

В сборник вошли материалы, рассмотренные в рамках работы
XI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные
проблемы физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Сборник адресован ученым, педагогам, тренерам, аспирантам,
магистрам, студентам.



book-best.ru

Смыслим в издательском деле!
Наши книги в интернет-магазине www.litres.ru/logos

vk.com/cnzlogos

logos.book@mail.ru



XI Всероссийская научно-практическая конференция

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

2022

СБОРНИК
СТАТЕЙ



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

СБОРНИК СТАТЕЙ

по материалам
XI Всероссийской научно-практической конференции

(28-29 апреля 2022 года)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Филиал СГПИ в г. Ессентуки

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК СТАТЕЙ

XI Всероссийской
научно-практической конференции
(28-29 апреля 2022 года)



Москва
2022

УДК 796(063)
ББК 75.1
А28

*Под общей научной редакцией доктора педагогических наук,
профессора **Р. Р. Магомедова***

**Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной
А28 тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры :**
сборник статей по материалам XI Всероссийской научно-практической
конференции / под общ. науч. ред. д-ра пед. наук, проф. Р. Р. Магомедова;
М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. —
Москва : Знание-М, 2022. — 856 с.

ISBN 978-5-00187-160-6

В сборник вошли материалы, рассмотренные в рамках работы XI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Сборник адресован ученым, педагогам, тренерам, аспирантам, магистрам, студентам.

**УДК 796(063)
ББК 75.1**

ISBN 978-5-00187-160-6

© ГБОУ ВО СГПИ, 2022
© Издательство «Знание-М», 2022

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Многоуважаемые участники конференции!

За 11 лет существования научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ» в Филиале ГБОУ ВО СГПИ в города Ессентуки по проблеме развития инновационных технологий в адаптивной физической культуре, адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте её участниками стали представители более чем 100 образовательных и научных организаций. К нам на XI Всероссийскую научно-практическую конференцию «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», прислали свои исследования представители вузов специальных коррекционных учебных заведений, спортивных организаций Российской Федерации и наши коллеги из Республики Беларусь. Особенного радует география статей и докладов представителей из Ставропольского государственного педагогического института, Филиала СГПИ в г. Ессентуки, Северо-Кавказского Федерального университета, Арзамасского филиала ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», Белорусского государственного технического университета, г. Минск.

Адаптивная физическая культура является органической частью комплексной системы формирования личности. Забота о сохранении здоровья, привитие устойчивых навыков к занятиям физическими упражнениями и спортом являются неотъемлемой частью воспитательного процесса — это то, о чём педагоги, аспиранты, магистранты и студенты образовательных организаций Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Ставрополя, Ессентуков, Кисловодска Майкопа, Ижевска, Таганрога, Барнаула, Белгорода, Калининграда, Кирова, Красноярска, Екатеринбурга, Уфы, Орла, Улан-Удэ, Хабаровска рассмотрели в своих научных исследованиях.

Направленность научных работ полностью согласуется с исследованиями профессорско-преподавательских коллективов представленных в сборнике статей. Материалы сборника могут быть полезны всем, кто интересуется проблемами высшей школы, оптимизации и обогащения образовательного процесса.

Современные проекты, отличаются огромным масштабом, инклюзивным подходом, междисциплинарностью. Кроме того, научные исследования носят прикладной характер, оказывая непосредственное влияние на повседневную жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. Наиболее яркий пример прикладного использования научных достижений — это актуальный переход в цифровую реальность и подходы к общей и специальной физической подготовки человека, которые влияют на другие сферы жизнедеятельности людей.

Уверен, что особенно важным представляется глубокая интеграция естественнонаучных, гуманитарных и информационных технологий, научных исследований и прикладных практик. Именно поэтому, научно-исследовательская деятельность нашей научно-исследовательской лаборатории и многих российских вузов, которые прислали к нам свои материалы исследований, базируется на постоянном и взаимном обогащении лучшими педагогическими и психологическими инклюзивными практиками, инновационным опытом и научными подходами в работе кафедр физической культуры, безопасности жизнедеятельности, дефектологии, педагогики, психологи и др.

Хочу выразить уверенность, что широкий спектр опубликованных в настоящем сборнике научных работ будет способствовать формированию у молодых исследователей, развитие представленных направлений и трендов, по-новому решать исследовательские задачи в условиях современного динамично меняющегося мира.

Желаю всем участникам и гостям конференции конструктивного общения, полезных деловых контактов, реализации намеченных планов, творческих успехов и ярких научных открытий!

*Заведующий научно-исследовательской лабораторией
«Адаптивная физическая культура в условиях реализации
образовательных программ» (Филиал СГПИ в г. Ессентуки),
заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной
физической культуры, Государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»,
доктор педагогических наук, профессор
Магомедов Руслан Расулович*

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время существенное внимание уделяется развитию модели социально-ориентированного общества, построенного на принципах гуманизма. Одним из показателей такого общества является его отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.

Задачи развития жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, решаются посредством привлечения его к адаптивной физкультурно-спортивной деятельности.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой определенные меры спортивно-оздоровительного характера, направленные на реабилитацию и приспособление к естественной социальной среде людей с ограниченными физическими возможностями, преодоление психологических барьеров, мешающих им жить полноценной жизнью, а также сознавать необходимость личного вклада в социальное развитие общества. В АФК интегрируются три важных области знаний — физическая культура, медицина, коррекционная педагогика — и значительное количество учебных и научных дисциплин.

XI Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» состоялась 28-29 апреля 2022 года на базе Филиала ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки.

Целью **XI Всероссийской научно-практической конференции** явилось обсуждение и публикация научных результатов педагогических, психологических, медико-биологических и культурологических исследований студентов и молодых ученых по вопросам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; обмен научными результатами и исследовательским опытом.

В очном обсуждении проблем конференции приняли участие более 100 специалистов, в числе которых руководители и педагоги в области физической культуры образовательных учреждений, преподаватели и научные сотрудники учреждений высшего и дополнительного профессионального образования, специалисты органов управления образованием, методических служб, ученые.

В соответствии с программой конференции 28-29 апреля 2022 года состоялось пленарное заседание, в рамках работы четырех секций были рассмотрены следующие вопросы:

Секция 1. Историко-философские основы физической культуры и спорта.

Секция 2. Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи.

Секция 3. Актуальные вопросы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Секция 4. Проблемы и перспективы психолого-педагогической организации образовательной среды средствами оздоровительной и адаптивной физической культуры.

В сборнике материалов научно-практической конференции обсуждается роль и значение физической культуры как социального феномена общества, актуальные вопросы оздоровительной и адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, детско-юношеского спорта, исторические и методические аспекты адаптивного спорта, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты спортивной подготовки, представлены инновационные технологии и методики физического воспитания и спорта, вопросы инклюзивного образования.

СЕКЦИЯ 1

ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИЕ
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 615.825.7

ГАРМОНИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

Ирина Владимировна Калус

доктор филологических наук, профессор кафедры теории и методики преподавания филологических дисциплин, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ессентуки

HARMONIOUS PERSONALITY IN MODERN REALITIES

Irina Vladimirovna Kalus

Doctor of Philology, Professor of the Department of Theory and Methodology of Teaching Philological Disciplines of the Branch of the SSPI in Yessentuki

Аннотация. Гармоническая личность в данной статье определяется как человек, прекрасный во всех отношениях (по А. П. Чехову), реализующийся в гармонии на внешнем и внутреннем уровнях, на уровнях физическом, душевном и духовном. Источник этой гармонии обращает нас к загадке первоосновы мира, которую через разные понятия — Слова, Логоса, по-разному проявляющих себя в различных учениях, Эроса, либидо, архетипа, «бодрости поэзии» и христианского Бога-Любви — определяли философы предшествующих эпох. Рассматриваются воззрения Гераклита, Анаксагора, Сократа, Платона, Аристотеля, орфиков и стоиков, Филона Александрийского, христианских отцов и классиков отечественной и зарубежной художественной и философской мысли: М. Хайдеггера, А. С. Пушкина, Ф. М. Достоевского, Р. М. Рильке, М. И. Цветаевой. В результате автор приходит к выводу о единой основе бытия, ведущей к наполненностью энергией, к единению, гармонии и любви.

Ключевые слова: гармоническая личность, Слово, Логос, Эрос, первостихии, основа бытия, тайна человека, «бодрость духа», «бодрость поэзии», философия, поэзия.

Annotation. The harmonic personality in this article is defined as a person who is beautiful in all respects (according to A. P. Chekhov), realized in harmony at the external and internal levels, at the physical, mental and spiritual levels. The source of this harmony draws us to the riddle of the primordial basis of the world, which was defined by philosophers of previous eras through different concepts — Words, Logos, manifesting themselves differently in various teachings, Eros, libido, archetype, “vivacity of poetry” and the Christian God-Love. The views of Heraclitus, Anaxagoras, Socrates, Plato, Aristotle, Orphics and Stoics, Philo of Alexandria, Christian fathers and classics of domestic and foreign writer’s

and philosophical thought: M. Heidegger, A. S. Pushkin, F. M. Dostoevsky, R. M. Rilke, M. I. Tsvetaeva are considered. As a result, the author comes to the conclusion about a single basis of being, leading to fullness of energy, unity, harmony and love.

Keywords: *harmonic personality, Word, Logos, Eros, first principles, the basis of being, the mystery of man, "cheerfulness of spirit", "cheerfulness of poetry", philosophy, poetry.*

Быстро изменяющийся современный мир предъявляет к нынешнему педагогу достаточно высокие требования. Личность, воспитывающая молодого человека собственным примером, должна быть в какой-то мере универсальна: уравновешена в физическом и духовно-душевном планах, обладать достаточно широким набором знаний, умений и навыков в самых разных сферах жизни, должна соответствовать тем скоростям, количествам и объёмам информационных потоков, которые предъявляет текущая действительность.

И здесь вспоминается бессмертная фраза А. П. Чехова: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли» («Дядя Ваня» (1897) [15].

Классик точно выразил всеохватность гармонии, которой может и должен обладать индивид, тем более будущий педагог. Однако позволим себе более чётко конкретизировать это «прекрасное» «всё», адаптируя высказывание классика к потребностям педагогических реалий, к тому запросу, который сегодня предъявляет нам время.

Говоря о гармонической личности, мы можем ввести небольшую градацию, подразделяя проявления гармонии на внешние и внутренние.

Гармония внешняя подразумевает развитие качества *наблюдателя* — того самого «великого Наблюдателя», о котором современные физики говорят фактически как о создателе видимой реальности, своим присутствием проявляющем и определяющем её, умение вычислить собственную координату в пространстве, в том числе на уровне «Я и Другой», а также гармоническое преобразование окружающего пространства.

Гармония внутренняя требует наличие такого устойчивого внутреннего пространства, а также запас энергии и успешное отыскивание возможностей для его гармонизации.

Если мы обратимся к философским изысканиям М. Хайдеггера, то в них, применительно к нашей теме не может не обратить на себя внимание концепт «человек бодрый» [12]. Мы неоднократно слышали о «человеке разумном», так что же подразумевает понятие «бодрости», применительно к человеку?

Согласно мнению М. Хайдеггера, «человек бодрый» является носителем колоссального количества творческой энергии. Философ говорит об этом применительно, и в первую очередь, — к поэту, «бодрость» которого актуализирует так называемую «бодрость поэзии». Однако сегодняшняя «поэзии жизни», «поэзия повседневности» взыскуют подобные качества в учителе, которому просто необходимо быть вдохновенным, творческим и энергичным, то есть находиться в прекрасной физической и «духовной» форме.

И теперь настала очередь рассмотреть природу самой творческой энергии, которая питает «человека бодрого». На протяжении всего существования человека философы разных эпох пытались постичь природу этой энергии, возводя её сущностную «этимологию» к первооснове мира и к изначальному Логосу. Именно эта энергия обуславливает, по М. Хайдеггеру, «бодрость поэзии», её истинный поэтический дух [12].

Мощнейшую силу пространства-времени ощущали и отечественные классики. Достаточно вспомнить показательную в этом плане октаву А. С. Пушкина из его незавершённого стихотворения «Осень»:

*И с каждой осенью я расцветаю вновь;
Здоровью моему полезен русской холод;
К привычкам бытия вновь чувствую любовь:
Чредой слетает сон, чредой находит голод;
Легко и радостно играет в сердце кровь,
Желания кипят — я снова счастлив, молод,
Я снова жизни полон — таков мой организм
(Извольте мне простить ненужный прозаизм) [7].*

Данный фрагмент наглядно иллюстрирует наполненность человека «поэтической бодростью» — энергией, позволяющей творить, быть наполненным жизнью, реагировать на все её запросы.

Называя поэзию «небом нашей литературы» [10], современный писатель Н. В. Смирнов подразумевает ту наивысшую степень вдохновенного отношения к бытию, которая и определяет «человека бодрого». Это вдохновение, в свою очередь, открывает более глубокую степень понимания жизни. Так, например, М. И. Цветаева определяла поэта как «человека сути вещей» [14]. Такой человек способен постигать те аспекты реальности, которые не лежат на поверхности. Показательно, что адресат М. И. Цветаевой Р. М. Рильке также призывал «искать глубину предметов» [9], не обольщаясь внешними их параметрами.

Реализуя свой академический проект 1936–1943 гг. «Разъяснения к поэзии Гёльдерлина», М. Хайдеггер прочёл несколько лекций, в которых, опираясь на поэзию Ф. Гёльдерлина, пояснил некоторые основания своей философии, где рассуждал о бытии и его пределах. Таковыми стали настроение, сокрытое и открытое, забота, ужас, Родина, просвет бытия, *предбытие, вот-бытие* [12].

Безусловно, любой логический разговор о поэзии чаще всего заходит в тупик, а попытки её объяснения выглядят как старания исчерпать бесконечность чайными ложками. Это бессилие «алгебры» перед «гармонией» также было отмечено нашими отечественными классиками, в первую очередь А. С. Пушкиным в «Маленьких трагедиях» [8].

Однако парадоксальным образом М. Хайдеггеру удаётся это сделать, избегая прямого пути и вводя различные ракурсы рассмотрения. Так, например, сущность языка он истолковывает через сущность поэзии или соединяет поэзию с философией и с определённого рода *деланием*.

В итоге М. Хайдеггер приходит к удивительным и парадоксальным прозрениям: поэзия — не просто деятельность, но и, поскольку язык — дом бытия, она является «словесным утверждением бытия», актом «свободного дарения» поэтом Слова читателю — воспринимающей стороне.

И, конечно, такое дарение, которое совершается человеком от переизбытка творческих сил и наполненности энергией, есть не что иное как «бодрость духа». Поэт, являясь высшей ипостасью гармонического творческого человека, как будто бы подключён к источнику вечной неиссякающей силы и его поэтическая «бодрость» переходит в особого рода «щедрость», в которой поэзия соединяет «Я» и «Другого». Из такого соединения вырастают все самые лучшие чувства, на которые только способна гармоническая личность: любовь, дружба, патриотизм, верность. Именно поэтому, например, Родина, по М. Хайдеггеру, — понятие сугубо коллективное, не существующее в рамках единичной личности, что, как мы увидим в свете наших дальнейших изысканий, с точки зрения *единства* мира, очень показательно [12].

Поэтическая «суть вещей» приводит нас к тому, что, выходя на поиски источника, подпитывающего творческую гармоническую личность, обращаемся к знаменитому евангельскому утверждению Св. Иоанном Богословом примата мысли, и Слова, о первичности разума и замысла, об их высокой нематериальной природе: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог...» [4].

Характерно, что в словаре В. И. Даля, слово — исключительная способность человека выражать гласно мысли и чувства свои, которая определяется как дар говорить, сообщаться разумно сочетаемыми звуками. Словесная речь — первый признак сознательной, разумной жизни. [2] И, как мудро замечал славянофил К. С. Аксаков, на что и обращает наше внимание В. И. Даль, «Слово есть воссоздание внутри себя мира» [1].

