудшением здоровья населения и ослаблением позиций российского спорта. В массовом спорте, приоритетами являются увеличение числа занимающихся и повышение уровня физической подготовленности населения. Численность занимающихся по итогам прошлого года составила 46,6 млн человек на 3,2 миллиона больше, чем в

2015 году. В долевым выражении систематически занимается 34,2% населения. По сравнению с 2015 годом рост составил 2,3%. Среди студентов эти индикаторы достигли значений в 74,8% общей численности. И тут можно говорить поступательном движении. Доля занимающихся студентов подросла на 5,5%.

На май 2008 года (дату основания Минспорта России) 16% населения занимались физической культурой и спортом. И лишь 14% выпускников школ считались практически здоровыми. В спорте высших достижений и в системе подготовки спортивного резерва наметился очевидный спад. Тогда на уровне Президента России и Правительства страны было сформировано четкое понимание. Инвестиции в развитие физической культуры и спорта считать вложением в человеческий капитал и качество жизни. Министерство спорта все эти годы действует в русле этих решений. В Стратегии, а позднее в Госпрограмме, сформулированы основные цели развития. Создание условий для привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом (до 40% в 2020 году) и достижения высокой конкурентоспособности наших спортсменов. Были поставлены задачи по:

- совершенствованию систем физического воспитания и подготовки спортивного резерва;
- развитию материально-технической базы;
- повышению качества научно-методического, кадрового и медицинского обеспечения.

Долгое время явно "проседала" самая многочисленная группа – взрослое население, занятое в экономике. Это порядка 72 млн человек. И 3-4 года назад только 9% из них регулярно занимались спортом. А в 2016 г. этот показатель "вышел" за 22%. Тем самым, наша отрасль влияет на такие вещи как боеготовность Армии, производительность труда, конкурентоспособность экономики. И в части контрольных развития массового спорта достигнуты все запланированные значения. А к 2020 году уже свыше 60 млн граждан перейдут в разряд систематически занимающихся.

В Стратегии развития записано: "Пропаганда физической культуры и спорта". Информировать о пользе для здоровья. Сегодня совершенно иная ситуация. Неоднократно на различных площадках приводились данные социологических опросов о том, что до 65% россиян хотели бы заниматься спортом. Значит, в нашем "резерве" состоит около 40 млн. человек. И ожидания наших граждан, безусловно, связаны с развитием сети физкультурно-спортивных организаций, появлением новых услуг, сервисов и продуктов, рассчитанных на различные группы потребителей.

В прошлом году был принят специальный план, который предусматривает доступ некоммерческих организаций к средствам федерального бюджета, выделяемым на оказание социальных услуг. Министерство работает над созданием программных приложений, позволяющих дистанционно получать информацию об объектах спорта, видах и качестве услуг, самостоятельно

моделировать дворовую активность и создавать платформу для социальных коммуникаций вокруг темы здорового образа жизни.

Здоровье – главная причина занятия спортом у взрослых. 48% взрослых говорят, что они занимаются спортом интенсивно на регулярной основе. Из этих людей 71% говорят, что они это делают для здоровья, включая выздоровление, поддержание себя в форме или сброс веса. Если сравнить взрослого человека, который занимается спортом с тем, кто не любит заниматься спортом, то скорее всего спортивный человек окажется более образованным, будет иметь более высокую зарплату и будет выглядеть намного моложе.

Взрослые люди, которые занимаются спортом на регулярной основе, ответили, какие именно виды упражнений они выполняют: 27% - спортивная ходьба, 23% аэробика, 15% - бег, 12% - занятие в фитнес клубе, 6% - велосипедные прогулки. Большинство взрослых, кто занимается спортом, говорят, что они чувствуют себя здоровее. Больше половины взрослых, кто занимается спортом (58%), говорят, что это снижает у них уровень стресса, улучшает ментальное здоровье (54%), и улучшает их физическое состояние (51%). Когда взрослые занимаются спортом, это возбуждает в них такие моменты как: соревновательный дух, удовлетворение и чувство хорошего здоровья.

Почти девять из десяти родителей (89%), чей ребенок учится в школе, говорят, что их ребенок получает много пользы от занятия спортом. И хотя большинство взрослых редко активно занимаются спортом, большинство родителей (72%), чьи дети занимаются спортом, говорят, что скорее всего, их ребенок будет продолжать вести активный образ жизни и в зрелом возрасте. Каждый четвертый родитель (26%), чей ребенок в школе занимается спортом, также надеется, что их ребенок станет профессиональным спортсменом. Когда родителей спрашивали о том, какую пользу их дети получают от занятия спортом в школе, более восьми из десяти родителей, чьи дети занимаются спортом, говорят, что их ребенок станет здоровее и не будет болеть (88%), будет дисциплинирован (81%). Более 70 процентов родителей говорят, что занятие спортом приносит пользу ребенку в плане общения с остальными детьми, (78%) так же речь заходила о ментальном здоровье (73%). Более половины родителей высказываются, что занятие спортом поможет детям достичь больших результатов в школе (56%), и предоставит ему навыки, которые помогут в карьерной лестнице на работе и вообще в карьере (55%).

#### **Список литературы:**

1. Об основных показателях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в 2015 году. <http://www.minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2014/11/Об-основных-показателях.pdf>
2. Приказ Минспорта России "О реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" от 04.09.2013 № 710
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в российской федерации на период до 2020 года. Правительство российской федерации, распоряжение от 7 августа 2009 г. N 1101-р

## **ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА К МАССОВЫМ ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ «ЛЫЖНЯ РОССИИ»**

*Смирнов С.И.*

*Центр подготовки спортивных сборных команд Санкт-Петербурга*

Одной из важных задач, решаемых физкультурно-спортивными организациями Санкт-Петербурга, является развитие массовой физической культуры и спорта среди различных категорий населения города. Одна из целей Государственной программы Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2015-2020 годы» сформулирована как создание условий, обеспечивающих возможность гражданам, проживающим на территории Санкт-Петербурга, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, систематически заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни [1].

Одним из проверенных многолетней спортивной практикой инструментов привлечения различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом являются массовые спортивные мероприятия. В городской календарь этих мероприятий включены уже на протяжении многих лет, пользующиеся популярностью у населения города такие мероприятия, как «Лыжня России», «Российский азимут», Всероссийский «День снега», «День зимних видов спорта», Всероссийский день бега «Кросс нации» и другие [2].

В этих мероприятиях принимают участие люди разных возрастов и профессий. Вместе с тем, дальнейшее развитие, организация и управление этими мероприятиями требуют научного изучения различных аспектов их проведения. В частности, заслуживают внимания такие проблемы, как мотивы участия различных групп населения в массовых физкультурных мероприятиях, отношение к ним, степень удовлетворенности организацией мероприятия и т.д. Полученные научные результаты помогут более эффективно и качественно проводить эти физкультурные мероприятия, привлечь большее число участников.