Несмотря на то, что в данном небольшом исследовании мы ведём речь о бытовании гармонической личности именно в современных реалиях, мы, так или иначе, не можем не обратиться к представлениям древних, поскольку наша тема апеллирует к таким неизменным основам бытия, которые не колебались со времён существования личности и мира вообще. Напомним, что в древнегреческом оригинале на месте «Слова» стоит «Логос». И это понятие имеет множество переводов: «ум», «основа», «утверждение», «разумение», «значение», «доказательство», «пропорция» — и т.д., итого — более ста значений. Поэтому многие народы столкнулись с непростой задачей перевода понятия «Логос» на свой язык. Например, китайцы предпочли перевести текст Евангелия, начав его с *dao*: «В начале был Путь (Дао)», потому что в китайской культуре именно это понятие в большей мере соответствует античному Логосу.

Если же мы проследим историю бытования Логоса, то обнаружим, что впервые он фигурирует в 5 веке до Р.Х. у Гераклита Эфесского. Олицетворяя общемировое разумное начало, в интерпретации философа Логос неотделим от первостихии огня. Этот разумный одухотворенный огонь внутренне присущ материальному космосу, пронизывает его и сливается с ним в одно целое. Логос примиряет в себе противоборство и разность противоположных начал и стихий мира, *соединяет* их, выступает вечным законом мирового движения, преодолевает мировой хаос и приводит всё сущее в состояние порядка и гармонии. Можно сказать, что философия Гераклита несёт в себе, таким образом, в какой-то мере пантеистические черты.

Последующая мысль также представляла Логос как одно из основных понятий философии. Анаксагор, к примеру, считал Логос бесконечным, чистым, но уже не смешанным с материей мира, а, скорее, являющимся трансцендентным по отношению к ней. Ещё одна чрезвычайно значимая черта философии Анаксагора — не просто одухотворение Логоса, но и придание ему индивидуалистических черт, а также качеств *универсального ума* и источника вечного движения. Таким образом, Логос Анаксагора выступает своего рода *личностью*, что отсылает нас к первоисточкам христианского мировосприятия, где, как мы отмечали выше, «...Слово было Бог».

Сократ и его последователи так же «обновили» понятие Логоса и нарастили его новыми качествами, выходя за пределы внешнего мирового пространства и уходя вглубь, к внутреннему миру души и ума человека. Сократ логически последовательно пришел к выводу о неизбежности существования за пределами материального мира некоего идеального начала, который можно назвать миром идей — таков Логос Сократа, пребывающий в безусловном, вечном, неизменном и единственно истинном бытии.

Ученик Сократа Платон продолжил развивать учение об этом мире идей, который является Логосом. В отличие от материального мира Логос обладает всеми качествами вечного, неизменного, безусловного, истинного бытия. Кроме того, мир идей строго упорядочен, высшие идеи включают в себя низшие, а во главе, на неизменно высоком пьедестале, пребывает самая главная идея — идея высшего блага.

Все артефакты материального мира являют собой лишь несовершенный образ вечных идей. Философ В. С. Соловьёв в 1892 г. создал художественный образ Логоса, основанный именно на таких представлениях:

*Милый друг, иль ты не видишь,
Что всё видимое нами —
Только отблеск, только тени
От незримого очами?*

*Милый друг, иль ты не слышишь,
Что житейский шум трескучий —
Только отклик искажённый
Торжествующих созвучий? [11]*

Подобные незримые, неосозаемые и «невидимые очами» «торжествующие созвучия» Логоса изначального питали своей вдохновенной энергией творческие натуры всех эпох и поколений.

Ученик Платона Аристотель переосмыслил не просто детали, а даже фундаментальные положения своего учителя. Концепции «мир идей с идеей Высшего Блага во главе» он противопоставил иной тезис сущего, объединяющий «мир форм» и «Перводвигатель», где последний выступает организующим и структурирующим началом.

В связи с вышесказанным можно отметить ещё одно безусловное «торжество созвучий», пронизывающие представления древних о Логосе, о че-

ловеке и божественном начале мира, а также современный вектор развития личности, направленный на её гармоническую реализацию.

Стоики придали учению о Логосе ещё более структурированный и организованный характер, говоря о наличии так называемых «семенных Логосах», своеобразных «идейных объединений», из которых, как растения из разных семян, «прорастают» все вещи нашей реальности. Примером подобного «семенного Логоса» выступает и разум человека, что возвращает нас к философии Анаксагора с его «частичкой Логоса» в уме человека, а также напоминает о христианском образе «искры Божией» в каждом из нас.

Поразительно, но очень похожим на античный Логос является космическое животворящее и всепроникающее начало — Эрос Гесиода и орфиков (как в Древней Греции и Фракии называли последователей мистического учения, связанного с именем мифического поэта и певца Орфея). Этот Эрос также считался основой мира и был самым древним богом в представлениях человечества. Он не имел ничего общего с пухлыми миловидными амурами позднейшей греческой и римской поэзии, но выступал тем самым протовеществом и «повелителем форм», что и рассматриваемый нами Логос. Когда-то, по мнению орфиков, первобытная тьма, породила мировое яйцо, которое раскололось и породило Эроса с головой быка и сияющими крыльями. Именно он стал прародителем всех людей и источником света для них. Не отсюда ли в христианской культуре не только на уровне философии, но и на бытовом уровне повсюду присутствует световая символика — в сверкающем убранстве помещений, использовании источников огня, одеянии священников?

Позже, у Сафо, Софокла, Эврипида и других, мы видим уже совсем иного Эроса, точнее лишь одну из его ипостасей, — художественно преобразованного «непобедимого» Эроса индивидуального физического влечения, безусловно, не способного подарить личности все те возможности, которые раскрываются при полноценном восприятии древней основы мира, и могущего привести лишь к дисгармоническому мучительному бытию, неутолимой страсти, деформирующей личность. В противовес этому, взаимодействие с подлинным Эросом, как мы уже понимаем, восходящим к Логосу, раскрывает в личности гармонию, любовь-творчество и полную реализацию внутренних сил, физических и душевно-духовных, через взаимодействие с миром.

Позже, в предхристианских представлениях Филона Александрийского, которое повлияло на христианскую мысль первых трёх веков, встречаем то же разделение на внешнее и внутреннее по отношению к Логосу. Филон Алек-

сандрийский во многом предвосхитил представления греческих философов о Логосе и максимально приблизился к евангельскому видению мира. Этот философ был уверен, что все размышления человека о мире ведут к осознанию единой великой истины и постижению единого Бога. Логос Филона напоминает древнегреческого Гермеса (римского Меркурия), посланника богов и посредника между Богом и человеком, а также уже упомянутого Святого Духа. Этот Логос является вечным замыслом Божественного ума о человеке и одновременно реализацию этого замысла в каждой конкретной личности как проекции Всевышнего, как Божественного начала в ней.

Согласно Гераклиту Эфесскому и Анаксагору, разум человека является частицей Логоса и здесь для нас открывается точка их удивительного соединения, определяющая, согласно мнению философа, цель человеческой жизни. Не правда ли похожи представления Гераклита и многих христианских святых, считающих, как, например, св. Серафим Саровский, главным устремлением жизни христианина — «стяжание Духа Святаго»? Не есть ли это тот самый гармонический путь развития личности, на который мы ориентированы в данной статье?

Сам же Дух Святой, «иже везде сый и вся исполняй» [13] — третья ипостась Святой Троицы, неотделимая от первых двух, Бога-Отца и Бога-Сына, удивительным образом похож на Логос, уже согласно видению Анаксагора имеющий трансцендентно-имманентную природу — то есть являющийся одновременно надмирным и пронизывающим весь видимый и невидимый мир. Идея высшего блага Платона в не меньшей степени перекликается с традиционным христианским определением Творца как Всеблагого.

И далее, прослеживая историю философской мысли, касающейся нашей темы, мы снова наталкиваемся на платоновский Эрос, только уже в определении знаменитым психоаналитиком З. Фрейдом понятия *либидо*. Этот термин учёный ввёл для обозначения специфической энергии, которую он приравнивал к Эросу Платона и определял как основу любого вида любви — от плотской до платонической. Именно трансформация либидо служит для человека путём к победе над невротическими проявлениями, а также является источником творческой энергии.

Ещё более знаменитый психиатр К. Г. Юнг в своей книге «Метафорфозы и символы либидо» (переведённой в 1916 г. на английский язык под названием «Психология бессознательного», а позже переработанной в «Символы трансформации» [16]) называет персонификации либидо, которые впоследствии будут названы *архетипами*.

Таким образом, источником так называемой «бодрости духа», неиссякаемым резервуаром внутренней энергии, полногранного восприятия бытия и способности не только самосовершенствования, достижения личной гармонии, но и должного воспитания своим примером других, служит соединение личности со Словом-Логосом, историю бытования которого мы постарались вкратце прояснить в этом небольшом погружении.

Мы убедились в том, что при должном угле зрения все философии сливаются в поиск единых начал мира и человека. То, что испокон веков способно было напитать человека изначальным светом и вернуть ему утраченную в хаосе современного мира гармонию находится рядом с нами — пронизывает всю реальность и может носить разные имена, не меняя своей подлинной сути.

Божественное Слово, Святой Дух и две Его другие ипостаси, Логос-перводвигатель, Эрос Гесиода и Гомера, либидо З. Фрейда, архетипические основания по К. Г. Юнгу, «бодрость духа» М. Хайдеггера — есть одно и то же свидетельство поиска мыслящей личностью своего истока и Источника, незримых всемогущих нитей, соединяющих всё со всем, и питающих всё сущее, включая человека, светом и гармонией.

Уместно будет в заключение процитировать одно из писем Ф. М. Достоевского, обращающее нас к этой невидимой «сути вещей» и говорящее о том, что постижение её во все времена вело к возвращению к собственной сути и служило ключом к загадке бытия: «Человек есть тайна. Её надо разгадать, и ежели будешь её разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время; я занимаюсь этой тайной, потому что хочу быть человеком»[3]. Показательно, что немногим ниже, в этом же письме классик заметит: «Философия — есть та же поэзия, только высший градус её!» [4]. А в заключение своей знаменитой «Речи о Пушкине» [5] Ф. М. Достоевский предполагает, что подобную тайну «унёс с собой» и наш солнечный гений, гений *света* (Выделено нами — И. К.) — А. С. Пушкин.

Нам видится, неслучайно философы, пытаясь сформулировать свою правду бытия, обращаются к материалу художественного творчества и личности поэтов: в нашем примере Ф. М. Достоевский — к А. С. Пушкину, а М. Хайдеггер — к Ф. Гёльдерлину. И трудно иной раз выстроить чёткие границы, где поэзия перетекает в философию, а философия становится поэзией. Пресловутая «бодрость духа», вектор напряжённо-наполненного творческого разума, через вечное Слово, архетипически трансформируясь в разных ликах в Огонь, Логос, Дух Святой, через любовь будет приближать

нас к упомянутой выше К. С. Аксаковым способности «воссоздания внутри себя мира» [1], ко внешней и внутренней гармонии и истине.

Литература

1. Аксаков К. С. Цит. по: Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. Режим доступа: <https://gufo.me/dict/dal> (Дата обращения: 11.04.2022)
2. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. Режим доступа: <https://gufo.me/dict/dal> (Дата обращения: 11.04.2022)
3. Достоевский Ф. М. Собр. соч.: В 15 т. Т. 15. Письма. М. М. Достоевскому. 31 октября 1838 г. Режим доступа: <https://rvb.ru/dostoevski/01text/vol15/01text/352.htm> (Дата обращения: 11.04.2022)
4. Там же.
5. Достоевский Ф. М. Полное собрание сочинений, т. 26. Ленинград, Наука, 1984, с.129–149.
6. Новый Завет: Откровение Иоанна Богослова. Синодальный перевод. Режим доступа: <https://bible.by/syn/66/5/> (Дата обращения: 11.04.2022)
7. Пушкин А. С. Осень. Режим доступа: <https://www.culture.ru/poems/4408/osen> (Дата обращения: 11.04.2022)
8. Пушкин А. С. Маленькие трагедии. Моцарт и Сальери. <https://www.culture.ru/poems/5568/mocart-i-saleri> (Дата обращения: 11.04.2022)
9. Рильке Р. М. Письма к молодому поэту (1904). Перевод М. И. Цветаевой, 1929. Режим доступа: http://az.lib.ru/r/rilke_r/text_1904_pisma_k_molodomu_poetu.shtml (Дата обращения: 11.04.2022)
10. Смирнов Н. В. «Поэзия — это небо нашей литературы» // Парус, 2020, № 85. Режим доступа: <http://parus.ruspole.info/node/12818> (Дата обращения: 11.04.2022)
11. Соловьёв В. С. Милый друг, иль ты не видишь... Режим доступа: <https://www.culture.ru/poems/21923/milyi-drug-il-ty-ne-vidish> (Дата обращения: 11.04.2022)
12. Хайдеггер М. Разъяснения к поэзии Гёльдерлина (1936-1943). СПб.: Академический проспект. — 2003.
13. Царю Небесный: Молитва, текст, толкование. Режим доступа: <https://www.pravmir.ru/caryu-nebesnyj-molitva/> (Дата обращения: 11.04.2022)
14. Цветаева М. И. Поэт о критике (1926). Избранные сочинения в 2-х т. Т. 2. Автобиографическая проза. Воспоминания. Дневниковая проза. Статьи. Эссе. Режим доступа: <http://lib.ru/POEZIQ/CWETAEWA/poet.txt> (Дата обращения: 11.04.2022)
15. Чехов А. П. Дядя Ваня. Режим доступа: http://az.lib.ru/c/chehow_a_p/text_0130.shtml (Дата обращения: 11.04.2022)
16. Юнг К. Г. Символы трансформации. // Юнг К. Г. Собр. соч.: В 20 т. Т. 5. Пересмотр «Психологии бессознательного». — Принстон, Нью-Джерси: Издательство Принстонского университета. 1967.

УДК 94(38)

КАЛОКАГАТИЯ И АГОНИСТИКА ЭЛЛИНОВ КАК ОСНОВА ОЛИМПИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дарья Викторовна Олихова

студентка 4 курса, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

KALOKAGATHY AND HELLENIC AGONISM AS THE BASIS OF OLYMPIC CULTURE

Darya Viktorovna Olikhova

4th year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь калокагатии и агонистики эллинов, содержание и смысл Олимпийских игр Античной Греции в эллинистическую эпоху. На материалах первоисточников и трудов специалистов по истории античности анализируются процессы развития олимпийской культуры.

Ключевые слова: Олимпийские игры, агонистика, состязания, традиции, эллинизм, культура.

Annotation. The article examines the relationship between kalokagathy and Hellenic agonism, the content and meaning of the Olympic Games of Ancient Greece in the Hellenistic era. Based on the materials of primary sources and the works of specialists in the history of antiquity, the processes of development of Olympic culture are analyzed.

Keywords: Olympic Games, agonistics, competitions, traditions, Hellenism, culture.

Изменения в духовной жизни эллинов исследовались в трудах большого числа выдающихся ученых, среди них можно назвать работы Г.Т. Питерских [4], В.В. Латышева [1], А.Ф. Лосева [2,3] и многих других.

Зарождение различных теорий физического воспитания, у истоков которых стояли великие греческие философы, относится к VI-V вв. до н. э. Теорию гармоничного развития духовных и физических качеств человека обосновал Платон. Аристотель — ученик Платона и воспитатель Александра Македонского, развивая далее теорию Платона, утвердил принцип единства формы и содержания всего сущего.

Аристотель считал, что физическое воспитание предшествует умственному, но порицал спартанскую систему за излишнюю суровость и предпочтение физического развития умственному развитию, что нарушало гармонию. По мнению Аристотеля, слишком усиленное или недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу точно так же, как излишняя или недостаточная пища, либо питье губит здоровье. В то же время пользование ими в меру рождает, сохраняет и укрепляет здоровье, ибо «Ничто так не истощает и не разрушает организм, как продолжительное физическое бездействие».

Знаменитый врач античности, «отец медицины» Гиппократ отмечал, что физические упражнения помогают улучшить здоровье, они являются союзниками в борьбе с болезнями.

Величайшая заслуга Гиппократа заключается в том, что он первый поставил медицину на научные основы, выведя ее из темного эмпиризма (*empeiria* — опыт) и очистив от ложных философских теорий, зачастую противоречивших действительности и господствовавших над опытной экспериментальной стороной дела. Смотря на медицину и философию как на две неразрывные науки, Гиппократ стремился их сочетать и разделять, определяя каждой свои границы. Во всех трудах «отца медицины» ярко очерчивается его гениальная наблюдательность и логичность умозаключений.

Объединив медицину, философию и атлетизм, эллины впервые в истории человечества решили вопрос о воспитании гармонически развитого в физическом и интеллектуальном отношениях человека, возведя в культ тело, красоту, победу.

В своем диалоге «Протагор» Платон писал: «Воспитание и наставление начинается с самых первых лет существования и продолжается до конца жизни. Выучив ребенка игре на лире, учителя знакомят его с поэмами выдающихся поэтов, являющихся представителями лирической поэзии. Эти произведения они поют под звуки инструмента и приучают свои души к ритму и гармонии, благодаря чему они учатся быть более благородными, гармоничными и ритмичными и более пригодными для слова и дела, ибо вся человеческая жизнь нуждается в гармонии и ритме. Потом они посылают своих детей к учителю гимнастики, чтобы таким образом лучше приспособить их тела к мужественной жизни и чтобы благодаря телесной слабости у них не появилось малодушие во время войны или в каких-либо других случаях».

Принцип единства формы и содержания всего сущего эллины возвели в смысл жизни, что положило начало универсальной системе гармонического развития, вершиной которой стали Священные Олимпийские игры.

Подготовка к Священным Олимпийским играм в палестре в этих играх участвовали эллины не только по происхождению, но и по воспитанию и духу, совершенные во всех отношениях, идеальные граждане, являвшиеся образцом для подражания. Свообразным «компасом», помогавшим эллинам не сбиваться с жизненного пути, служили уроки жизни — изречения семи греческих мудрецов, живших в конце VII — нач. VI вв. до н. э., высеченные на мраморе рядом со скульптурой Гомера в святилище Апполона.

Они гласили:

- «Познай себя самого»* (Хилон из Спарты),
- «Ничего сверх меры»* (Питтак из Митилены),
- «Мера важнее всего»* (Клеобул из Линда),
- «Сдерживай гнев»* (Периандр из Коринфа),
- «Жизни конец наблюдай»* (Солон из Афин),
- «В многолюдстве — нет добра»* (Биант из Приены),
- «Ручайся только за себя»* (Фалес из Милета).

Педагогика состязаний, основанная на калокагатии (гр. kalos прекрасный + agatos добрый) — самом выразительном и всеобъемлющем классическом идеале эллинов, выражающем гармонию тела и души, единство внешнего (формы) и внутреннего (содержания) совершенства, определяла физические качества только в сочетании с высокими моральными качествами.

К началу IV в. до н. э. победа в состязаниях все больше связывается с личностью атлета, гордящегося своими достижениями. Об этом свидетельствует надпись на пьедестале скульптуры Аристодама: «Немея, Дельфа, Олимпия венчали меня пятикратно: всюду победы добилась ловкость моя, а не сила. Фрассия сын, эллинский борец Аристодам». Самоуверенность не поощрялась, ценнее была разумная смелость и скромность.

Были в Элладе и такие, кто возражал против агонистики эллинов. Некоторые философы критиковали односторонность физического воспитания (например, в Спарте). По их мнению, такое воспитание наносило ущерб всестороннему развитию человеческой личности, особенно интеллектуальной, нарушая принцип единства формы и содержания калокагатии.

В сохранившемся фрагменте элегии Ксенофана из Колофона (VI-V вв. до н. э.) философ осуждает «обычай воздавать победителям игр непомерные почести, хотя заслуги их гораздо меньше, чем у людей ученых; нельзя превозносить силу и ловкость выше, чем мысль философа: от достижений бегунов или копьеметателей в Олимпии не наполняются житницы, не богатеют города». «...Единственное и самое справедливое, что можно проти-

вопоставить силе, — наше знание», — считал тот же Ксенофан, ревностно воспринимавший славу атлетов-олимпийщиков.

Еврипид же в своем сатирическом произведении с возмущением отмечал: «В Греции есть плохие люди, но ни один не может быть хуже, чем атлет, потому что, какой бы не был хороший борец, бегун, метатель диска, чем бы он мог быть полезным городу, даже завоевав венок? Сможем ли мы победить врага с диском в руках? Только люди умные и великие могут быть удостоены венка, а также чести управлять городом».

Однако греки мало внимания обращали на подобные высказывания и поэтому они не влияли на популярность атлетизма и победителей Олимпийских игр. Классический идеал эллинов выражал гармонию тела и души, единство формы и содержания в сочетании с высокими моральными качествами, что являлось высочайшей социальной ступенью олимпийской гармонии.

Феноменом олимпийской культуры V в. до н. э. является синтез того, что дали религия, калокагатия и агонистика эллинов, нашедшие свое истинное выражение в Священных Олимпийских играх. Олимпийские игры и прочие состязания, их воспевание у Пиндара, как говорит А.Ф. Лосев, являются наилучшими образцами эллинской классической калокагатии вообще [2, с.293].

Таким образом, Олимпийские игры — это комплексное явление, значение которого проявилось и в политическом, и в культурном развитии Эллады, а также в формировании особого «олимпийского» национального характера.

Мифы и легенды, говорящие о зарождении Олимпийских игр, фантастичны и порой противоречивы. Однако уже с 776 г. до н. э. дошли достоверные записи о Священных Олимпийских играх. Первым олимпийский календарь начал вести математик и философ Гиппий из Элиды. Он в 420 г. до н.э., взяв за отправную точку 776 г. до н. э., составил списки победителей-олимпийщиков за предшествующие три с половиной столетия.

Это благодаря Гиппию известно, что первым олимпийщиком был повар из Элиды по имени Корибос, победивший в беге на один стадий, дистанцию определенную по преданию самим Гераклом. Столетие спустя Аристотель старательно перепроверил, упорядочил и продолжил списки олимпийщиков, начатые Гиппием.

Популярность Олимпийских игр была столь велика, что в конце IV в. до н. э. историк Тимей ввел летосчисление по олимпиадам. По олимпийскому календарю-хронологии, век за веком, можно проследить как расширялась не только программа Игр, но и как в орбиту олимпийских агонов вовлекалось все больше различных греческих племен и городов.

Каждый эллин считал себя счастливым, если ему удавалось побывать в Олимпии, не говоря уже об участии в Играх, а тем более победе в них. Трижды провозглашалось имя победителя и его родного города, считалось, что олимпионик снискал милость богов, которая простиралась и на его род, и на его родной город. Трижды трубили в трубы герольды. В честь увенчанного оливковым венком олимпионика звучали победные песни. Состязания в Олимпии являлись не просто борьбой быстрее и сильнее, а своеобразным «тестом», с помощью которого можно было узнать, на какого атлета — и тем самым его город — распространяется милость богов Олимпа во главе с Зевсом.

В олимпийскую программу входили не только атлетические состязания. «Отец истории» Геродот был удостоен награды на Олимпийских играх после того, как прочитал отрывок из своей «Истории», повествующей о борьбе греков с персами. Но самое замечательное, лавров победителей добивались известные поэты, ученые, философы не только за свои труды, но и на атлетических состязаниях. Победителем Олимпийских игр в кулачном бою был великий греческий математик Пифагор, а Гиппократ — «отец медицины» считался прекрасным наездником и борцом.

Гармонию физической силы и красоты, ума и добродетели в своих стихах воспевали греческие поэты. Великий Пиндар писал: «В кулачном бое сильный умом». Атлетические достоинства и красота являлись составными частями *arete* — доблести, мужества, чести эллина. Атлеты отличались не только силой мышц, но также умом, доброжелательностью и бескорыстной честностью победителей. Для эллинов почетна и желанна была лишь многотрудная победа. То, что доставалось случайно или в легкой борьбе, не приносило морального удовлетворения ни атлету, ни зрителям.

Наиболее четко и в то же время лаконично эта мысль высказана в 10-м Олимпийском эпиникии — победной песне, где воспевается победа в кулачном бою Агесидамы, которому посвящена и XI Олимпийская ода Пиндара:

*«...Легкая победа немногим досталась,
Труд — лучшее украшение жизни».*

Победы атлетов должны были вдохновлять на дальнейшие упорные тренировки и участие в следующих Играх, ибо позорным было не поражение, а не участие в состязаниях. Воспевая олимпиоников, греки стремились не к простому прославлению победителей, а преследовали и воспитательные цели.

В пору расцвета эллинской агонистики (VI-V вв. до н. э.) отличительной чертой атлетов являлась разносторонность, универсальность. Узкая «специализация» не была свойственна гармонично развитым эллинам.

Но, восхищаясь и приветствуя все хорошее, все приемлемое для современного спорта, не следует слепо идеализировать все события, происходившие в античной Олимпии, ибо эллинская агонистика, как и современный спорт, увы! имела и теневые стороны, происходившие в античной Олимпии.

Однако агонистика эллинов была разнообразна и в период своего наивысшего расцвета создавала все предпосылки для гармонического развития человека через потребность к самопознанию — «Познай себя!» и саморазвитию — «Сотвори себя!». Поэтому лишь гармоническое соединение высоких физических и интеллектуальных качеств считали эллины достойным признаком истинного гражданина и атлета в широком смысле. Эта идея не только объединяла эллинов, но и шлифовала олимпийскую культуру, доводя ее до совершенства. «Прекрасны телом и душой»: почему мы связываем внешнюю красоту с внутренними качествами личности и что такое калокагатия.

В Древней Греции идеалы красоты и морали переплетались очень тесно. В греческой этике существовало понятие «калокагатия», образованное от слов «калос» («прекрасный») и «агафос» («добрый»). Речь идет об особом слиянии этического и эстетического. Это соединение красоты и добра, блага.

Самое раннее упоминание о калокагатии относится к «семи мудрецам» (философам-досократикам VII–VI веков до н. э.) и пифагорейству. Правда, в каком ключе они понимали этот термин, трудно сказать с определенностью, зато у Сократа, Платона и Аристотеля понятие раскрывается более полно.

По мнению греческих философов, нравственность, добродетельность и возвышенность помыслов прекрасны. Калокаготийным сознанием обладают те, кто стремится к постижению мудрости и блага.

Слово «калокагатия» упоминается в диалоге «Пир» в отношении тех замечательных людей, которым предназначены речи Сократа. Это также идеал античного воспитания, задача которого — сформировать добродетельную личность. В понятии есть социальный подтекст, ведь калокаготийный человек воплощает волю общества и служит примером для других, представляя собой идеального жителя полиса. Ксенофонт описывает его воззрения на калокагатию, которая, по Сократу, есть знание доброго, «ставшее жизнью доброго, давшего мудрость». В этой мудрости есть факт осуществления добра

и есть смысл, значимость, вид, физиономия, картина его существования, которая и есть калокагатия. Это есть знание, ставшее жизнью, или мудрость, в которой и заключается единство и нераздельность калокагатии [3, 419-421]. Речь тут идет о красоте бестелесной души в соответствии с платоновским учением о Благе: чем более возвышенными являются помыслы и устремления, тем человек ближе к абсолютному Благу (ближе всех, конечно, философы).

Однако трактовать калокагатию в сугубо бестелесном смысле было бы неверно. Греки придавали огромное значение физической красоте и культуре тела. В диалоге Платона «Тимей» высшая добродетель трактуется через соразмерность тела и души: «Между тем все доброе, без сомнения, прекрасно, а прекрасное не может быть чуждо меры. Значит, приходится признать, что и живое существо, долженствующее оказаться прекрасным, соразмерно».

Могучая и великая душа не может «восседать на колеснице слабого и хилого тела», потому то такой человек не будет прекрасным в целом. Так что «Тимей» велит тем, кто занимается, например, математикой, не пренебрегать гимнастикой, а спортсменам советует музыку и философию. Только тогда человек станет не только прекрасным, но и добрым, заключает Платон.

Античный идеал целостности прекрасного духа и тела, соединяясь с христианской мистикой и получая развитие в философии, искусстве, педагогике (идеал гармоничного воспитания юношества), сформировал образ «идеального человека», сохраняющий гегемонию на протяжении всей европейской истории.

Литература

1. Латышев, В.В. Очерки греческих древностей: в 2 ч / В.В. Латышев. — СПб. : Библотека. — С. 1888-1889.
2. Лосев, А.Ф. История античной эстетики. Ранняя классика / А.Ф. Лосев. — М. : Ладомир, 1994. — 538 с.
3. Лосев А. Ф. История античной эстетики: Итоги тысячелетнего развития: в 2 кн. Кн. 2. — М. : Искусство, 1994. — 604 с.
4. Питерских Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах: научно-популярная литература / Г. Т. Питерских. — М.: Русское слово, 2013.

УДК 376.2

ИСТОРИЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В КОНЦЕ XIX ВЕКА

Всеволод Викторович Шинкаренко

студент группы ИО-21, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

THE HISTORY OF THE REVIVAL OF THE OLYMPIC GAMES AT THE END OF THE XIX CENTURY

Vsevolod Viktorovich Shinkarenko

1st year student of the Faculty of Humanities and Technology, IO-21,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В конце XIX века сложились благоприятные условия: международное распространение спортивного движения, усиление культурных и экономических связей между странами и народами. Интерес к древним Играм особенно усилился, когда начались раскопки древней Олимпии. Находки вызывали живой интерес во всех странах, и все больше голосов раздавалось за возрождение Олимпийских игр. Основателем современного олимпийского движения по праву считается французский педагог и общественный деятель барон Пьер де Кубертен.

Ключевые слова: международное спортивное движение, марафонский бег, Олимпийские игры, Венлокские Олимпийские игры, Пьер де Кубертен.

Annotation. At the end of the XIX century, favorable conditions developed: the international spread of the sports movement, the strengthening of cultural and economic ties between countries and peoples. Interest in ancient Games was especially intensified when the excavations of ancient Olympia began. The findings aroused great interest in all countries, and more and more voices were heard for the revival of the Olympic Games. The founder of the modern Olympic movement is rightfully considered to be the French educator and public figure Baron Pierre de Coubertin.

Keywords: international sports movement, marathon running, Olympic Games, Vienna Olympic Games, Pierre de Coubertin.

Введение. Родиной Олимпийских игр, как известно, является Древняя Греция. История сохранила письменные свидетельства о зарождении Олимпийских игр в виде многочисленных мифов и легенд. Возникнове-

ние Игр связывается в основном с культовыми обрядами, совершавшимися в Олимпии.

Официальной датой проведения первых Олимпийских игр принято считать 776 г. до н.э. Историкам удалось установить, что первым чемпионом стал Корэбос из греческого города-полиса Элида.

Олимпийские игры Древней Греции проводились без перерыва 1160 лет. 290 раз собирались жители Эллады на всеобщие праздники. Последний раз это произошло в 393 г. новой эры.

Выдвинута следующая гипотеза, что история возрождения Олимпийских игр в конце XIX века актуальна в современном информационном обществе.

Цель работы: Изучение истории возрождения Олимпийских игр в конце XIX века.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить историю возрождения Олимпийских игр в конце XIX века.
2. Исследовать возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения.
3. Проанализировать значение истории возрождения Олимпийских игр в конце XIX века для современного общества.

Методы и организация исследования. При решении поставленных задач использовались следующие методы исследования: анкетирование, группа теоретических методов (анализ, сравнение, обобщение), математические методы для обработки результатов.

Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения

Международное спортивное и олимпийское движение (МСиОД) возникло в конце XIX столетия, когда в мире сложились благоприятные исторические условия для регулярных встреч спортсменов разных стран и проведения международных спортивных соревнований.