В данной статье приводятся результаты пилотажного исследования по изучению отношения школьников города к участию в XXXVI открытой Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России».

Как известно, цель пилотажного исследования – проверить соответствует ли составленный инструментарий основным характеристикам совокупности, от которых зависит качество полученной информации [3, С.406]. В данном виде исследования жестких требований к репрезентативности не предъявляется.

Исследование проходило в феврале 2018 года среди участников массовой лыжной гонки «Лыжня России». Всего было опрошено 23 учащихся. Полученные результаты приведены в таблице.

Как видно из содержания таблицы, среди респондентов мальчиков и девочек оказалось поровну – по 50%. Все они обучающиеся петербургских школ.



Таблица – Результаты опроса школьников Санкт-Петербурга об их отношении к массовым лыжным гонкам «Лыжня России»

| Варианты ответов   | %    |
|--|------|
| Частота участия респондентов в массовых лыжных гонках «Лыжня России»                               |      |
| 1.Участвую первый раз  | 36,4 |
| 2.Участвовал (а) несколько раз   | 63,6 |
| Степень влияния участия в «Лыжне России» на отношение респондентов к занятиям спортом              |      |
| 1.Стал (а) больше заниматься спортом   | 72,7 |
| 2.Приступил (а) к систематическим занятиям спортом   | 27,3 |
| 3.Продолжаю заниматься от случая к случаю  | -    |
| 4.Никак не повлияло  | -    |
| Занятия респондентами другими видами спорта, кроме лыжного спорта                                  |      |
| 1.Нет, не занимаюсь  | 63,6 |
| 2.Да, занимаюсь  | 36,4 |
| Основные мотивы, привлекающие респондентов к участию в массовых лыжных гонках «Лыжня России»       |      |
| 1.Атмосфера праздника  | 54,5 |
| 2.Причастность к интересному всероссийскому событию  | 45,5 |
| 3.Общение с друзьями, единомышленниками  | 22,7 |
| 4.Пройти дистанцию в хорошо организованных условиях  | 36,4 |
| 5.Проверить свою готовность к сдаче испытаний комплекса ГТО  | 36,4 |
| 6.Отдохнуть на свежем воздухе  | 22,7 |
| 7.Другое   |      |
| Степень удовлетворенности организацией и условиями проведения массовой лыжной гонки «Лыжня России» |      |
| 1.Да, вполне удовлетворяет   | 59,1 |
| 2.Да, но не все  | 36,4 |
| 3.Затрудняюсь ответить   | 4,5  |
| 4.Нет, далеко не все удовлетворяет   | -    |
| 5.Нет, совсем не удовлетворяет   | -    |
| Социально-демографические характеристики респондентов  |      |
| Пол респондентов   |      |
| 1.Женский  | 50,0 |
| 2.Мужской  | 50,0 |
| Возраст респондентов   |      |
| До 18 лет  | 100  |
| Сфера занятий респондентов   |      |
| Учеба в школе  | 100  |

В анкету был включен вопрос о частоте участия респондентов в рассматриваемом спортивном мероприятии. Полученные результаты показывают, что 63,6% респондентов уже по несколько раз участвовали в этих лыжных гонках. Ответы на данный вопрос позволяют рассматривать полученные результаты при массовом опросе через призму частоты участия респондентов в этом мероприятии и возможность сравнивать уровень их организации в разные годы проведения.

Поскольку хорошо известно, что массовые физкультурные и спортивные мероприятия являются эффективным средством привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, то следующий вопрос анкеты позволил получить информацию о влиянии конкретного спортивного мероприятия - массовой лыжной гонки «Лыжня России» - на отношение обучающихся к занятиям спортом в целом. Как свидетельствуют полученные результаты почти три четверти респондентов стали больше заниматься спортом.

Другая группа респондентов под влиянием участия в массовых лыжных гонках (27,3%) приступила к систематическим занятиям спортом.

На вопрос анкеты, занимаются ли респонденты другими видами спорта, кроме лыжного спорта, были получены ответы, показывающие, что 63,6% респондентов другими видами спорта не занимаются, а 36,4% - находят время заниматься еще и другими видами спорта.

Важным аспектом изучения отношения обучающихся к массовым лыжным гонкам «Лыжня России» являются мотивы, которые побуждают их участвовать в этих мероприятиях. В этой связи в анкету был включен соответствующий вопрос. Обработанные материалы приведены в таблице. Анализ этих результатов показывает, что респонденты указали более двух мотивов, которые побуждают их участвовать в мероприятии (респондента разрешалось сделать несколько выборов).

Наиболее значимым мотивом оказался выбор респондентов - атмосфера праздника. Его сделали 54,5% опрошенных обучающихся. Причастность к интересному всероссийскому событию отметили 45,5% респондентов.

Следует обратить внимание на то, что в открытом варианте ответа «Другое» - респонденты ничего не добавили к предложенным мотивам.

В ходе исследования была изучена степень удовлетворенности респондентами уровнем организации и условиями проведения массовой лыжной гонки «Лыжня России». Согласно полученным результатам вполне удовлетворены проведением этого мероприятия 59,1% опрошенных обучающихся. Среди респондентов оказалось 36,4%, которых не удовлетворяет организация и условия проведения массовых лыжных гонок. Таким образом, подавляющее большинство опрошенных участников этого мероприятия удовлетворены его организацией.

В заключение следует отметить следующее. Проведенное исследование позволило выявить влияние массовой лыжной гонки «Лыжня России» на отношение респондентов к спортивной деятельности, основные мотивы, привлекающие их к участию в данном спортивном мероприятии. В результате исследования была определена степень удовлетворенности участников организацией и условиями проведения массовой лыжной гонки.

Апробация разработанной анкеты для решения указанных исследовательских задач показала возможность ее использования в полевых условиях. Формулировки вопросов анкеты воспринимались респондентами адекватно.

## Литература

1. Постановление Правительства Санкт-Петербурга Государственной программы Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2015-2020 годы» [Электронный ресурс] URL / <http://www.> (дата обращения - 14.06.2018).
2. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 08.02.2018 № 76 «О Перечне наиболее значимых спортивных мероприятиях, проводимых в Санкт-Петербурге в 2018 году» [Электронный ресурс] URL / <http://www.kfis.kalendar/> (дата обращения - 14.06.2018).
3. Рабочая книга социолога. – М. : Наука. – 1977. – 512 с.

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

<sup>1</sup>Сокарева Г.В., <sup>2</sup>Савенко М.А.

<sup>1</sup>ШКОЛА № 511, г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup>ФГБУ СПбНИИФК

Особый интерес вызывают возрастные изменения высшей нервной деятельности, которые появляются в условиях применения различных по интенсивности видов мышечной деятельности. Оптимальная физическая нагрузка благоприятно влияет на функциональное состояние центральной нервной системы: снижается инертность нервных процессов, укорачиваются латентные периоды.