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения: социально-экономические причины, общественное движение, археологические раскопки в Олимпии, развитие спорта и создание МСО.

Социально-экономические причины. Одним из основных факторов, способствовавших в конце XIX столетия возникновению и воплощению в жизнь идеи международных спортивных связей, является социально-экономи-

ческое и культурное развитие стран мира. Конец XIX в. был относительно мирным периодом. От Франко-Прусской войны (1870-1871) и Парижской коммуны (1871) до Русско-Японской войны (1904-1905) и первой революции в России (1905-1907) мир избежал крупных военных и революционных потрясений. Это создавало благоприятные условия для расширения международных связей в различных областях, в том числе в области спорта.

Общественное движение. Важной исторической предпосылкой явилось также общественное движение за улучшение физического воспитания молодежи. Шел поиск новых форм, средств и методов в физическом воспитании и спорте.

Возникали идеи и о возрождении Олимпийских игр в целях укрепления физического воспитания молодежи. Чешский педагог Ян Амос Коменский, основатели немецкой гимнастической школы Иоганн Кристоф Гутс-Мутс и Герхард Ульрих Антон Фит, создатель шведской гимнастической системы Пер Линг, основоположник русской системы физического образования Петр Францевич Лесгафт и другие подчеркивали в своих трудах, что соревнования, подобные древнегреческим Олимпийским играм, могли бы способствовать физическому и духовному развитию молодежи.

Археологические раскопки в Олимпии. Популяризации идеи возрождения древнегреческих Олимпийских игр как модели физического воспитания молодежи способствовали результаты археологических раскопок древней Олимпии. Первые раскопки датируются началом XIX в., но серьезного успеха достигли только немецкие археологи под руководством Эрнста Курциуса.

В 1887 г. опубликованы результаты археологических раскопок, которые вызвали небывалый интерес к Олимпийским играм. Это открытие, безусловно, сыграло важную роль в претворении в жизнь идеи о возобновлении Олимпийских игр на современной основе.

Развитие спорта и создание МСО. Одной из главных исторических предпосылок расширения международных связей явилось создание международных спортивных организаций. Спорт в современном виде возник в результате социальных изменений, произошедших в XVIII-XIX вв. — промышленной революции, прогресса в военном деле, развитии науки, культуры, искусства.

И в первой, и во второй половине XIX в. в некоторых странах предпринимаются практические попытки возродить Олимпийские игры. В 1834 г. и 1836 г. в городе Рамлесе (Швеция) состоялись так называемые Скандинавские Олимпийские игры. Инициатором этих игр был профессор Лундского

университета Густав Йоханн Шаратау. По его предложению на Играх проводили чтения о древних Олимпиадах.

В середине XIX в. — в 1850 г. — в Англии в Мач Венлоке по инициативе врача Уильяма Брукса (1809-1895) было создано Олимпийское общество и возникла идея проведения Игр по образцу древнегреческих. Первые Венлокские Олимпийские игры состоялись в октябре 1850 г. Наибольшего расцвета Венлокские игры достигли в период 1860-1870-х гг., когда количество людей, посещавших соревнования, доходило до 4000-5000 чел. В 1865 г. в Англии была создана Национальная олимпийская ассоциация. В 1890 г. почетным гостем на Венлокских играх был будущий основатель международного олимпийского движения Пьер де Кубертен. Игры оказали на него неизгладимое впечатление и повлияли на формирование взглядов и практическую деятельность. Поэтому вполне естественно, что Кубертен не только воспользовался опытом проведения Олимпийских игр в Мач Венлоке, опытом и взглядами У. Брукса, но и обратился к нему за поддержкой при организации учредительного Олимпийского конгресса в 1894 г.

На протяжении XIX в. в Греции предпринимались попытки возрождения Олимпийских игр. Богатый землевладелец Евангелис Запас (1800-1865) предложил каждые четыре года проводить Олимпийские игры и одновременно экспонировать в специальном выставочном зале предметы промышленного и сельскохозяйственного производства. По его инициативе в 1859 г. в Афинах впервые были проведены «Панэллинские игры», в которых принимали участие только греческие спортсмены.

Спортивные клубы в различных странах постепенно начали объединяться в национальные союзы и лиги. В 1868 г. создан Немецкий гимнастический союз (ДТ); в 1888 г. в США — Любительский атлетический союз; в 1903 г. в Швеции — Всешведский спортивный союз. К концу XIX в. развитие спорта в мире достигло такого уровня, при котором возникла объективная необходимость обмена спортивным опытом на международной арене. Создание международных спортивных федераций и союзов способствовало решению проблемы унификации правил соревнований и регламента их проведения.

Первый Международный атлетический конгресс

Со времени завершения многовековой эпохи древних Олимпийских игр (394 г.) прошло полторы тысячи лет, прежде чем в 1894 г. был создан Международный олимпийский комитет (МОК) и с 1896 г. стали проводить современные Олимпийские игры.

Оба события — создание МОК и проведение Олимпийских игр — тесно связаны с именем французского общественного деятеля, педагога и просветителя барона Пьера де Кубертена (1863-1937). Он способствовал проведению прогрессивных реформ в области образования и воспитания молодежи. Пьер де Кубертен в течение ряда лет занимал пост секретаря Спортивного союза Франции. Он написал многочисленные работы по проблемам спорта и физического воспитания. Общеизвестна в мире его «Ода спорту», удостоенная золотой медали на конкурсе искусств, посвященном Играм V Олимпиады в 1912 г.

В публичных выступлениях Кубертен убедительно говорил о необходимости организации игр по подобию тех, что проводились в Древней Греции. Придя к выводу, что решить эту проблему в условиях одной страны невозможно, он выдвинул идею интернационализации спорта и олимпийского движения.

Значение деятельности Кубертена в развитии международного спортивного и олимпийского движения велико. Он разработал теоретические, организационные и идейные принципы современного олимпийского движения. Его начинания нашли поддержку во многих странах мира.

Первый Международный атлетический конгресс состоялся в июне 1894 г. в Парижском университете — Сорбонне. Впоследствии он был назван I Олимпийским конгрессом.

На Конгрессе присутствовали представители 12 государств (21 страна письменно дала согласие на участие в олимпийском движении). 23 июня 1894 г. Конгресс принял решение учредить Международный олимпийский комитет. В него вошли представители Греции, Франции, России, Англии, США, Швеции, Венгрии, Чехии, Италии, Бельгии, Аргентины, Новой Зеландии. На Конгрессе была утверждена Олимпийская хартия, определившая основные правила проведения Олимпийских игр, цель и задачи МОК. Особенно важную роль сыграли постановления, решившие три ключевые проблемы:

- создание МОК, который на протяжении всего XX столетия играл и поныне играет главную роль в олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх;
- принятие Олимпийской хартии, основная концепция которой, разработанная Пьером де Кубертенем, стала своеобразной конституцией олимпийского движения;
- возрождение Олимпийских игр, ставших в XX в. основным стимулом развития спорта во всем мире.

Парижский конгресс принял решение провести Игры I Олимпиады нового времени в Афинах. При выборе города организаторы стремились вернуться к истокам античных традиций. Поэтому первым президентом МОК был избран представитель Греции Деметриус Викелас, общественный деятель, автор переводов литературных произведений с французского языка на греческий. Сразу же после завершения Игр он подал в отставку, освободив пост президента МОК для П. де Кубертена.

Игры I Олимпиады в Афинах открылись 6 апреля 1896 г. Они собрали 241 участника из 14 стран: Австралии, Австрии, Болгарии, Великобритании, Венгрии, Германии, Греции, Дании, США, Франции, Чили, Швейцарии, Италии и Швеции. Атлеты состязались в 9 видах спорта: легкой атлетике, гимнастике, плавании, поднятии тяжестей и борьбе, стрельбе, фехтовании, велосипедных гонках и теннисе. Среди победителей Игр оказались атлеты из 10 стран. В стрельбе и фехтовании наибольшее количество побед одержали греки. Они же заняли первое место по количеству медалей, полученных по всем видам спорта.

Игры I Олимпиады оправдали те ожидания, которые возлагали на них Пьер де Кубертен и его соратники. Так родился всемирный праздник спорта, ставший впоследствии главным спортивным событием в мире.

Литература

1. Барвинский В.Р. Рождено Олимпиадой. — М.: Арго, 2017.
2. Колобова К.М., Озерецкая Е.Л. Олимпийские Игры. М., Знание, 2016.
3. Кун Л.Р. Всеобщая история физической культуры и спорта. — М.: Инфра, 2017.
4. Чесноков Н.Н. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения/ Чесноков Н.Н., Мельникова Н.Ю.// Спорт, духовные ценности, культура. — М.:2017.
5. Петракова В.Е. Влияние возрождения Олимпийских игр на русский спорт в конце XIX века/ Петракова В.Е.// Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК. — М.:2016.
6. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков. — М.: Советский спорт, 2017.
7. Трескин А.В., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. М.: Советский спорт, 2018.

УДК 376.2

ГЕНЕЗИС АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Николай Олегович Щупленков

доцент кафедры истории, права и общественных дисциплин, кандидат
исторических наук, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

Олег Викторович Щупленков

доцент кафедры истории, права и общественных дисциплин, кандидат
исторических наук, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

THE GENESIS OF ADAPTIVE SPORTS IN THE SOCIO-CULTURAL SPACE

Nikolai Olegovich Shchuplenkov

Associate Professor of the Department of History, Law and Social Sciences,
Candidate of Historical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Essentuki

Oleg Viktorovich Shchuplenkov

Associate Professor of the Department of History, Law and Social Sciences,
Candidate of Historical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Essentuki

Аннотация. *Интеграционный характер адаптивной физической культуры заключается в аккумуляции знаний из различных областей. Грамотность выполнения физических упражнений, учет индивидом своих физических возможностей акцентируется в предмете деятельности такой области знаний как физическая культура.*

Ключевые слова: *адаптация, инвалид, коррекция, культура, спорт.*

Annotation. *The integrative nature of adaptive physical culture consists in the accumulation of knowledge from various fields. The literacy of performing physical exercises, taking into account the individual's physical capabilities is emphasized in the subject of the activity of such a field of knowledge as physical culture.*

Keywords: *adaptation, disabled person, correction, culture, sport.*

Введение. Наличие патологий в здоровье является предметом медицинских знаний. Учет возможностей организма при физической нагрузке, особенности заболевания и способы локализации боли обязывают присутствие медицинского работника рядом с инвалидом-спортсменом. Умение организовать процесс обучения и корректировки деятельности спортсмена-инвалида входят в область знаний коррекционной педагогики.

Кроме основных областей знания предметом изучения которых является адаптивная физическая культура, существует множество дополнительных учебных и научных дисциплин. Теория и методика физической культуры создает необходимую теоретическую и методическую базу для занятия адаптивной физической культурой. Знание основных научных положений физической культуры, умение эти знания правильно и эффективно применять является залогом успешного занятия адаптивной физической культурой. Учет конкретного вида заболевания необходимо при выборе конкретного вида спорта. Необходимо инвалиду учитывать ритм двигательной активности, этапы продуктивности занятия физической культурой. Сочетание нагрузки и отдыха существенно влияет на общий уровень физической подготовки спортсмена-инвалида. Биологические особенности организма человека, его функциональная динамика, гигиена деятельности создают необходимые условия для активного занятия адаптивной физической культурой. Психические особенности индивида составляют важный инструмент воздействия тренера на спортсмена-инвалида.

Методы и организация исследования. Неоднозначный характер сопряженности понятий физическая культура и адаптивная заключается во взаимной зависимости выполнения физическим упражнением и нагрузкой. Здоровый человек стремится к совершенству своего тела и духа при занятиях физической культурой, инвалид стремится преодолеть не только физический недуг, но и успешно социализироваться. И здоровый человек и инвалид стремятся при помощи занятия физической культурой реализовать свой человеческий потенциал в стремлении физически и духовно самосовершенствоваться.

Физические проблемы инвалида дополняются социальным ограничением, отсутствием возможности личностного саморазвития. Если с физическими недугами инвалид морально готов смириться, то отсутствие возможности реализовать свои творческие и интеллектуальные возможности угнетает его в большей степени. Ограниченность социальных контактов непременно сказывается на физическом состоянии инвалида, его работоспособности, сни-

жения функциональной мобильности, нарушением контактов с социумом, усилением зависимости от окружения в бытовом и экономическом характере. Стойкий эмоциональный стресс, стремление самостоятельно решать возникающие психологические проблемы приводит к глубокой депрессии и отчуждению от окружающих.

Изменения в состоянии здоровья инвалидов происходят вследствие структурных устойчивых отклонений в работе организма, поэтому дополнительная физическая нагрузка может оказать негативное действие. Инвалиду важно вовремя определить причину недомогания чтобы локализовать симптом боли, чтобы не допустить распространения болевых ощущений далее. В этом плане инвалиду занимающимся адаптивной физической культурой сложнее чем здоровому человеку, так как болевые ощущения сопровождают жизнь инвалида всю жизнь. Определить боль по показателю личных ощущений ему сложнее.

Рациональное дозирование физической нагрузки с помощью современных технических средств позволяет инвалиду сочетать естественный стимул к занятиям спортом и сохранением остаточных ресурсов здоровья чтобы избежать негативных последствий. Научный подход к организации деятельности по развитию физических и психологических возможностей инвалида способствует оптимальному приближению психофизических возможностей к реализации социальной востребованности личности, позитивной самооценке. Занятия адаптивной физической культурой предполагают активизацию физических и духовных возможностей инвалида, рациональной организации труда и отдыха, формированию необходимых адаптивных средств к самосовершенствованию. Физическая и духовная составляющая личностной ориентации инвалида тесно связана с развитием и совершенствованием личностной оценки происходящего.

Мышечная нагрузка в процессе занятий инвалидом физической культурой оказывает благотворное влияние на поддержание мышечного тонуса, функционального равновесия в деятельности органов, снижению давления на пораженные части организма и тела, усилению степени адаптированности к физической нагрузке работающих частей организма. Компенсаторный фактор в занятиях инвалидом физической культурой предполагает распределение нагрузки на организм равномерно с учетом возможности жизнестойкости частей организма. Сенсорные системы инвалида осуществляют свою деятельность в режиме компенсации утери одним органом функции и восполнением потери другим.

Занятия адаптивной физической культурой выявляют причинно-следственные связи между необходимостью заботиться о безопасности своего здоровья и сохранением социальной активности. Личностное стремление к самореализации становится причиной занятием инвалидом физической культурой, при этом патологические изменения постепенно теряют свое преобладающее значение. Умение определить причину появления патологии позволяет инвалиду и его тренеру правильно подобрать комплекс физических упражнений, способствующих минимизации нежелательных последствий для инвалида. Координирование режима нагрузки, продолжительности интенсивности воздействия физического воздействия при сочетании с отдыхом, частоты выполнения тех или иных физических упражнений создают необходимый ритм физического воздействия. Физическое воспитание предполагает разработку мер по созданию удобной среды для занятий инвалидов, психологического и социального поощрения. Мотивация занятием физической культурой опирается на социальное одобрение, что позволяет инвалиду успешно социализироваться [5].

Адаптированный характер занятием инвалидом физической культурой заключается в определении целеполагающих принципов занятием этой деятельностью, сочетанием индивидуальной потребности с общественной необходимостью. С рождения организм человека вырабатывает адаптационные механизмы в воздействие со стороны внешней среды. В результате многократного повторения организм вырабатывает устойчивые механизмы сопротивления к гипоксии, холоду, физической нагрузке. Тренировки необходимы для закрепления уже имеющихся двигательных навыков, содействию организму в создании оптимальных условий для жизнедеятельности. Данный процесс может длиться всю жизнь. Систематические занятия физической культурой способствуют выработке организмом необходимых адаптационных механизмов функциональной устойчивости [4].

Организм инвалида постоянно находится в состоянии напряжения, поэтому ограниченность дополнительной физической нагрузки обязательна. Избежать экстремального напряжения инвалиду занимающимся физическими упражнениями невозможно, поскольку специфические особенности его организма не позволяют избежать эмоционального и физического перенапряжения. Адаптационные ресурсы организма, возникающие в экстремальных ситуациях, способствуют выработке биохимических и нервно-гуморальных защитных действий. Распределяясь в организме эти вещества мобилизуют защитную систему организма.

Таким образом, адаптационные возможности инвалидов занимающихся физическими упражнениями находятся в прямой зависимости от физической и психической зависимости. Теоретической основой процесса выработки адаптационных ресурсов является осознание важности контроля инвалидом своих возможностей, знания механизмов биологического и психического воздействия физических действий на общее состояние индивида. Необходимо создавать перспективные прикладные модели адаптации инвалида, учитывающие особенности нозологических групп, комплексные методические разработки системы физических и психологических реабилитационных мероприятий по выработке нормативных рамок социальной адаптации. Количественная и качественная оценка результатов должна носить системный характер, позволяющей регулировать процесс адаптации [1].

На наш взгляд недостатками организационной и воспитательной составляющей адаптивной физической культуры является слабая работа педагогов, психологов, спортивных тренеров по оказании компетентных услуг нуждающимся инвалидам. Внимательность и доброжелательность со стороны социума дополнительно будет мотивировать инвалидов к занятиям физическими упражнениями. Педагоги и наставники в работе с инвалидами прививают культуру общения, взаимопонимания и терпения. Социальный фактор становится для инвалида основным в определении цели занятием физическими упражнениями. В организационно-методической работе с инвалидами занимающихся физической культурой основополагающим принципом является научное обоснование разработки единых стандартов подготовки инвалида к занятиям спортом. Мировоззренческая установка инвалида должна быть направлена на утверждение принципа самодостаточности, включающей в себя интеллектуальные и творческие возможности индивида [3].

В сегодняшних условиях ускорения получения и обработки информации двигательная активность значительно снижается. Образ жизни значительной части населения малоподвижен. Для инвалида физическая активно жизненно важна, так как она является основным средством и методом своего существования. Опираясь на научную базу теории и методики физического воспитания инвалид, воспользовавшись результатами теории и практики может либо самостоятельно, либо при помощи специалиста разработать индивидуальную траекторию физических упражнений. При поддержке медицинских сотрудников инвалид может на основе знаний об особенностях и закономерностях функционирования организма в экстремальных условиях, возможных патологических последствиях, поддерживать индивиду-

альную физическую нагрузку в допустимых пределах. Гуманистические принципы современного российского образования предполагают личностно-ориентированный подход, учитывание интересов и возможностей личности. Правовые и нравственные основы современного общества в полной мере должны быть направлены на реализацию возможности каждого инвалида реализовать свои личностные потребности.

Занятия адаптивной физической культурой становятся важным средством для самореализации инвалида, развития личностных качеств, двигательной активности, психологической устойчивости. Имея в наличии патологию, инвалид стремится занятиями физической культуры, снизить физическую и психологическую зависимость от заболевания, уйти от устойчивого осознания себя больным [2].

Социализируясь в общество, инвалид при помощи физических упражнений может исправить имеющиеся у него дефекты. Используя современные методики и специальные тренировки, инвалиды с нарушениями речи могут исправить имеющийся дефект, с проблемами интеллекта достигают результатов в освоении сложных гимнастических упражнений, с проблемами зрения с использованием специальных упражнений уверенно себя чувствуют в командных играх, спортсмены колясочники демонстрируют всем остальным возможности себя реализовать на танцевальном, спортивном паркете.

Результаты исследования и их обсуждение. Комплексный характер заболеваний усложняет процесс социализации инвалида при занятиях физической культурой. Нарушения речи значительно влияет на умственную деятельность, возникают затруднения в работе с техническими средствами, усиливается эмоциональная и волевая дисфункция. Поэтому преподаватели и тренеры при разработке индивидуальной программы развития инвалида должны опираться на современные теоретические и практические разработки в области использования физических упражнений в работе с инвалидами.

Современные занятия по адаптивной физической культуре предполагают широкий спектр применения методик физического воспитания. Наличие обратной связи между инвалидом и наставником предполагает возможность взаимной корректировки поведения. Учитывая тип заболевания инвалида, наставник использует вербальные и невербальные формы общения. В частности, инвалиды с проблемами слуха и зрения хорошо реагируют на тактильные чувства, мимические действия. Специфической особенностью работы с инвалидами является необходимость наставника находиться в непосредственной близости от ученика, совместно выполнять с ним

физические упражнения. Физические упражнения в форме командных игр и упражнений, эстафет позволяет наставнику согласовывать действия с учеником, не используя специальных средств.

Выводы. Современные достижения в области адаптивного спорта предполагают использование широко спектра методик и технологий, направленных на деятельностный аспект социализации индивида. Насколько общество готово принять инвалида как полноценную личность зависит степень гуманистической культуры социума. Реализация государственной программы «Доступная среда» предполагает широкий спектр мероприятий по адаптации инвалида в общество. Занятия инвалидами физической культурой и спорт неотъемлемая часть духовного состояния современного общества.

Литература

1. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. — 2019. — С. 215–219.
2. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. — Красноярск: СГУиТ, 2017. — С. 377–381.
3. Устинов, И.Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. — Воронеж: ВГИФК, 2016. — С. 462–469.
4. Щупленков, О.В. Социальная адаптация младших школьников через занятия физическими упражнениями / О.В. Щупленков, Н.О. Щупленков // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. Материалы всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием. отв. ред. А.Ю. Нагорнова. — Ульяновск, 2020. — С. 273–299.
5. Щупленков, О.В. Роль музыки при занятиях адаптивным фитнесом в научно-исследовательском пространстве / О.В. Щупленков, Н.О. Щупленков // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 9-й всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием. — Ульяновск, 2021. — С. 314–320.

УДК 376.2

СУЩНОСТЬ МЕТАПРЕДМЕТНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ АФК

Олег Викторович Щупленков

доцент кафедры истории, права и общественных дисциплин, кандидат
исторических наук, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

Николай Олегович Щупленков

доцент кафедры истории, права и общественных дисциплин, кандидат
исторических наук, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

THE ESSENCE OF THE META-SUBJECT OF TEACHING AFC

Oleg Viktorovich Shchuplenkov

Associate Professor of the Department of History, Law and Social Sciences,
Candidate of Historical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute,
Russia, Essentuki

Nikolai Olegovich Shchuplenkov

Associate Professor of the Department of History, Law and Social Sciences,
Candidate of Historical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute,
Russia, Essentuki

Аннотация. *Являясь метапредметной дисциплиной, адаптивная физическая культура интегрирует в себе значительное количество научных и практических разработок в сфере охраны и защиты здоровья инвалида. В рамках метапредметности, адаптивная физическая культура выполняет важные функции реализации рекреационно-оздоровительной и спорта высших достижений.*

Ключевые слова: *адаптация, инвалид, коррекция, метапредметность, спорт.*

Annotation. *Being a meta-subject discipline, adaptive physical culture integrates a significant amount of scientific and practical developments in the field of protection and protection of the health of a disabled person. As part of the meta-subject, adaptive physical culture performs important functions of the implementation of recreational and recreational and sports of the highest achievements.*

Keywords: *adaptation, disabled person, correction, meta-subject, sport.*

Введение. Особенностями преподавания Адаптивной физической культуры как учебной дисциплины является интегрирование содержания данной дисциплины с другими. Теория и методика преподавания физической культуры и спорта, коррекционная педагогика, психология в своих предметах изучения в той или иной степени затрагивают вопросы работы с инвалидами. Специфика работы с инвалидами заключается в выполнении совместной двигательной деятельности, при которой невербальные формы общения преобладающие. Это не значит, что общения между участниками нет, формат двигательной активности, например эстафета, предполагает координацию и согласованность действий между всеми участниками. Активное перемещение в пространстве приводит к близким телесным контактам, что вызывает наряду с эмоциональным подъемом возникновения социальной солидарности. Командные виды игр позволяют инвалидам наряду со здоровыми людьми ощутить себя полноценными членами общества.

Инклюзивные формы работы представляют собой необходимый аспект воспитательного процесса. Адаптивный физический спорт дисциплинирует участников, формирует мировоззренческие установки и ценности, направленные на позитивное отношение к жизни, усвоения нравственных норм доброжелательности и уважения к другим. На занятиях по адаптивной физической культуре необходимо сочетать практические занятия в спортивном зале с аудиторными, на которых разбираются методические особенности подбора специальных упражнений инвалидам для того или иного вида заболеваний.

Методы и организация исследования. Использование учебного материала из биологии, анатомии помогает преподавателю адаптивной физической культуры рассмотреть динамику мышечной активности в процессе выполнения физических упражнений через функциональные особенности реагирования организма инвалида с учетом вида его заболевания. Занятия адаптивным спортом стимулируют моральные и физические возможности инвалида, формируя позитивное отношение к окружающему миру, на время забывая о своем недуге. Усиление работы вегетативной нервной системы во время физической нагрузки, сенсорной системы, психологической устойчивости в период занятием адаптивным спортом способствует общей физической удовлетворенности.

Исходя из научного обоснования функциональной особенности работы организма человека, период занятием физической культурой инвалидом можно рассматривать как скоординированный деятельностный этап

взаимодействия различных компонентов оздоровления организма в целом. Особенности темперамента инвалида, психологическая устойчивость, нейродинамические свойства мозга, координированные и управляемые головным мозгом, создают необходимые жизненные ресурсы способствующие улучшению функционирования организма инвалида в период занятием адаптивным спортом.

Функциональная готовность организма к восприятию физической нагрузки вызывает создание компенсаторных механизмов регуляции деятельности отдельных органов, что способствует восстановлению пораженных болезнью участков организма. Преподавание анатомии и физиологии человека помогает обучающимся профессионально разбирать природу заболеваний инвалида с целью выработки оптимальной траектории физической нагрузки.

Коррекционная педагогика разрабатывает педагогические технологии, направленные прежде всего на выработку оптимальных условий воздействия образования и воспитания на личность инвалида. Коррекционные действия педагога нивелируют последствия вторичных нарушений, возникших на базе основного заболевания. Правильно подобранные методики обучения инвалида являются важными афферентациями, воздействующими на сознательную сторону личности обучаемого, которые изменяют баланс процессов торможения и возбуждения в коре больших полушарий. Изменение физического состояния инвалида в сторону положительной динамики способствует изменению патологических условных рефлексов, образованных основным заболеванием.

Роль педагога в коррекции мыслительной деятельности обучаемого инвалида необходима, так как обучаемый не в состоянии самостоятельно проанализировать и спроектировать свою деятельность в сторону улучшения и поэтому только педагог может направить образовательный процесс в необходимое русло.

Степень заболеваемости у разных категорий инвалидов различна, поэтому избирательность в выборе физической и умственной нагрузки должна быть четко дозирована. Необходим индивидуальный подход, при котором траектория физической нагрузки корректируется либо общеразвивающими упражнениями, либо специальной методикой. Если у инвалида наблюдается стойкая ремиссия, то можно использовать плавание, ходьбу, бег, а в случаях серьезных осложнений целесообразно применять зарядки, физкультурминутки, лечебный фитнес.

На основе знаний теории и методики физического воспитания применительно к адаптивной физической культуре можно выделить основные формы физических упражнений. При самостоятельных занятиях инвалидов физическими упражнениями рекомендуются проведение утренней гигиенической гимнастики, прогулками на свежем воздухе, адаптивным туризмом, выполнением упражнений по специально разработанным методикам упражнений. В случае организационных и групповых занятий адаптивной физической культурой целесообразно заниматься в специальных лечебных группах, коррекционных классах на базе лечебно-оздоровительных учреждений и реабилитационных центрах. Организация спортивных мероприятий для массовой деятельности инвалидов (инваспорт), позволяет с минимальными финансовыми затратами осуществить оздоровление значительного количества людей.

Перечисленные формы организации массовых и индивидуальных форм занятия инвалидов физическими упражнениями не требуют длительной подготовки и сложного технического инвентаря. Прогулки на свежем воздухе составляют важный этап двигательного режима при выполнении двигательных упражнений. В зависимости от пересеченности местности, погодных условий, функционального состояния инвалидов зависит длительность прогулок. При осуществлении групповых форм отдыха (ближний туризм) инвалидами, необходимо соблюдать равенство видов заболевания, физических возможностей, эмоционально-психологической совместимости. Ближний туризм эффективен в случае компактности рекреационных объектов, их шаговой доступности. В парке или сквере обязательно должны находиться места для отдыха, пешеходные дорожки иметь специальные разметочные зоны для инвалидов [3].

При посещении и использовании инвалидами тренажерных залов важным условием улучшения здоровья является индивидуальный подбор тренажера и комплекса упражнений на нем. Коррекционная польза занятия на тренажере возможна в случае регулярного режима занятий и под наблюдением тренера и медицинского работника. Занятия в спортивных клубах помогают инвалидам чувствовать свою социальную востребованность, возможность общаться не только с инвалидами, но и здоровыми людьми. Таким образом, комплексный характер занятиями физической культурой является эффективным средством социальной реабилитации и адаптации.

На занятиях по социологии физической культуры и спорта необходимо отдельно остановиться на условиях и факторах социальной адапта-

ции инвалидов, особенно к той категории, которая получила инвалидность в результате травм. Стремительное изменение своего социального статуса болезненно отражается на психологическом состоянии человека. Растерянность и страх овладевают им. В этом случае важна профессиональная помощь специалиста по адаптивной физической культуре, который для инвалида разработает индивидуальный график занятий спортом, поможет овладеть необходимыми двигательными навыками, подготовит сенсорную систему к новым условиям труда. При поддержке специалиста инвалид сможет восстановить свои физические и психические навыки в профессиональной деятельности [1].

Трудовая востребованность необходима инвалиду для материальной и духовной потребности. После окончания специальных учебных заведений многие инвалиды оказываются один на один с проблемами трудоустройства. Не каждое предприятие или учреждение готово принять на работу инвалида, которому требуются особые условия труда. Государственная программа трудоустройства инвалидов сегодня крайне востребована. Специализированная помощь инвалиду, оказанная социальными работниками при трудоустройстве, будет способствовать не только развитию экономических показателей, но и самое главное, создаст в обществе понимание востребованности каждого человека для государства, его необходимости как работника и как полноправного члена общества. Инвалид будет ощущать себя нужным людям, поэтому физически и морально сможет реализовать свой интеллектуальный и творческий потенциал. Эту мысль преподаватель на занятиях по социологии физической культуры и спорта должен донести до слушателей.

Также, на подобных занятиях необходимо подробно остановиться на возникающих трудностях встающих перед инвалидами при подборе профессий. Учитывая группу заболевания инвалиду нелегко подобрать необходимую профессию, так как внутри нозологической формы имеется различный спектр специфических нарушений. В преподавании менеджмент в физической культуре и спорте важно студентам объяснить специфику работы с инвалидами при выборе трудовой деятельности. Каждому инвалиду предоставляется перечень специальностей, который он может в силу своей профессиональной и физической подготовки выбрать. Трудовая деятельность для инвалида важный этап социализации, ответственный и крайне необходимый. При выборе профессии необходимо учитывать индивидуальные возможности инвалида, степень утомляемости при выполнении физических действий, уровень психологического напряжения, динамика труда, времен-

ные рамки деятельности, условия труда, контактность с людьми и техникой, функциональная зависимость нагрузки на сенсорную, опорно-двигательную, нервную системы. Комплексный анализ воздействия трудовой деятельности на организм инвалида позволит разработать индивидуальную адаптивную программу [4].

Адаптивная физическая культура как самостоятельная учебная дисциплина сформировалась сравнительно недавно. Инвалидный спорт в последнее время внедряется в практику как в России, так и во всем мире. Развиваясь в теоретическом и практическом плане, инвалидный спорт привлекает к себе внимание и государственной структуры управления. Строительство и открытие многочисленных физкультурных и тренажерных залов для занятий спортом инвалидов свидетельствует о том, что занятия спортом позволяют инвалидам реализовать себя как полноценным членом общества. Тренировки и занятия физической культурой являются действенным средством улучшения самочувствия, психической и физической адаптации, личностной самореализации [2].