Выявлено, что при развитии координационных способностей решаются как общие, так и частные задачи. К общим задачам относятся те, которые решаются при обучении каждому двигательному действию. К частным, развитие способности осваивать новые и перестраивать уже освоенные ранее двигательные действия, добываясь при этом необходимой согласованности отдельных движений.

Благодаря огромному арсеналу средств оздоровления и форм их использования исторически главенствующая роль принадлежит гимнастике, которая несет в себе широкий смысл как система физического упражнения. Гимнастика всегда занимала ведущие позиции в разработке общетеоретических концепций и частных методик, являясь надежным инструментом для решения оздоровительных задач (Ю.В.Менхин, 2002).

Координационные способности человека – это согласованные, целесообразные, координированные движения и способность управлять ими. Полное развитие координации движений происходит только после 13—14 лет.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на три группы:

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и

динамическое равновесие. Выражается в скованности, закрепошенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью.

Развивать такое важное качество, как координацию движений, можно в ходе специально организованных занятий. Разработана система специальных физических упражнений, направленных на отработку точных движений рук, повышение мышечно-суставной чувствительности — качеств, способствующих быстрому овладению новыми движениями.

Используется ряд методических приемов, стимулирующих более высокие проявления координации движений:

- необычные исходные положения;
- зеркальные выполнения упражнений;
- изменение темпа и скорости движений и др.

Опыт занятий по экспериментальным программам со школьниками показал, что целенаправленное использование комплекса средств, дает возможность интенсивного воздействия средств физической культуры на двигательные функции организма.

В исследовании участвовали школьники старших классов школы № 511 г. Пушкина: группа девушек (19 человек) в возрасте от 14 до 16 лет.

Цель исследования: Обоснование эффективности использования методики занятий с оздоровительной направленностью для улучшения координационных возможностей.

В соответствии с целью исследования были сформулированы задачи исследования: 1. Провести антропометрическое исследование. Определить состояние физических качеств: гибкости и координационных способностей;

2. Предложить методику занятий для школьников, занимающихся оздоровительной гимнастикой, для развития координационных способностей.

3. Исследовать методические особенности организации и проведения занятий, позволяющие повысить их эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ, опрос (беседы, анкетирование), педагогические наблюдения, педагогическое тестирование физического развития и физической подготовленности школьников.

Для оценки влияния занятий на состояние здоровья анкетирование проводилось в начале и в конце курса занятий. Оценивалась динамика физических качеств и психомоторных функций.

Тестирование проводилось с использованием следующих тестов: динамометрия правой и левой руки, прыжок в длину толчком двух ног, для оценки скоростно-силовых качеств; проба Ромберга, для характеристики координационных способностей; тест на гибкость; оценивалось самочувствие и настроение.

При проведении занятий старались соблюдать один из главных принципов оздоровительной физической культуры - адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию занимающихся школьников.

Общее физическое совершенствование человека, направлено на укрепление здоровья. В соответствии с этим содержание физкультурно-оздоровительных занятий ориентировано на овладение жизненно важными двигательными навыками. Систематическое применение физических упражнений улучшает физическое и психическое состояние человека пожилого возраста, приводит к повышению работоспособности (Д.Н. Гаврилов, 2009).

В процессе исследования обнаружено, что при посещении занятий 41% отметили улучшение состояния здоровья; 32,6% – повышение работоспособности; 17% – повышение самооценки; 24 % – отметили, что стали спокойнее и уравновешеннее.

Система мониторинга физического состояния позволила отслеживать характер происходящих изменений в процессе занятий физической культурой и возможность корректировать программы занятий.

Для улучшения вестибулярной устойчивости наиболее эффективными явились упражнения: передвижения в различных направлениях; сложно-координированные движения, вращения; повороты на 90, 180, 360 градусов, прыжки, подскоки с поворотами, наклоны, упражнения в «перевернутых позах» и упражнения, заимствованные из восточных методов.

При выполнении упражнений низкой интенсивности частота пульса - 115 – 120 ударов в минуту, при нагрузке средней интенсивности – 125 – 130 ударов в минуту, при выполнении упражнений высокой интенсивности – 135 – 140 ударов в минуту.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей приводит к тому, что школьники:

- быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения новых и разнообразных движений.

Развитию ловкости помогают спортивные игры, рекомендовали баскетбол, хоккей, футбол. Бег по пересеченной местности с препятствиями, которые приходится огибать или перепрыгивать. Развить координацию движений, ловкость помогают ходьба по гимнастическому бревну, поребрику.

Упражнение 1. В положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук.

Упражнение 2. Поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота.

Упражнение 3. Стоя вытянуть вперед правую руку. Вращать выпрямленной рукой по часовой стрелке, а ее кистью против часовой стрелки. Движения выполняются 10-15 раз, плавно и без рывков. Повторить для другой руки.

Упражнение 4. Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п. Через 10-15 движений руки меняются ролями.

Таким образом, в процессе тренировочной деятельности улучшились морфофункциональные показатели и психомоторные свойства организма, определяющие качество координации.

#### **Литература:**

1. Гаврилов Д.Н., Малинин А.В. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников. Методические рекомендации.- СПб., 2009.- 43с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384 с.

## **МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

*Сулейманова М. И.*

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Введение. Проблема совершенствования физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи всегда остаётся центром внимания государства. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать нормальному развитию обучающихся, сохранению и укреплению их здоровья. Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к будущей профессиональной деятельности.

Анализ состояния здоровья студентов университета показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень их физической и функциональной подготовленности, увеличивается численность

студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, и количество занимающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам.

Ухудшение состояния здоровья и функциональных возможностей студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления психофизического состояния молодежи, формирования здорового образа жизни, и тем самым, оперативной оценки уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания [2, 3].

Цель исследования: определение уровня функциональной подготовленности студентов первого года обучения.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование уровня функциональной подготовленности студентов факультета иностранных языков проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов 1 курса дневной формы получения образования в период 2016/2017 учебного года. Возраст обследуемых 17-18 лет, все испытуемые отнесены к основному медицинскому отделению.

Динамика показателей функциональной подготовленности студентов 1 курса оценивалась по результатам тестов, характеризующих восприимчивость сердечно-сосудистой системы к различным воздействиям на организм – это артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), ортостатическая проба, проба Руфье (30 приседаний за 45 с).

Функциональная проба для оценки состояния дыхательной системы заключается в определении максимальной продолжительности задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) и после выдоха (проба Генче), что позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии.