Наличие медицинского аспекта при занятиях адаптивным спортом рассматриваются как оптимальный вариант соотношения спорта, здоровья и уверенности в себе. Развитие физического, интеллектуального и творческого потенциала инвалида содействует в целом общественному благополучию. Находясь в социуме, инвалид чувствует себя беззащитным, но при занятиях адаптивным спортом он приобретает физической удовлетворенности, эмоционально-психологической уверенности, удовлетворения эстетической и этической потребности.

Результаты исследования и их обсуждение. Активные занятия инвалидами физическими упражнениями являются средством и методом оздоровления организма, способствуют вовлечению инвалида в общество, поддержанию работоспособности, эмоционально-психологической позитивности. Регулярные тренировки, нахождение на свежем воздухе, систематический врачебный и самостоятельный контроль над своим здоровьем, участие в соревнованиях мотивируют инвалида к формированию активной жизненной позицией. Общедоступность и добровольность делают занятия адаптивным спортом важной составляющей становления гражданского общества в России.

Занятия широким спектром спортивных дисциплин позволяют инвалиду реализовать свой физический потенциал, получить массу позитивных эмоций и впечатлений.

Выводы. В заключении подчеркнем, адаптивная физическая культура, являясь метапредметной дисциплиной реализует в своей деятельности ряд принципов. Основными среди них является адекватность содержания физической нагрузки и функциональной подготовленности организма к физическим нагрузкам. Оптимизация тренировочного процесса и гуманность в отношении к потребностям инвалида, свобода выбора индивидом реализации своих склонностей и способностей при занятиях физической культурой и спортом. Гуманность и демократичность должны стать основными принципами современного отношения к инвалидам в российском обществе.

Литература

1. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. — 2019. — С. 215–219.
2. Метапредметный подход в современном образовании в условиях реализации ФГОС / О.В. Станкевич, С.В. Шевченко, Е.Ю. Баркалова [и др.] // Молодой ученый. — 2017. — № 50 (184). — С. 271–274.
3. Щупленков, Н.О. Роль психологического фактора в занятиях адаптивной физической культурой и спортом спортсмена-инвалида / Н.О. Щупленков, О.В. Щупленков // Альманах казачество. — 2018. — № 31. — С. 24–36.
4. Щупленков, Н.О. Роль адаптивного фитнеса при психологическом сопровождении детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) / Н.О. Щупленков, О.В. Щупленков // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 9-й всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием. — Ульяновск, 2021. — С. 307–313.

УДК 376.2

ФИЛОСОФИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Елизавета Андреевна Лисицына

студентка группы ПНК-19-3, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ессентуки

Научный руководитель:

Николай Олегович Щупленков

доцент кафедры истории, права и общественных дисциплин, кандидат
исторических наук Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

THE PHILOSOPHY OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE YOUTH ENVIRONMENT

Elizaveta Andreevna Lisitsyna

Student of the group PNK-19-3, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Essentuki

Scientific supervisor:

Nikolai Olegovich Shchuplenkov

Associate Professor of the Department of History, Law and Social Sciences,
Candidate of Historical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Essentuki

Аннотация. *Философский аспект занятия адаптивной физической культурой инвалидами в молодом возрасте заключается в системно-деятельностной основе взаимодействия медицинских и социально-педагогических знаний. Комплексный подход в деятельности занятия адаптивной физической культурой позволяет эффективно реализовать системность обучения и качество результата.*

Ключевые слова: адаптация, инвалид, коррекция, молодежь, спорт, философия.

Annotation. *The philosophical aspect of engaging in adaptive physical culture by disabled people at a young age is the system-activity basis of the interaction of medical and socio-pedagogical knowledge. An integrated approach in the activity of adaptive*

physical education allows you to effectively implement the systematic nature of training and the quality of the result.

Keywords: *adaptation, disabled person, correction, youth, sport, philosophy.*

Введение. Инвалиды в молодежной среде занятиями адаптивной физической культурой стремятся утвердить себя в социуме как самодостаточной личностью, способной реализовать свой физический и интеллектуальный потенциал. При помощи занятий адаптивной физической культурой достигается определенный физический минимум возможности организма, моральное удовлетворение от реализации целеполагания.

Одним из самых сложных компонентов собственной подготовки к занятиям адаптивным спортом для молодежи является выбор вида спортивных занятий, подбор специального спортивного инвентаря, при помощи которых спортсмен-инвалид стремится эффективно использовать свои физические возможности на основе социальных и личностных потребностей в самореализации. Знание физиологической динамики своего организма позволяет оптимально использовать биохимические и физиологические особенности организма инвалида, психологически быть готовым к преодолению трудностей организационного и психологического характера.

Методы и организация исследования. Культурной составляющей совершенствование своего тела, в том числе и инвалида, является не только внешнее наполнение целеполагания, участие в спортивной деятельности, реализации себя как представителя человеческого рода, но и в привнесении в собственную идентичность элементов внутренней гармонии своего тела и духа. Физическая культура инвалида предполагает формирование личностной оценки ценностей, иерархичности самости и коллективности сознания. Выделение нравственных атрибутов самостоятельности личности подчеркивает зрелость духовности сознания.

Ценностно-ориентированный подход в определении роли адаптивной физической культуры в становлении личности инвалида основан на сопоставлении философско-антропологического и гуманистического подходов. Потребности инвалида реализовать свои телесно-двигательные и духовные потенции подводит к концепции самодостаточности, когда занятия физической культурой не становится панацеей, позволяет инвалиду реализовывать своей культурный потенциал посредством не только и не столько телесно, сколько духовно. Физическая культура определяется как посреднический коммуникатор, позволяющий перенести духовные переживания индивида в область массового сознания [1].

Целенаправленность занятия адаптивной физической культурой определяется системностью деятельностного и личностно-ориентированного подходов, с определенностью целевой парадигмы подтверждения личностного самоутверждения.

В молодом возрасте важен момент определения векторного развития, выделения концептуальных признаков жизнестойкости, поддержание психофизиологической устойчивости и определенности, граничащей с самоуверенностью. Данные качества побуждают молодого человека реализовывать свои творческие и физические потенции в целях достижения конкретного результата, соизмеримого с результатами здоровых людей. Примерами успешной социализации людей с нарушениями здоровья могут быть Винни Харлоу, Стивен Хокинг, Питер Динклэдж, Виктория Модеста, Эр-Джей Митт и многие другие.

Важным этапом в становлении личностной основы лиц, получивших инвалидность в течение жизни, может стать занятием адаптивной физической культурой. Приобщаясь на начальном этапе приобретения нового статуса, инвалид испытывает сильные негативные эмоции. Он теряет самообладание, чувство уверенности в себе. Осуществляя физические упражнения, инвалид кроме физического удовлетворения приобретает социально-ориентированные умения и навыки, помогающие впоследствии реализовать свой трудовой потенциал [5].

Стремление к самореализации инвалида в молодом возрасте основывается на желании доказать себе и социуму готовность и возможность преодолеть недуг, бороться за право считать себя полноправным физически здоровым гражданином своей страны. Физическое здоровье инвалида формируется в результате сочетания нескольких факторов. Имея физические недостатки, инвалид стремится активно перемещаться в пространстве при помощи вспомогательных предметов. При плавании инвалид получает возможность ослабить давление на поврежденные органы при помощи расслабленности мышц, при выполнении упражнений со спортивными снарядами мышечная активность возрастает, на снарядах колясочники демонстрируют умение активно перемещаться в необходимом пространственном диапазоне. В любом случае, пространственное перемещение инвалида связано с активным взаимодействием с опорой.

Техника перемещения инвалида в пространстве связана с особыми умениями и навыками работы. Инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения вынуждены приспосабливаться к окружающему миру

с помощью приобретения адаптационных возможностей. Лица с поражением опорно-двигательного аппарата при занятиях адаптивным спортом испытывают изменения в биохимическом и анатомическом характере двигательной активности. Осуществление движения при помощи спортивной коляски, на протезах, особых приспособлений и технических средств при ампутации верхних конечностей вызывает дополнительные сложности. Лица с проблемами зрения нуждаются в технических средствах помогающих инвалидам свободно перемещаться в пространстве, лучше ориентироваться, отработать синхронность двигательных навыков, координации мыслительной и двигательной активности при выполнении физических действий [3].

В результате особых упражнений, отработке методики техники выполнения индивидуальных физических действий, коррекции и компенсации нарушенных функций инвалидов сможет эффективно осуществлять двигательную активность по разработанной индивидуальной тренировочной программе. Техническая составляющая компенсации функционального повреждения только выполняет роль дополнительного условия. Основным условием выработки адаптационных ресурсов остается степень функциональной подготовленности организма инвалида, прежде всего работой вегетационной системы. Анатомические и физиологические рамки степени готовности инвалида к занятиям адаптивным спортом позволяют грамотно распределять нагрузку на органы дыхания, кровообращения, регулировать физические качества на выработку навыков расслабления, выносливости. Контроль над физиологическими возможностями позволяют инвалиду составить общий план тренировочного процесса без ущерба для своего здоровья.

Образовательная функция адаптивного спорта не должна опираться только на развитие компенсационных механизмов деятельности организма, восстановительных физиологических и психологических мер, основой должна стать выработка мировоззрения важности регулярно поддерживать готовность к занятиям физической культурой. Будучи в молодом возрасте, инвалид полон планов на будущее, готов стремиться к достижению своей цели. Задачей социума является оказание поддержки инвалида как организационно, так и морально. В ходе организации соревновательных мероприятий инвалиды активно общаются не только друг с другом, но и со здоровыми людьми. Широкий диапазон контактов, эмоциональный накал духа соперничества становится дополнительным стимулом для инвалида при занятиях адаптивным спортом [6].

Во время соревновательного процесса организм инвалида испытывает дополнительный стресс, который может оказывать как положительное

влияние на общее состояние организма, так и негативное. Реализация своих физических и интеллектуальных способностей во время соревнования, когда ответственность за команду превышает собственную, на первый план выходят эмоционально-волевые качества инвалида, его мобилизационные ресурсы, умение концентрироваться на достижении общего результата. Участие инвалида в различного рода соревнованиях тренирует не только физические, но и психологические качества индивида. Массовость организованных действий дисциплинирует индивида, придает ему уверенность, спортивную злость, азарт, поддержку зрителей, сопряженность своего конфликтного состояния с соревновательным духом. Философское понимание инвалидного спорта в этом случае можно понимать как ценностно-ориентированное поведение инвалида приоритетной задачей занятия адаптивным спортом, ставящим не достижение личностного успеха, а сам процесс участия, преодоления внутреннего сдерживающего фактора [4].

Врачебный контроль в период занятия инвалидом спортом направлен на определение оптимальных физических возможностей инвалида, находящегося в экстремальной для организма ситуации. Тренировочный процесс осуществляется под непосредственным наблюдением врача, выполнения его рекомендаций. Интегрированный подход в занятиях адаптивным спортом заключается в объединении нескольких условий, степени заболевания, возраста, уровня первичной физической тренированности, волевых и эмоциональных качеств инвалида. Интегрированный подход позволяет спортивному тренеру при разработке индивидуальной программы занятий адаптивным спортом учесть уровень предельных нагрузок инвалида, его интересы и мотивы, предложить необходимый стиль общения, адекватные формы концентрации физической активности, способы контроля над процессом занятия [2].

Занятия адаптивной физической культурой требуют от индивида значительного количества знаний в различных областях науки. Если инвалид сам не может разработать научно-обоснованный учебный план своих занятий ему на помощь должны прийти узкопрофессиональные специалисты. Только в этом случае возможно полное накопление информации об физической готовности инвалида, психологической и эмоционально-волевой устойчивости, методологической основы проведения спортивных занятий, и таким образом констатировать деятельность индивида как объект-субъектная.

Результаты исследования и их обсуждение. Инвалид в молодом возрасте стремится реализовать себя как полноценным представителем человеческого сообщества. Через занятия адаптивным спортом инвалид получает

необходимый уровень физической нагрузки, психологическую и социальную адаптированность. Процесс социальной реабилитации для инвалида заключается в освоении необходимых навыков развития мышечной силы, укреплении связок и суставов, улучшении координационных действий, равновесия, работы сердца и сосудов, нормализации дыхательных функций, совершенствовании двигательных действий. Приобретая необходимые навыки регулирования деятельностью своего организма, инвалид получает важную информацию о возможностях воздействия физических упражнений на функциональное состояние организма, положительного воздействия на центральную и периферическую нервные системы, что благотворно влияет на процесс адаптации молодого человека в социальную среду. Концентрация внимания, улучшение памяти, получение положительного эмоционального настроения важны в плане создания чувства радости у занимающегося спортом инвалида.

Выводы. В заключении отметим, что занятия физической адаптивной культурой важный социальный посыл инвалида обществу, его готовность и возможность стать полноценным гражданином своей страны. Гражданская и философская основа адаптивного спорта заключается в необходимости грамотного и профессионального сопровождения инвалида в своем стремлении заниматься адаптивной физической культурой.

Литература

1. Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская. — М., 1993. — 179 с.
2. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры : Материалы к лекциям / Евстафьев Б.В. — Л., 1988. — 133 с.
3. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. — М., 1992. — 120 с.
4. Передельский, А.А. Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социологического анализа / А.А. Передельский, А.Г. Алексеев, Ю.А. Цегельный // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 8. — С. 94–96.
5. Передельский, А.А. Философия спорта как метанаучная дисциплина / А.А. Передельский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2012. — № 1. — С. 75–77.
6. Щупленков, Н.О. Роль психологического фактора в занятиях адаптивной физической культурой и спортом спортсмена-инвалида / Н.О. Щупленков, О.В. Щупленков // Альманах казачество. — 2018. — № 31. — С. 24–36.

УДК 376.2

ПРОБЛЕМА КУЛЬТУРНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ИНВАЛИДА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Анастасия Васильевна Симуткина

студентка группы ПНК-19-3, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ессентуки

Научный руководитель:

Олег Викторович Щупленков

доцент кафедры истории, права и общественных дисциплин, кандидат
исторических наук, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

THE PROBLEM OF CULTURAL SOCIALIZATION OF A DISABLED PERSON THROUGH SPORTS

Anastasia Vasilyevna Simutkina

student of the group PNK-19-3, Stavropol State Pedagogical Institute,
Russia, Essentuki

Scientific supervisor:

Oleg Viktorovich Shchuplenkov

Associate Professor of the Department of History, Law and Social Sciences,
Candidate of Historical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Essentuki

Аннотация. В современную эпоху цифровизации все меньшее время люди уделяют занятиям физической культурой и спортом. Инвалидный спорт становится необходимым элементом социализации личности, его восприятия окружающей действительности через призму адекватности реакции окружающих на его миропонимание. Культурная социализация понимается как принятие культурных ценностей социума в личностной интерпретации.

Ключевые слова: адаптация, инвалид, преподаватель, социализация, спорт.

Annotation. In the modern era of digitalization, people devote less and less time to physical education and sports. Disabled sport becomes a necessary element of the socialization of the individual, his perception of the surrounding reality through the

prism of the adequacy of the reaction of others to his worldview. Cultural socialization is understood as the acceptance of the cultural values of society in a personal interpretation.

Keywords: *adaptation, disabled person, teacher, socialization, sport.*

Введение. Адаптивный спорт в последнее время приобретает все большее значение среди населения. Государственная правовая поддержка инвалидного спорта реализуется в организации массовых мероприятий всероссийского, регионального уровня, спортивных клубов, интегрирующих финансовые, материальные, правовые, социальные вопросы, связанные с интересами инвалидов.

Строительство и реконструкция спортивных комплексов по программе «Доступная среда», усиления внимания государства к решению проблем физического развития инвалидов находят широкий отклик в общественной среде. Международные правовые документы, в частности Конвенция о правах инвалидов, актуализируют перед обществом цели по обеспечении правовой защиты инвалидов, в уважении их человеческого достоинства. Данные действия вносят существенный вклад происходящие в России процессы демократизации, становлении гражданского общества.

К сожалению, предложенные государственные инициативы часто носят декларативный характер, существенно отличающиеся от реальной картины. В недостаточной мере разработана теоретическая и методическая основа инвалидного спорта, комплексного подхода к вопросам медицинского, физического, социального, экономического аспектов, воздействующих на систему организации адаптивного спорта [4].

Значительное количество руководителей промышленных предприятий и образовательных учреждений проявляют незаинтересованность в содействии работающих у них инвалидов занятиями физической культурой и спортом. Занятиями физической культурой и спортом инвалид обязан заниматься в присутствии медицинского работника и тренера. Специалистов подобного профиля в России недостаточно, поэтому нехватка специалистов компенсируется либо самостоятельной подготовкой инвалида, либо при участии неквалифицированных работников. Длительность периода подготовки к соревнованиям, требующая значительных усилий, также отпугивает инвалидов от серьезного занятия адаптивным спортом.

Недостаточность финансирования адаптивного спорта со стороны государственных и частных учреждений, местных органов власти не позволяет инвалидам получить возможность заниматься физической деятельностью.

Отсутствие централизованных центров содействия инвалидам в занятиях адаптивным спортом ограничивает возможности координации действий отдельных объединений в общее спортивное направление. Требуется консолидация всех заинтересованных лиц в создании единых подходов к оценке деятельности реабилитационных центров, общественных организаций по развитию массового адаптивного спорта.

Принятый в свое время ФЗ «О социальной защите инвалидов» (ст.15) предписывает возможность доступа инвалидов пользоваться социальной инфраструктурой, в том числе и спортивными сооружениями. Каждый регион из своего бюджета ежегодно выделяет определенные средства на социальную сферу, но в силу недофинансирования материально-техническое оснащение объектов социальной сферы находится в неудовлетворительном состоянии, что препятствует возможности инвалидов заниматься физической культурой полноценно [3].

Требуются определенные действия со стороны федеральных властей по координации действий заинтересованных организаций и учреждений по строительству и реконструкции уже имеющихся специализированных физкультурно-спортивных комплексов для подготовки, в частности паралимпийцев.

Методы и организация исследования. На базе Ставропольского государственного педагогического института в городе Ессентуки нами был проведен опрос среди профессорско-преподавательского состава (25 человек) и студентов (150 человек) с целью выяснения отношения респондентов к проблеме развития адаптивного спорта в России и в регионах. Участники опроса оценили уровень развития возможности инвалидов заниматься адаптивным спортом на местах по десятибалльной шкале в $4,0 \pm 1,4$ балла. Студенты, проживающие в республиках Северного Кавказа, этот показатель оценили в 3, 5 балла. По мнению преподавателей и студентов основными сдерживающими факторами организации и управления адаптивным спортом в России и регионах является недофинансирование — 45,8% и отсутствие исполнительской дисциплины в выполнении уже имеющихся нормативно-правовых документов, направленных на развитие адаптивного спорта — 13,6%. Примерно столько же респондентов выразили мнение, что действия чиновников могут стать причиной невыполнения нормативных документов по финансированию адаптивного спорта.

Около 12% опрошенных считают, что в целях улучшения эффективности деятельности органов власти по развитию адаптивного спорта важным

элементом совершенствования социальной инфраструктуры является строительство специализированных спортивных центров, тренировочных баз, которые способствовали бы привлечению к активному занятию адаптивным спортом дополнительное количество желающих.

29% респондентов уверены в необходимости оказания услуг инвалидам в занятиях адаптивным спортом через создание детско-юношеских спортивных школ, в которых наряду с физической подготовкой инвалиды могли получить квалифицированную помощь инструкторов и психологов. Около 4% указали на необходимость клубных форм деятельности, позволяющих инвалидам реализовывать свои коммуникационные потребности посредством организации и участия в массовых мероприятиях [5].

При опросе профессорско-преподавательского состава кафедры физической культуры и спорта Ставропольского государственного педагогического института филиал в городе Ессентуки преподаватели обратили внимание на наличие в работе тренеров недостаточной профессиональной подготовки к работе с инвалидами. 80% респондентов подчеркнули важность дополнительной профессиональной подготовки преподавателей в получении дополнительных знаний в области оказания методической и медицинской помощи инвалидам.

Подготовка специалистов в области адаптивного спорта ведется с 1996 года, научно-педагогических кадров с 2000 года, но до сих пор сфера образования испытывает острый недостаток в кадровом обеспечении специалистов адаптивного спорта. Дефицит квалифицированных, компетентных специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, в вопросах методики организации тренировочного процесса, обучения инвалидов, относящихся к различным нозологическим группам [1].

Работа с инвалидами требует тщательного отбора кадров, готовых оказать профессиональную помощь, имеющих навыки оказания психологической и педагогической поддержки. Преподаватели вуза отметили, что есть острая необходимость в проведении семинаров, практических занятий по обмену опытом с российскими учеными, преподавателями и тренерами. 30% опрошенных преподавателей считают, что ежегодные встречи по обмену опытом позволяют им узнавать новые достижения в методике преподавания адаптивной физической культуры [6]. Профессиональное общение позволяет расширить компетентностные и деятельностные навыки преподавателей, что позитивно может сказаться на качестве работы. 32% признали факт отсутствия качественной научно-методической литературы

по проблемам спортивной подготовки представителей различных нозологических групп, учитывающих специфические особенности заболеваний. Научно-методической литературы в области лечебной и педагогической деятельности достаточно, но не хватает методических рекомендаций по проведению практикумов (18%).

Около 20% опрошенных специалистов вуза отметили отсутствие ставок тренеров по адаптивному спорту, низкой финансовой заинтересованности. Отсутствие материально-технической базы 48%, причислили к особенно важному условию, привлечения в вуз инвалидов готовых заниматься адаптивным спортом. Не хватает не только специального технического оборудования, но и специалистов, обслуживающих имеющийся инвентарь.

Одной из острых проблем с которой сталкиваются преподаватели вуза, является процесс организации учебно-воспитательного процесса. 22% опрошенных подчеркнули важность решения данной проблемы в связи с недостатком возможности оказать медицинскую помощь инвалиду в процессе занятия адаптивным спортом при падении, получении травмы, острого приступа. Наличие в образовательном учреждении опытного медицинского специалиста готового оказать необходимую помощь, позволит преподавателю и тренеру организовать учебно-воспитательный процесс эффективно, без риска получения травмы или усугубления заболевания.

Проводя образовательный и тренировочный процесс в условиях вуза необходимо особо выделить работу сотрудников с родителями инвалидов. Постоянные контакты с родителями позволяют преподавателю четко представить степень заболевания спортсмена и разработать траекторию тренировочного процесса. Важно не только присутствие родителей, но и подготовка, консультирование родителей к роли полноценного участника образовательного процесса. Находясь рядом с ребенком-инвалидом, родитель интуитивно может определить степень физической нагрузки на организм ребенка, а знания, полученные в ходе специального обучения, позволят ему продолжить процесс начатый тренером уже в домашних условиях. В этом случае сопряженность действий педагога и родителя позволит инвалиду быстрее и качественнее добиться желаемого результата [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные в ходе проведенного исследования, позволяют констатировать наличие трудностей в работе педагогов в системе адаптивного спорта. Помимо финан-

совых проблем, решаемых не только на региональном, но и федеральном уровне сообща, и в тесной привязке к потребностям инвалида, подготовка квалифицированных кадров остается наиважнейшей. Желających заниматься адаптивным спортом в городе Ессентуки достаточно, но отсутствие специализированного спортивного сооружения, оборудования и инвентаря, медицинского и психолого-педагогического сопровождения, мешает проведению разработки целевой программы оказания спортивной поддержки инвалида в условиях регионального вуза. Участники и организаторы исследования пришли к выводу о необходимости дальнейшего проведения научного изыскания, с тем чтобы на научной основе выстроить теоретическую и методологическую траекторию подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Только 12% респондентов заявили, что адаптивному спорту в регионе уделяется достаточное внимание, остальные 88% указали, что в городе Ессентуки, Кавказских Минеральных Водах данной проблеме не уделяется должное внимание. Участники исследования отметили необходимость согласованной информационной деятельности в пропаганде здорового образа жизни, шире освещать достижения спортсменов инвалидов на региональном и федеральном уровнях. Вовлечение в адаптивный спорт новых участников будет содействовать оздоровлению нации, созданию условий для полноценного развития личности.

Заключение. В заключении отметим, культурная социализация инвалида посредством занятий адаптивным спортом должна проходить на комплексной основе. Нормативно-правовая и финансовая база адаптивного спорта должна опираться на общественное понимание востребованности развития системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Подготовка высокопрофессиональных кадров в области адаптивного спорта на федеральном и региональном уровнях позволит решать возникающие проблемы, видеть перспективные стратегические пути дальнейшего развития.

Литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Ученые записки. — 2006. — Вып. 19. — С. 15–21.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М., 2000. — 240 с.

3. Иванов, В.И. Маркетинговое продвижение проекта «Сочи-2014»: опыт, стратегии, специфика / В.И. Иванов, О.Н. Степанова // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей: Материалы межвузовской научно-практической конференции. — М., 2008. — С. 93–97.
4. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. — 2019. — С. 215–219.
5. Щупленков, О.В. Социальная адаптация младших школьников через занятия физическими упражнениями / О.В. Щупленков, Н.О. Щупленков // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. Материалы всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием. отв. ред. А.Ю. Нагорнова. — Ульяновск, 2020. — С. 273–299.
6. Щупленков, О.В. Роль музыки при занятиях адаптивным фитнесом в научно-исследовательском пространстве / О.В. Щупленков, Н.О. Щупленков // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 9-й всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием. — Ульяновск, 2021. — С. 314–320.

УДК 796.8

ФИЛОСОФИЯ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Мария Вячеславовна Цыплакова

студентка психолого-педагогического факультета, группы ФБ-20,
Филиал Ставропольского государственного педагогического института,
Россия, Ессентуки

Научный руководитель:

Ирина Алексеевна Бондарь

профессор кафедры истории, права и общественных дисциплин, доктор
исторических наук, доцент

PHILOSOPHY OF MIXED MARTIAL ARTS

Maria Vyacheslavovna Tsyplakova

student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, FB-20 group, Branch
of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Scientific supervisor:

Irina Alekseevna Bondar

Professor of the Department of History, Law and Social Sciences, Doctor
of Historical Sciences, Associate Professor

Аннотация. В статье рассмотрена становление смешанных единоборств на арене современного спорта. ММА был создан на основе древнегреческого единоборства Панкратиона, который был одним из самых жестоким в то время, однако настоящим моментом рождения смешанных единоборств считается XX век, благодаря семье Грейси. Философия ММА это именно то, что отделяет это единоборство от уличной драки.

Ключевые слова: смешанные единоборства, Грейси, ММА, единоборства, боевые искусства, UFC.

Annotation. The article discusses the formation of mixed martial arts in the arena of modern sports. MMA was created on the basis of the ancient Greek martial art of Pankration, which was one of the most violent at that time, but the present moment of the birth of mixed martial arts is considered to be the twentieth century, thanks to the Gracie family. The philosophy of MMA is exactly what separates this martial art from a street fight.

Keywords: Mixed Martial Arts, Gracie, MMA, Martial Arts, Martial Arts, UFC.

ММА как боевой вид спорта — это дисциплина, в которой два человека соревнуются друг с другом на ринге. Бойцы могут свободно использовать все виды эффективных и разрешенных методов, чтобы победить своих противников. Таким образом, благодаря использованию множества техник и всесторонней дисциплине, ММА опирается на множество техник из традиционных боевых искусств (борьба, бокс, дзюдо, муай тай и т. д.). Практикующие могут использовать методы рукопашного боя стоя и сидя, техники броска и удара [1].

В Древней Греции есть следы свободной борьбы с Панкратиона, который является очень популярным и жестоким олимпийским движением. Во всем мире есть следы соревнований по Панкратиону, а происхождение ММА берет свои истоки из Бразилии. Фактически, история ММА неразрывно связана с семьей Грейси [2]. Эта семья в значительной степени способствовала развитию смешанных боев. Впоследствии джиу-джитсу Грейси или бразильское джиу-джитсу было экспортировано по всему миру, особенно в США. Чемпионат UFC (Ultimate Fighting Championship) сыграл важную роль в продвижении свода правил, направленных на стандартизацию спорта во всем мире. Согласно этим правилам, участники боев ММА соревнуются на ринге или в огороженной зоне, и они используют мягкие перчатки без пальцев, но не носят обувь или шлемы. Они могут наносить удары, пинать или хватать противника, а атаки можно наносить из положения стоя или с земли. Однако запрещается наносить удары по голове, тыкать пальцем или большим пальцем в глаз противника, кусать, дергать за волосы и атаковать пах любым способом. Удары локтями вниз, удары по горлу и удары по позвоночнику или затылку также являются незаконными, как и некоторые нападения на наземного противника, включая удары ногами или коленом по голове. Если боец нарушает какое-либо правило, судья может предупредить его или ее, снять с него очки или, особенно когда он считает, что был допущен вопиющий проступок, дисквалифицировать его [1].

Уникальность ММА как высшего вида спорта заключается в том, что это коллекция сражений из разных слоев общества и освоение разных видов единоборств. Это дисциплинарное различие создает красоту ММА, каждый из которых боец принимает свой любимый стиль боя или стратегию. Если в прошлом в ММА повторялись конфликты между боксом и каратэ или дзюдо, то со временем бойцы будут иметь традиционные смешанные стили. Как только переход на смешанные, боевые искусства будет успешным, каждый боец сохранит свои предпочтения. Так мы открыли для себя различные сражения

в ММА, включая рукопашный бой, стоячий бой и наземный бой. Большинство стилей были адаптированы из их традиционных форм, таких как боксерские позиции, которые не эффективно противодействуют ударам, позиция Муай Тай, которая не позволяет защищаться от тейкдаунов из-за своей статичной природы, и техники дзюдо или бразильского джиу-джитсу, которые должны быть адаптированы к соревнованиям No-Gi (без кимоно). Обычно боец тренируется с несколькими тренерами разных стилей или с организованной боевой командой, чтобы улучшить несколько аспектов своей техники.

Конечно, ММА достаточно травмоопасный вид спорта, но положительное влияние на здоровье безусловно присутствует. Сердечно-сосудистая система, скоростные упражнения, силовые тренировки и гибкость также являются важными аспектами тренировок бойца. Некоторые школы представляют свой стиль как просто «смешанные единоборства», что стало стилем само по себе, но обучение часто делится на несколько разделов. Если смешанные боевые искусства изначально практиковались почти исключительно бойцами-соревнователями, это уже не так. Поскольку этот вид спорта стал более популярным и широко преподавался, он стал доступным для большего числа практикующих всех возрастов. Сторонники этого типа тренировок утверждают, что он безопасен для всех, независимо от возраста, с разным уровнем конкурентоспособности и физической подготовки.

Что сегодня определяет ММА, так это очень строгое регулирование. Если изначально количество запрещенных методов можно было сосчитать по пальцам одной руки, то сегодня их насчитывается несколько десятков. Именно соблюдение этих правил делает этот вид спорта подходящим для того, чтобы его можно было назвать спортом, а не уличной дракой.

В ММА нет духовности, но есть философия в действии, основанная на эффективности, универсальности, адаптивности, но не на дискурсивном уровне, в ММА используется все, что работает, что слишком сложное в изучении, что не может быть непосредственно мобилизовано, мы удаляем это.

Литература

1. Ли Брюс Путь опережающего кулака. — Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 320 с.
2. Что такое ММА? // MMA EXPRESS URL: <https://mma.express/faq/all/chto-takoe-mma> (дата обращения: 17.05.22).
3. Смешанные боевые искусства // Википедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Смешанные_боевые_искусства (дата обращения: 17.05.22).