Такие показатели физического развития как вес тела, рост и возраст необходимы в нашем исследовании для определения уровня адаптационного потенциала (АП) и уровня функционального состояния (УФС). Расчетные формулы функциональной подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Формулы расчета функциональной подготовленности

| Формулы  | Пояснения  |
|--|--|
| Расчет ортостатической пробы<br>ЧСС в покое лежа – ЧСС в покое стоя  | Определяет состояние механизма регуляции ССС   |
| Расчет индекса Руфье<br>$I_p = (4 \times (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}) - 200) / 10$ .  | Функциональна оценка физической работоспособности  |
| Расчет уровня функционального состояния<br>$\text{УФС} = \{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times [\text{ДД} + 0,33 \times (\text{СД} - \text{ДД})] - 2,7 \times \text{W} + 0,28 \times \text{P}\} / (350 - 2,6 \times \text{W} + +0,2 \times \text{L})$ | Оценка адаптационных возможностей организма  |
| Расчет адаптационного потенциала<br>$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{СД} + 0,008 \times \text{ДД} + 0,0014 \times \text{W} + 0,009 \times \text{P} - 0,009 \times \text{L} - 0,27$  | Оценка компенсаторно-приспособительных механизмов, лежащих в основе поддержания системы кровообращения |

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [1]. При этом рассчитывалось среднее арифметическое ( $\bar{X}$ ), среднеквадратичное отклонение ( $\sigma$ ), ошибка среднегоарифметического ( $\pm m$ ), достоверность различий (t-Стьюдента). Данные, характеризующие показатели функциональной подготовленности студентов 1 курса представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Динамика показателей функциональной подготовленности студентов 1 курса

| Тесты             | Результаты |         |          |           |         |          | t-Стьюдента |       |       |
|-------------------|------------|---------|----------|-----------|---------|----------|-------------|-------|-------|
|                   | Исходные   |         |          | Конечные  |         |          | t           | P     |       |
|                   | $\bar{X}$  | $\pm m$ | $\sigma$ | $\bar{X}$ | $\pm m$ | $\sigma$ |             |       |       |
| Вес (кг)          | 51,3       | 1,31    | 5,87     | 51,5      | 1,16    | 5,18     | 0,08        | >0,05 |       |
| Рост (см)         | 162,1      | 0,83    | 3,73     | 162,3     | 0,79    | 3,57     | 0,13        | >0,05 |       |
| АД<br>(мм.рт.ст.) | СД         | 122,4   | 1,19     | 5,3       | 121,4   | 1,17     | 5,2         | 0,6   | >0,05 |
|                   | ДД         | 78,4    | 0,9      | 4,02      | 77,2    | 0,8      | 3,58        | 1,0   | >0,05 |
| ЧСС (уд/мин)      | 93,3       | 2,51    | 11,3     | 86,8      | 1,43    | 6,44     | <b>2,24</b> | <0,05 |       |
| Ортостатич. проба | 21,7       | 1,3     | 5,8      | 16        | 1,31    | 5,86     | <b>3,1</b>  | <0,05 |       |
| Проба Штанге      | 38,7       | 1,14    | 5,08     | 41,1      | 1,12    | 5,02     | 1,5         | >0,05 |       |
| Проба Генче       | 23,9       | 1,16    | 5,2      | 25,9      | 1,01    | 4,54     | 1,3         | >0,05 |       |
| Индекс Руфье      | 14,0       | 0,68    | 3,03     | 13,4      | 0,53    | 2,38     | 0,66        | >0,05 |       |
| УФС               | 0,495      | 0,02    | 0,02     | 0,522     | 0,016   | 0,07     | 1,1         | >0,05 |       |
| АП                | 2,075      | 0,04    | 0,17     | 2,03      | 0,03    | 0,14     | 0,94        | >0,05 |       |

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что показатели функциональной подготовленности улучшились, при этом наблюдалось снижение как систолического, так и диастолического артериального давления.

В среднем показателе частоты сердечных сокращений в покое отмечен статистически достоверный прирост. Показатель ЧСС уменьшился с  $93,3 \pm 11,3$  уд/мин до  $86,8 \pm 6,44$  уд/мин ( $t=2,24$ ;  $P<0,05$ ).

Выявлено снижение, причем явное, в показателе ортостатической пробы, где средние значения соответствуют  $21,7 \pm 5,8$  уд/мин и  $16,0 \pm 5,86$  уд/мин ( $t=3,1$ ;  $P<0,05$ ).

Выполнение пробы Руфье, судя по ЧСС оказались для студентов нагрузкой субмаксимальной интенсивности. Студенты продемонстрировали удовлетворительную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, оцениваемую по индексу Руфье.

Сравнительный анализ функционального состояния за год обучения позволил установить изменения параметров в сторону улучшения в устойчивости к гипоксии в пробах Штанге и Генче. Средние значения пробы Штанге изменились с  $38,7 \pm 5,08$  до  $41,1 \pm 5,02$  с, в пробе Генче – с  $23,9 \pm 5,2$  до  $25,9 \pm 4,54$  с, но не дотягивают до нормы.

Адаптационный потенциал (АП) характеризует уровень адаптации целостного организма, а его основные составляющие (ЧСС, АД, возраст, масса тела, рост) являются индикатором здоровья.



Определение АП системы кровообращения показало, что среднее значение этого показателя 2,075 ус. ед. в начале года и 2,03 ус. ед. в конце. Это говорит о том, что студенты имеют достаточные функциональные возможности системы кровообращения, адаптация и состояние здоровья удовлетворительные. Несмотря на это у 40% студентов в исходном тестировании и у 30% в конечном выявлено функциональное напряжение механизмов адаптации, что может говорить об интенсивных учебных или физических нагрузках.

Выводы. Анализируя результаты оценки уровня функционального состояния студентов 1 курса, просматривается положительная динамика в увеличении количества студентов, которые имеют средний уровень функциональной подготовленности. На начало учебного года только 20% обучающихся имели «средний» уровень ФС, 80% – «ниже среднего». К концу года процентное соотношение составляло 50% – «средний» уровень и соответственно 50% – «ниже среднего».

Подводя итог можно отметить, что положительные изменения в показателях функционального состояния студентов 1 курса определяют эффективность процесса физического воспитания в течение учебного года. Результаты исследования показали достоверное улучшение некоторых показателей уровня функциональной подготовленности. Необходимо уделять повышенное внимание развитию «отстающих» показателей функционального состояния студенток 1 курса.

Несмотря на то, что 2 занятия в неделю физическими упражнениями исходя из физиологических критериев не могут дать стойкого повышения уровня физического и функционального состояния организма занимающихся, для студентов, у которых отмечается низкий уровень подготовленности, эти занятия могут принести несомненную пользу, особенно при методически и физиологически грамотном распределении программного материала и учета интенсивности применяемых упражнений.

## **Литература**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании: Учебное пособие для студ. аспирантуры и преподавателей физкультурных вузов / Б. А. Ашмарин. – М.: Ф и С, 1978. – 223 с.
2. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск: Высш. шк., 2001. – 211 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск: Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Унямина А.Н, Бикбов Р.Р.*

*Казанский национальный исследовательский технический университет  
им. А.Н. Туполева - КАИ*

Сегодня проблема сохранения здоровья и формирования у современного человека здорового образа жизни, чрезвычайно актуальна. Как правило, физическое воспитание играет огромную роль в жизни каждого человека, формирует его личность, статус в обществе. Среди граждан России желание заниматься спортом и умение ценить пользу от регулярных физических нагрузок проявляется далеко не у всех, даже в меньшей степени. Особенно на это влияет то, что на современного человека влияют множество внешних факторов, которые отдаляют его от занятий спортом и поддержания здорового образа жизни.

К таковым относятся: у учащейся молодежи, это обязательные посещения «физической культуры» даже при отсутствии должного желания. Перед преподавателями встает задача формирование мотивационного отношения студентов к процессу физического воспитания[4]. У большинства студентов в подсознании не закладывается правильное суждение о пользе занятий спортом, для поддержания здоровья на постоянной основе, а лишь как временное явление в стенах учебного заведения.

Так же рассмотрим, среднестатистического человека у которого большую часть времени занимает работа и из рутинных каждодневных действий нет ни настроения, ни сил тратить себя на физические нагрузки, тут мы встречаемся с проблемой мотивации и неправильно сформированной позиции о здоровом образе жизни. Необходимо учесть тот факт, что здоровый образ жизни, это не только поход два раза в неделю в спортивный зал, это комплексный способ жизнедеятельности людей в который входит психологическое, физическое и нравственное здоровье человека.

В последние годы заниматься спортом стало модно и престижно, но осознание пользы регулярных физических нагрузок все же остается до конца не решенной. Уровень физической подготовки среди граждан России не соответствует нормам. На это особенно влияет то, что молодежь и взрослое население часто подвержено болезням, имеют те или иные хронические заболевания. По некоторым данным устанавливается факт прогрессивного ухудшения здоровья населения[1]. Так же очень плотный распорядок дня, как у учащихся, так и у рабочего человека, в связи с чем на добровольные регулярные физические нагрузки у них просто не хватает времени[2]. Однако некоторые исследователи устанавливают тот факт, что процент людей, которые занимаются в рамках концепции введения здорового образа жизни существенно выше, чем тех кто занимается просто регулярно или в определенных жизненных ситуациях: отпуск, пляжный сезон и т.д [3].

Для решения этих проблем, в городах проводится большое количество

спортивно-массовых мероприятий. Открываются все новые и новые секции спорта, по доступным ценам, так же в большинстве спортивных организаций есть выгодные предложения, где цены ниже, проводятся различные спортивные форумы, соревнования, за которые участвующие получают те или иные награды и поощрения. Реклама также играет не последнюю роль в решении данной проблемы. основополагающим здесь является позиционирование спорта, как тренда, модного направления, учитывая его востребованность в молодежных кругах и среди взрослого населения. Этим осуществляется мотивация современного человека к увеличению физической активности и активации подвижного образа жизни. Опять же стоит учесть, что эти мероприятия увеличивают востребованность спорта среди граждан России, но, однако, ее полностью не решают.

Исходя из всеобщей ситуации положения спорта в нашей стране, можно подвести следующие итоги: необходима тщательная работа по мотивированию населения вести более подвижный образ жизни, позиционируя цель – сохранить свое здоровье. Не мешало бы конкретнее отнестись к тому, что у каждого человека имеются свои индивидуальные возможности и предпочтения при выборе отдельных видов физической активности, подстраиваться под желания и возможности граждан, для комфортного выбора сферы спорта, времени, и занятий. Огромное значение имеет формирование в сознании современных людей необходимости занятий спортом, а также их значимость. Следует учесть и то, что далеко не каждый человек может определиться по состоянию здоровья с секцией, которая ему подойдет, как и не каждый может составить для себя правильную, грамотную программу тренировки, которая бы не нанесла вред организму.

На наш взгляд, подходит следующий путь развития мотивации к формированию здорового образа жизни: регулярные физические нагрузки - индивидуальный подход к каждой возрастной категории; психологическое состояние – учитывая желания и убеждения человека. Это в общей совокупности может скорректировать в лучшую сторону отношение современного человека к физической культуре и спорту и обозначить приоритетным направлением заботу и сохранность своего здоровья.

#### **Список использованных источников**

1. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования/ Р.И. Айзман - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996. - 26 с.
2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека/ Л.И. Лубышева - М.: ГЦИФК, 1992. - 120 с.
3. Столяров, В.И., Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход)/ В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева Быховская И.М., Лубышева Л.И.//Теория и практика физической культуры. 1998 - № 5. - С. 11-15.
4. Королев, Г.Н. Особенности психологии студента-спортсмена/ Г.Н. Королев, А.И. Салмова// Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: сборник материалов XII Международной научно-практической конференции – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С.38-39.

## **ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВОССТАНОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ НАПРЯЖЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

*Черкасова Е.В., Топтунов С.В., Белоглазов М.В.  
Московский Политехнический Университет*

При мышечной активности в организме развивается состояние, при котором снижается временно работоспособность, производительность труда, это состояние называется утомлением.

Внешним и основным объективным признаком утомления, является снижением работоспособности производительности. Это не патология, а нормальное состояние организма, играющее защитную роль. Утомление “дает сигнал” на функциональные и биохимические изменения во время работы с организмом, чтобы защитить от возможности травмированности, поэтому происходит уменьшение мышечной активности. Утомление характеризуется усталостью и считается субъективным симптомом. Основные симптомы при усталости это тяжесть в голове и мышцах, общая слабость, «разбитость».

Выполнение длительной физической активности определяется взаимодействием процессов утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительный процесс, это не менее важная часть физической подготовки и спорта, чем сбалансированные тренировочные воздействия. Нагрузка и восстановление представляют собой две стороны одного и того же процесса совершенствования физической работоспособности человека. Скорость восстановления после тренировки является одним из главных критериев для оценки тренированности человека. Одним из отличий между высококвалифицированными спортсменами и обычными людьми является высокая работоспособность и быстрое восстановление после тяжелых нагрузок. Скорость восстановления, возможно, достигнуть двумя способами:

1. Оптимизацией режима нагрузок и отдыха.
2. Применением вспомогательных восстановительных средств.

В то же время есть два основных направления воздействия на процессы восстановления:

1. Ускорение восстановления физической (или спортивной) работоспособности после интенсивной трудовой деятельности, тренировок и соревнований.

2. Ускорение восстановления после перенесенных заболеваний или травм. В данном случае восстановление принято обозначать термином реабилитация.

Разумное использование различных средств восстановительная, позволяет повысить качество тренинга, но и предотвратить нежелательные перегрузки, переутомления и перетренированности, а также повысить эффективности и повышения профессиональной деятельности.

Все средства для восстановления разделяются на три большие части: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам относят рациональное построение

тренировочного процесса, соответствующая смена нагрузок различной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных циклов тренировки, упражнения на расслабление и дыхание.

В зависимости от направления функционального изменения в выполнении работы и необходимого для восстановления работоспособности времени, рассматривают два типа восстановительных процессов.

Срочное восстановление - предотвращение накопившихся в период выполнения упражнений метаболитов и оплата образовавшегося кислородного долга. Применяется после завершения каждого упражнения и продолжается в течение 30-90 минут после выполнения тренировочной работы.

Отставленное восстановление - распространяется на многие часы отдыха после работы. Этот период заканчивается возвратом исходного уровня энергетических ресурсов в организме, что увеличивает синтез структуры белков и ферментов.

Показатели разных систем организма имеют и разную скорость восстановления. Это явление неодновременности (гетерохронности) восстановительных процессов применяется при планировании тренировочных нагрузок. Для того чтобы применять явление гетерохронности с целью увеличения производительности занятий, надо знать с какой скоростью, какие показатели, функции или двигательные способности восстанавливаются после той или иной работы.

Всех быстрее резервы фосфагенов и кислорода восстанавливаются в работавших мышцах, следующие идут запасы гликогена в мышцах и печени, и только потом - жировые резервы и разрушение, белковые структуры клеток.

При больших энерготратах и накоплением метаболитов, скорость восстановительного процесса может замедляться, что приводит к чрезмерно тяжелой работе или последовательной серии тренировочных воздействий. В таком случае фаза суперкомпенсации будет достигнута в гораздо более поздние сроки, а ее выраженность будет значительно меньше. Эффективность фазы повышенной продолжительности упражнения зависит от величины проделанной тренировочной работы и глубины появившихся сдвигов в организме. После мощной, но кратковременной работы, эта фаза стремительно наступает и стремительно завершается.

Ускоренный процесс восстановления также способствует созданию благоприятному эмоциональному фону, разнообразие условий тренировки оптимального биоклиматических условий, вариативность средств и методов, которые применяются к различным методов физической подготовки. Способность расслаблять мышцы после выполнения физических упражнений, ускоряет течение восстановительных процессов. Таким образом, во время физических упражнений и в конце тренировки, применяют упражнения для растягивания, снятия напряжения в мышцах и их расслабления.

Выраженный восстановительный и оздоровительный эффект дает

применение в период тренировок, а кроме того в ходе профессиональной деятельности - дыхательных упражнений.

Уже после продолжительного использования больших нагрузок в некоторых случаях содержат восстановительные микроциклы с уменьшением объемом и интенсивностью работы, или “контрастные” микроциклы, сильно отличающиеся от предыдущих видом и характером упражнений для создания благоприятного эмоционального фона и снижения психической напряженности.

Восстановление психологических средств и методов является все более практичным применением. С помощью использования психических воздействий удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, изменять отношение самих людей к стрессогенным факторам, ускорять течение восстановительных процессов. Для этой цели используются самые разные средства психического воздействия на человека: разнообразные формы досуга, устранение отрицательных эмоций, самовнушенный сон, расслабление мышц, аутогенная тренировка.

Одним из эффективных средств восстановления нервной системы человека и его работоспособности является аутогенная тренировка - процесс активной миорелаксации, саморегуляции психических состояний и психовегетативных функций. Это помогает смягчить физическую усталость и напряжение, нормализовать сон, настроиться на предстоящую сложную физическую деятельность и даже способствует лечению некоторых заболеваний.

Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности включают в себя физические процедуры, такие как воздействие гидротерапевтических процедур, различные виды массажа, прием витаминов и других фармакологических препаратов, использование лечебных мазей, гелей, спортивных кремов, компрессов и многое другое.

При выборе средств восстановления очень существенное значение имеет рациональная комбинация средств общего и локального действия.

Средства общего воздействия обладают широким диапазоном неспецифического общеукрепляющего воздействия на организм.

Локальные средства направлены, прежде всего, на устранение определенных групп мышц усталости путем усиления их циркуляции клеточного метаболизма или на отдельные звенья функциональных систем организма. Локальные средства используются в комплексе восстановительных мероприятий всегда после средств общего воздействия.

### **Список литературы**

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. Теоритические основы; Методика тренировки; Системы восстановления; Психологическая подготовка; Фармакологическая поддержка; Сбалансированное питание, М.: Вида-Н, 2004.
2. Мирзоев О.М. //Применение восстановительных средств в спорте//. 2007 г. 160с.
3. Павлов С. Е., Павлова М. В., Кузнецова Т. Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты. // Теор. и практ. физ. культуры. 2009 г.

## МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЯН

<sup>1</sup>Черкашин Д.В., <sup>2</sup>Антипова Е.В., <sup>3</sup>Антипов В.А.

<sup>1</sup>Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова

<sup>2</sup>ФГБУ СПбНИИФК

<sup>3</sup>Санкт-Петербургский университет МВД России

Согласно статистическим данным, здоровье населения России имеет четкую тенденцию к ухудшению. Современными вызовами обществу в данной сфере являются:

- ухудшение уровня личного и общественного здоровья;
- ухудшение генофонда нации;
- угроза национальной безопасности.

Основные факторы риска здоровья в подростково-молодежной среде – поведенческие: низкий уровень физической активности и вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя, наркотизм). В трудоспособном возрасте риском многих неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата и др.) служит несформированность культуры здоровья личности и общества. Ухудшение состояния здоровья усугубляется также наличием вредных привычек. Раннее развитие различных патологий и преждевременное старение организма людей старше трудоспособного возраста обусловлено отсутствием превентивных мер, основанных на оказании услуг оздоровительной и адаптивной физической культуры и физической реабилитации для населения данной возрастной категории.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – представляет собой ориентацию на личностно-активное поведение людей, направленное на сохранение, укрепление и восстановление здоровья с целью выполнения значимых функций личности и общества [7]. ЗОЖ – это некая интегральная система бытия индивидуума, его взаимоотношение с самим собой и внешним миром. Под ЗОЖ понимаются типичные формы и способы жизнедеятельности человека, которые способны обеспечивать резервные возможности организма для выполнения своих социальных функций [5]. Один из основных принципов в формировании ЗОЖ - непрерывность самого процесса на протяжении всей жизни индивидуума. Обращает на себя внимание наличие тревожной тенденции гиподинамией населения, в т.ч. среди подрастающего поколения с раннего возраста. Благодаря новейшим технологиям физические нагрузки сведены к минимуму, в то время как нервно-психическое и умственное напряжение человека беспредельно увеличивается. По статистике, число абсолютно здоровых людей сокращается в 4-5 раз уже за годы обучения в общеобразовательной школе [4]. Высокая заболеваемость студентов отмечается на протяжении всего периода обучения. При этом ведущее место занимают патология зрения, нарушения опорно-двигательного аппарата, вегето-сосудистые расстройства и болезни органов пищеварения. Причем у многих студентов имеются сочетанные заболевания,

максимальные значения которых приходится на период V курса обучения: 38,4% - у девушек и - 47,4% у юношей [1]. Показатель вовлеченности россиян в возрасте 60 лет и старше в физическую активность составляет 3% от общей численности данной категории населения [2]. Доля же в общей численности занимающихся физическими упражнениями и спортом людей старше 60 лет, к примеру, в 2013 г. по России составляла 1,8% [3]. Низкая физическая активность среди пожилых является глобальной проблемой в превентивной гериатрии.

Учитывая сложившуюся ситуацию, Президентом Российской Федерации В.В. Путиным 7 мая 2018 г. был подписан Указ за №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», согласно которому в стране ставятся задачи: увеличить до 2024 года долю граждан, ведущих здоровый образ жизни, и ожидаемую продолжительность здоровой жизни до 67 лет; вовлечь до 55% населения в систематические занятия физической культурой и спортом [6].

Анализ и обобщение научной литературы по изучаемой проблеме и результаты собственных исследований позволили определить медико-педагогические направления формирования здорового образа жизни различных возрастных категорий населения страны.

*Базовые компоненты формирования здорового образа жизни детей, подростков и учащейся молодежи:*

1. Изучение истории физической культуры и спорта; факторов риска здоровья, здорового образа жизни; теории и методики физического воспитания, основ занятий физическими упражнениями, оздоровительной, рекреационной и адаптивной физической культурой, спортом высших достижений.

2. Освоение базовой программы физической культуры на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

3. Осознанный отказ от вредных привычек на основе приобретения основных образовательных компетенций культуры здоровья.

4. Вовлечение в оздоровительную, рекреационную и адаптивную физическую культуру, занятия спортом в зависимости от состояния здоровья.

5. Участие школьников старших классов и студентов в волонтерской деятельности по пропаганде здорового образа жизни.

6. Создание системы комплексных спортивных соревнований, отвечающих задачам развития массовости и мастерства.

*Базовые компоненты формирования здорового образа жизни трудоспособного населения:*

1. Вовлечение трудоспособного населения в систематические занятия физическими упражнениями и оздоровительной физической культурой с целью подготовки к сдаче тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Развитие системы профессионально-прикладной физической подготовки.



3. Внедрение производственной физической культуры в режим рабочего дня.
4. Формирование культуры здоровья населения:
  - осознанный отказ от вредных привычек;
  - вовлечение трудоспособного населения в систематические занятия рекреационной физической культурой и массовым спортом;
  - развитие самостоятельных форм занятий утренней гимнастикой и оздоровительной физической культурой.

*Базовые компоненты формирования здорового образа жизни населения старше трудоспособного возраста:*

1. Вовлечение населения старше трудоспособного возраста в организованные систематические занятия, оздоровительной и адаптивной физической культурой.
2. Создание услуг шаговой доступности физической реабилитации для людей старшего возраста.
3. Развитие самостоятельных форм занятий населения старшего возраста утренней гимнастикой, оздоровительной и адаптивной физической культурой.
4. Развитие спорта ветеранов.

### **Литература**

1. Артеменков, А.А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения / А.А. Артемьев // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2012. - №12. – С.47-49.
2. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2015-2020 годы»: Приложение к постановлению Правительства С.-Петербурга от 23.06.2014 № 498. – 167 с.
3. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения / Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Рабочая группа. – 2014. – 182 с. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/4d/ca/1458.pdf>. - Дата обращения: 21.06.2016.
4. Платонова, Т.В. К вопросу формирования принципов здорового образа жизни / Т.В. Платонова // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы ФК и спорта*. - № 4 (29). - 2013. – С. 141-145.
5. Свирид, В.В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» / В.В. Свирид, О.А. Катников, Т.В. Кулумаева // *Мир современной науки*. - №4 (26). – 2014. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-ponyatiy-zdorovie-obraz-zhizni-zozh>. - Дата обращения: 15.03.2017.
6. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года". - [Электронный ресурс]. – URL:<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/#ixzz5JNgkw2uW>. – Дата обращения: 15.06.2018.
7. Цынгунова, Е.Т. Понятие и содержание категории «Здоровый образ жизни»: культурологический аспект / Е.Т. Цынгунова // *Вестник Бурятского ГУ*. - № 6. – 2010. – С. 232-238.

## РАЗВИТИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В АЛТАЙСКОМ КРАЕ

*Эбель А.А., Ульянова Н.А.*

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»*

В настоящее время в условиях ускоренных темпов жизни и постоянных стрессов все большее значение приобретают вопросы восстановления и поддержания здоровья людей. Эти задачи решает лечебно-оздоровительный туризм. Это понятие имеет множество определений. Если исходить из классификации целей поездок, то лечебный туризм можно отнести к специальным видам туризма –туризма с лечебными целями. Но в этом случае под данную трактовку попадают не только курортные поездки, но и некоторые другие поездки с целью лечения, к примеру, для получения лечебных услуг за рубежом. В общем случае можно сказать, что он представляет собой разновидность санаторно-курортного лечения и рассматривает организацию оздоровления населения с точки зрения технологии путешествия[4]. Лечебно-оздоровительный туризм охватывает множество регионов нашей страны и предлагает различные формы лечения, в основном основанные на климатических условиях местности и бальнеологических возможностях курортов.

У лечебно-оздоровительного туризма есть свои особенности:

- Лечебные услуги, как правило, одни из наиболее дорогих, так как для их реализации необходимо применение ценных природных лечебных ресурсов и специальной медицинской техники;
- Высокий уровень сервиса и обслуживания клиентов, внимательность к их потребностям и желаниям;
- Курортная отрасль изначально являлась доминирующей в российском туризме и потому имеет самую распространенную сеть учреждений отдыха [3].

Санаторно-курортное лечение и реабилитация направлены на активацию защитно-приспособительных реакций организма в целях профилактики заболеваний и оздоровления; восстановление и компенсацию функций организма, нарушенных вследствие травм, операций и хронических заболеваний, уменьшение количества обострений, удлинение периода ремиссии, замедление развития заболеваний и предупреждение инвалидности в качестве одного из этапов медицинской реабилитации. Главными задачами являются:

- индивидуальный подход к каждому отдыхающему, ориентация на его потребности;
- определение подходов, методик и режимов лечения;
- в зависимости от реакции больного на те или иные процедуры, возможность корректировать предписанный курс.

Сегодня в России насчитывается около 45 тысяч оздоровительных учреждений, при этом большинство курортов работает круглый год. Спрос на услуги оздоровления и реабилитации стабилен, его колебания зависят преимущественно от платежеспособного спроса и не связаны с сокращением потребности в услугах в целом [5]. Основными показателями для лечения в санаториях это заболевания системы кровообращения, костно-мышечной систем, органов дыхания, органов пищеварения, эндокринной систем, нарушения обмена

веществ, почек и мочевыводящих путей, гинекологические заболевания, болезни кожи, болезни уха, горла, носа, педиатрия, аллергология, геронтология.

Алтайский край – одна из наиболее интересных в туристическом плане территорий России. Он считается лидером оздоровительного дела за Уралом и одним из крупнейших курортных центров Российской Федерации. В настоящее время в крае работают 44 санаторно-курортных учреждения, 8 из которых детские, которые способны принять более 9 тысяч человек. Ежегодно в них проходит лечение более 175 тысяч человек[2]. Туризм – одна из важных отраслей экономики Алтайского края. Каждый год рост турпотока в регионе составляет порядка 5%[1]. Это подтверждают данные Алтайкрайстата о заболеваемости по основным классам болезней, изучив которые можно сделать вывод, что заболеваемость по многим классам болезней за последние годы увеличилась [5].

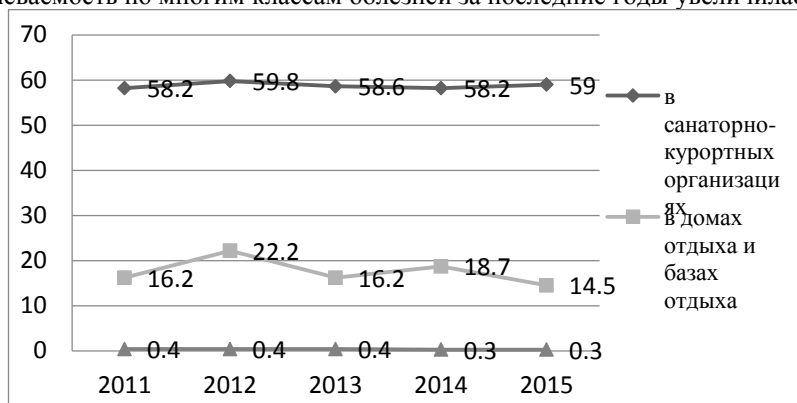


Рис. 1. Численность лечившихся и отдыхающих в санаторно-курортных учреждениях отдыха (тысяч человек)

График показывает, что спрос на услуги лечения и оздоровления стабилен.

Алтайский край принимает ежегодное участие в ведущих международных туристских выставочных мероприятиях: «ITB» (г. Берлин), «Интурмаркет», МИТТ» (г. Москва), Всероссийский форум «Здравница». Все эти мероприятия способствуют созданию привлекательного образа края как крупнейшего туристского объекта России [1].

Алтайский край широко известен месторождениями минеральных лечебных и лечебно-столовых вод. Насчитывается более 13000 озер, различных по площади, солёности, проточности, некоторые содержат запасы лечебных грязей.

По совокупности лечебных факторов регион, по данным ФГБУН «Томский НИИ курортологии и физиотерапии ФМБА России», относится к местностям 1-го ранга – особо благоприятным для рекреации и климатолечения.

Источники, реки, озера – богатство Алтайского края и большие возможности для оздоровления. В Кулундинской степи, являющейся одним из крупнейших солёных районов страны, есть большое количество бессточных минерализованных озер, некоторые из которых содержат донные отложения

солей. В Алтайском крае 35 целебных источников и ключей. Наиболее известные из них Белокурихинское, Исковское, Черновское месторождения минеральных вод; Завьяловские источники; Бехтемирское месторождение минеральных серебросодержащих лечебных вод. Учитывая потенциал развития данных территорий, большинство из них включены в государственную программу «развитие туризма в Алтайском крае» на 2015-2020 годы в качестве перспективных туристских кластеров.

Лечебный туризм является одним из наиболее перспективных туристических направлений в силу особенностей условий, в которых живет современный человек: стрессы, плохая экология, невозможность своевременной заботы о своем здоровье приводят к необходимости всестороннего лечения и оздоровления. Лечебно-оздоровительный туризм решает эти задачи, совмещая оздоровление с отдыхом.

### Список литературы

1. Алтай планирует предложить для новой туристической ФЦП проекты в сфере здоровья и спорта. URL: <http://tass.ru/v-strane/4951908> (дата обращения 16.06.2018).
2. Алтайский край – регион развития. URL: <http://doc22.ru/information/expert/9234-2018-03-19-02-51-04> (дата обращения 17.06.2018).
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. М.: Советский спорт, 2008. – 208 с.
4. Козлова В.А., Артёмова Е.Н. Курортные ведомости. – 2014. – №1(82).
5. Управление Федеральной службы государственной статистики по Алтайскому краю и Республике Алтай. URL: <http://akstat.gks.ru> (дата обращения 18.06.2018).

## РОЛЬ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**Яковлева А. В**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»*

Уже давно спорт рассматривается как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Общепризнанно, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, активно занимающиеся спортом убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные молодыми спортсменами во время занятий, как правило, очень помогают им в последующей жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. «Рассчитывать на самого себя» – это принцип современной жизни, и в какой-то степени, он реализуется именно посредством спорта. Что, собственно, означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств таких, как: честолюбие, инициатива, трудолюбие, терпение, воля.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних

связей с другими общественными явлениями. Гармоничное развитие личности возможно осуществить благодаря вовлечению населения, а особенно молодежи, к регулярным занятиям физической культурой. Так же, физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Отрадно видеть, что все больше и больше молодых людей начинают заниматься спортом. Спорт становится популярным. Отчасти, благодаря большому распространению культа тела в социальных сетях, да и в жизни, многие молодые люди начинают записываться в спортивные залы, на коллективные занятия йогой, пилатесом и пр., упражняются на открытых площадках, на стадионах. Спортивный облик человека в настоящее время становится абсолютной нормой.

Однако есть тенденция, отчетливо прослеживающаяся именно среди молодежи – спортивный образ жизни многими воспринимается как мейнстрим, потому они следуют этому. Нельзя сказать, что это плохо, ибо результат все равно остается положительным. Но неосознанный подход к этому делу все же вносит свою коррективу. Отсюда травмирования в результате неграмотного подхода к спортивным упражнениям. К счастью, в тренажерных залах все больше появляется квалифицированных специалистов, которые могут разработать грамотный, а главное, индивидуальный план тренировки. Все больше проводится агитация к проведению квалифицированных занятий.

Какой вывод можно сделать исходя из выше упомянутого? Спорт – это неотъемлемая часть жизни современного человека. Он вырабатывает волю, стремление к достижению результатов. Можно сказать, что спорт – это неотъемлемая часть жизни именно успешного человека. Стоит так же подчеркнуть, что к занятиям спортом нужно привлекать с самого раннего детства, чтобы некоторые черты характера формировались именно с детства. Отрадно видеть образование многочисленных спортивных секций, грамотную организацию тренировок и просто молодежь, которая в свое свободное время укрепляет силу тела и духа. Все это определено положительный аспект современного развития общества.