УДК 796.526

ФИЛОСОФИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Александра Александровна Бурова

студентка психолого-педагогического факультета, группы ФБ-20,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

Научный руководитель:

Ирина Алексеевна Бондарь

профессор кафедры истории, права и общественных дисциплин, доктор
исторических наук, доцент

PHILOSOPHY OF ROCK CLIMBING

Alexandra Alexandrovna Burova

student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, FB-20 group, Branch
of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Scientific supervisor:

Irina Alekseevna Bondar

Professor of the Department of History, Law and Social Sciences, Doctor
of Historical Sciences, Associate Professor

Аннотации. В статье рассмотрена философия такого вида спорта, как скалолазание. С какими трудностями встречаются новички, а также опытные спортсмены. Скалолазание достаточно опасный вид спорта, однако если соблюдать все правила безопасности, то можно не беспокоиться за несчастные случаи. Но помимо страховочного инвентаря, существует другие способы по сохранению здоровья и жизни скалолаза, и оно имеет философское начало.

Ключевые слова: скалолазание, философия, горный спорт, туризм, философия скалолазания, горы.

Annotation. The article discusses the philosophy of such a sport as rock climbing. What difficulties are encountered by beginners, as well as experienced athletes. Rock climbing is quite a dangerous sport, but if you follow all the safety rules, you cannot worry about accidents. But in addition to safety equipment, there are other ways to preserve the health and life of a rock climber, and it has a philosophical beginning.

Keywords: *rock climbing, philosophy, mountain sports, tourism, philosophy of climbing, mountains.*

Скалолазание уже много лет устоялось, как полноценный спорт с множеством видов. На первый взгляд, это может быть страшно из-за количества оборудования и мысли о том, что пальцы могут сорваться в любую секунду и спортсмен ощутит на себе свободное падение, поэтому так много людей даже не пытаются попробовать прийти занятию, хотя скалолазание считается одним из самых зрелищным и эстетическим спортом.

По данным некоторых исследований уровень травматизма в скалолазании ниже, чем в других видах спорта, таких как футбол или баскетбол. Для этого есть причины: с одной стороны, используются скалолазные защитные средства и страховочные системы, которые защищают от повреждений и падения, и в большинстве случаев системы дважды страхуются на случай открытия карабина, иначе он сломает веревку; с другой стороны особый этикет этого спорта является частью предосторожности и осторожности как в тренажерном зале, так и на скале. Тщательная проверка оборудования, четкая коммуникация и постоянный уход позволяют избежать большинства несчастных случаев [2].

Горные вершины, скалистые утесы, требующие завоевания, так и манят многих скалолазов всего мира. Однако человек возводящий границы в своей голове найдет множество оправданий, дабы не совершать подъемы, даже если он уже является представителем этого спорта. Но однажды он должен встретиться со своим страхом и превзойти его. Покорение природы, заложен в древних собственных инстинктах каждого человека и только тот, кто находит отклик в своем сердце сможет не поддаться монотонности каменных джунглей и сделать шаг на встречу покорения стихий. Но вот теперь все дело в философии скалолазания [2].

Почему так много людей стало влюбляться в скалолазание? Прежде всего, это невероятный вид спорта, азарт, вызов самому себе, только небольшому количеству людей это понравится, потому что большинство людей дегенерируют этот вид упражнений кинетической энергией, например ожирение, например боязнь высоты, а потеря силы и равновесия, контроля и так далее снизили энтузиазм к скалолазанию. Самое главное — уметь делать верную и простую вещь, которую нравится делать с группой единомышленников [1].

Скалолазание приносит больше пользы психическому здоровью, чем физическому. Мы все знаем, что должны тренироваться три раза в неделю. На самом деле, хотя многие вещи, к которым мы склонны для этого упражнения, больше похожи на работу по дому, чем на то, чем можно наслаждаться.

Скалолазание дает нам увлекательное, сложное упражнение, силовую и кардио-тренировку, а также личный выбор в управлении рисками. Связанные с этим социальные аспекты и это, как правило, действительно поддерживающее сообщество складываются в очень здоровый вид спорта [2].

Физическое здоровье помогает когнитивным способностям и психическому здоровью. Психическое здоровье улучшает наши физические способности. Физическая активность, которую вы с нетерпением ждете, а не боитесь, значительно облегчает процесс, и это большая проблема для многих из нас.

Фактические данные показывают, что физическая активность любого рода может помочь людям с психическими расстройствами, такими как депрессия и тревога. Скалолазание включает в себя концентрацию и мышление, а также физические упражнения, которые помогают вам сосредоточиться, очищают ваш ум от внешних забот, а также укрепляют вашу уверенность и самооценку, облегчая симптомы некоторых проблем с психическим здоровьем.

Скалолазание также связано с планированием и решением головоломок, это может помочь улучшить вашу физическую координацию и, как считается, помочь людям, страдающим диспраксией. Это также помогает укрепить силу и стабильность верхних конечностей, чего часто не хватает некоторым людям с диспраксией. В круге скалолазания также есть много скалолазов с характерными личностями. Скромный, юмористический и раскованный. Великий скалолаз Роял Роббинс создал свой собственный кодекс этики скалолазания — скалолазание должно сводить к минимуму разрушение скал и уделять больше внимания тому, как достичь вершины, чем тому, нужно ли достигать вершины. У разных людей очень разное отношение к скалолазанию, что также придает спорту скалолазания философский смысл.

Самое завидное в образе жизни скалолазов — это свобода. Люди, которые этого не понимают, могут думать, что это легко и удобно, но, когда человек действительно занимается скалолазанием, тогда нужно не только вставать утром и выходить из темноты, но и не нужно ничего делать. некоторые люди успешно превратили скалолазание в работу, а некоторые отказались от работы ради скалолазания. При минималистской жизни то, как сбалансировать интересы и работу, также является важным вопросом, который скалолазы должны учитывать.

Литература

1. Крис Окслейд Скалолазание. — Мнемозина, 2009. — 32 с.
2. Линн Хилл Скалолазание — моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире. — Нестор-История, 2012. — 240 с.

УДК 796.08:316.77

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНОГО ДУХА

Кристина Игоревна Бевзо

студентка психолого-педагогического факультета, группы ФБ-20,
Ставропольский государственный педагогического института, Россия,
Ессентуки

Научный руководитель:

Ирина Алексеевна Бондарь

профессор кафедры истории, права и общественных дисциплин,
доктор исторических наук, доцент, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ессентуки

FORMATION OF TEAM SPIRIT

Kristina Igorevna Bevzo

student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, group FB-20, Stavropol State
Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Supervisor:

Irina Alekseevna Bondar

Professor of the Department of History, Law and Social Sciences, Doctor of
Historical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute,
Russia, Essentuki

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные правила и аспекты развития командного духа в коллективе («Право на принадлежность», «Право приоритета», «Баланс между отдачей и взятием», «Группа важнее отдельного члена», «Каждый влияет на всех», «Целое больше, чем сумма его частей»). Ведь сплоченность играет большую роль, так как оказывает влияние на мотивацию и дальнейший успех команды.

Ключевые слова: сплоченность, команда, тренер, игрок, правила.

Annotation. this article discusses various rules and aspects of the development of team spirit in a team ("The right to belong", "The right of priority", "The balance between giving and taking", "The group is more important than an individual member", "Everyone

affects everyone”, “The whole is greater than the sum of its parts”). After all, cohesion plays a big role, as it affects the motivation and further success of the team.

Keywords: *cohesion, team, coach, player, rules.*

Сплоченность играет решающую роль в каждой команде, потому что она оказывает большое влияние на мотивацию и, следовательно, на успех команды. Спортивный психолог и командный тренер Маркус Флемминг раскрывает в интервью, почему командный дух так важен и что помогает укрепить чувство единения и командного духа и мотивировать команду. Самые разнообразные виды спорта могут функционировать только в сплоченной команде: будь то волейбол, киберспорт или беговые команды. Помимо хорошей техники, стратегии и физической подготовки, именно взаимодействие отдельных членов команды определяет, нравится ли команде игра и успех — или нет. Ниже вы найдете всю важную информацию о мотивации в спорте, взятую из технической литературы. Свое слово говорит и эксперт Маркус Флемминг.

Для того чтобы команда хорошо функционировала, необходимо учитывать различные аспекты. В частности, этой темой занимались спортивный психолог Лотар Линц и бывший тренер сборной Нидерландов по волейболу Йооп Альберта. Здесь мы объясняем вам, что, по их мнению, делает мотивированную команду.

Групповые правила по Лотарию Линцу

В своей книге «Erfolgreiches Teamcoaching» (что означает «успешное командное коучирование», опубликованной philippka-Sportverlag в 2014 году) спортивный психолог и тренер Лотар Линц обобщает важнейшие правила командной жизни.

«Право на принадлежность»: вступая в команду, игрок имеет (негласное) право принадлежать. Он видит себя частью команды и участвует во всех аспектах команды. Если, однако, игрок исключается из команды без уважительной причины — например, нарушения правил или ухода из клуба — это негативно сказывается на чувстве принадлежности к группе.

«Право приоритета»: в команде каждый игрок берет на себя свою индивидуальную роль. Поэтому тренер также должен принять определенные роли и права (например, из-за более старшего возраста или более длительного членства в клубе) и не должен пытаться относиться ко всем игрокам одинаково.

«Баланс между отдачей и взятием»: высокая приверженность игрока также должна цениться как таковая. Могут возникнуть проблемы, если отдача и взятие не сбалансированы, например, если игрок часто пропускает тренировки, но затем хочет быть в стартовом составе на матч.

«Группа важнее отдельного члена»: общая цель и четкие правила совместной жизни важны для каждой команды. Сюда входит, например, пунктуальность или дресс-код в день матча. Если игроки не соблюдают эти правила, они должны ожидать штрафа. Такие правила ясно дают понять, что благополучие группы имеет приоритет над благополучием индивидуума. Это может быть проблематично, если игроки больше не хотят подчиняться этим правилам поведения, например, потому что они хотят выступать выдающимся или бунтовать против тренера.

«Каждый влияет на всех»: команде должно быть ясно, что каждый человек вносит свой вклад в успех группы. Если игрок совершает большую ошибку, это может привести к поражению всей команды. Но также выдающаяся производительность человека может привести к успеху. Поэтому важен каждый член команды.

«Целое больше, чем сумма его частей»: чем лучше команда работает вместе, тем больше она может достичь. Поэтому командный дух и сотрудничество отдельных игроков имеют решающее значение. Если команда не держится вместе или если она формирует небольшие группы, ее производительность будет ослаблена.

Групповые правила: в дополнение к соблюдению правил и норм, важно, чтобы отдельные игроки также могли идентифицировать себя с ценностями и целями команды. Поэтому члены команды должны согласиться с основными ценностями команды.

Если все члены команды одинаково усвоили эти групповые правила, может развиваться большая сплоченность и мотивация. Помимо этих групповых правил, команде, по словам Лотара Линца, всегда нужен хороший лидер, который задает направление группе. Потому что без руководства группа не сможет достичь своей цели. Поэтому важно, чтобы тренер воспринимал свою лидерскую позицию, принимая решения и принимая на себя ответственность за группу.

Пирамида тимбилдинга по версии Joop Alberda

Бывший голландский национальный тренер по волейболу Йооп Альберта также занимался командами и принципами построения команды. Он объ-

ясняет их с помощью пирамиды: наверху находится коммуникация, которая должна исходить от тренера. Он также отвечает за руководство и принятие решений, а также берет на себя основную ответственность за команду. По словам Альберды, совместная разработка правил, целей и стратегий, а также идентификация всех игроков с ними также важны для того, чтобы мотивировать команду в долгосрочной перспективе.

Следующая инфографика показывает вам, как именно структурирована пирамида тимбилдинга и какие другие аспекты, по мнению Альберты, важны для хорошего командного духа и как они опираются друг на друга.

Практические советы от экспертов: общение как фактор успеха мотивации в спорте

Каждый игрок в команде должен всегда полагаться на своих товарищей по команде. Поэтому тренерам командных видов спорта особенно важно укреплять командный дух и проводить целенаправленный тимбилдинг. Спортивный психолог и командный тренер Маркус Флемминг рассказывает нам в интервью, что важно — и какие возможности существуют для тренера и членов команды, чтобы создать удовлетворенную группу с сильным чувством принадлежности.

Эксперт: Маркус Флемминг

Как независимый психолог, Маркус Флемминг специализируется на спортивной психологии, умственном обучении, командообразовании и управлении неудачами. Он работает внештатным спортивным психологом для лучших спортсменов с 2005 года. С тех пор он тренировал сборную Германии по баскетболу, сборную Германии по стрельбе из лука, бывших чемпионов Германии по хоккею с шайбой «Айсберен Берлин», а также отдельных лучших спортсменов.

Важность тимбилдинга для командного духа

Целенаправленный тимбилдинг имеет смысл для каждой команды. Особенно в начале сезона и перед самыми важными моментами сезона важно собрать команду вместе и поговорить друг с другом, объясняет спортивный психолог Маркус Флемминг.

«Это очень помогает всем игрокам, особенно в начале нового сезона, осознанно находить время и узнавать друг друга в общем раунде, общаться

друг с другом и договариваться об общих правилах и целях. Если есть новый тренер, он должен представиться команде и проявить интерес к своей команде. В этом случае члены команды могут общаться и осознавать сильные и слабые стороны людей».

Для этого, например, команда может вместе заниматься альпинизмом или пешим туризмом в выходные дни. Но даже если финансовых средств для такого командного мероприятия нет, эксперт рекомендует найти время, чтобы собраться вместе, чтобы поговорить.

«Это также может быть турнир, барбекю или даже поход в театр. Главное — потом сесть, поговорить друг с другом и вместе выработать ценности, цели и правила. Это очень важный процесс для каждой команды».

Роль тренера

Тренер должен быть лидером для своей команды, подобно лидеру в компании. Однако он всегда должен стараться вовлечь в этот процесс всех членов команды, объясняет Маркус Флемминг.

«В дополнение к роли лидера тренер должен уметь модерировать, реагировать на всех членов команды и, таким образом, строить доверие между игроками. Только с доверием можно развить уверенность в себе. Это единственный способ для тренера быть уверенным в том, что каждый может продолжать работать вместе и что каждый может положиться на другого, даже когда дела идут не так хорошо»

Регулярное общение для укрепления командного духа

По словам тренера команды, общение, особенно между тренерами и членами команды, должно происходить не только в начале, но и на регулярной основе. Хороший тренер постоянно ищет общения с игроками и, например, спрашивает, как поживают члены их семьи или какие у них еще интересы помимо спорта. Честный и искренний интерес тренера имеет важное значение. Если тренер действительно заботится о своей команде, он проявляет настоящую признательность. Только так может развиваться истинная уверенность и «Целеустремленность» у отдельных членов команды.

Выявление проблем и их решение

Проблемы могут возникнуть с любой командой, будь то в спортивной команде по хобби или в соревновательных видах спорта. Это вполне нормально, объясняет Маркус Флемминг.

Как тренер, если вы заметили, что игрок, например, не особенно хорош или немотивирован, вы должны сначала спросить себя, в чем причина.

Самый простой способ, конечно, — это сказать игроку, чтобы он покинул команду. В некоторых случаях это может произойти. Однако, как лидер команды, у вас всегда есть возможность спросить, что не так: часто у игрока есть страхи, внутренняя блокада или даже роль в группе, с которой он не может отождествиться. Сначала вы должны попытаться выяснить это — и это происходит через общение, в индивидуальных беседах. Вот почему так важно, чтобы тренеры поддерживали связь со своими игроками. Затем вы можете попытаться вместе поработать над ситуацией.

Общие цели помогают мотивировать себя в спорте: руки собираются вместе над столом с лежащими на нем документами.

Роль членов команды

Члены команды также могут активно способствовать укреплению чувства общности внутри группы, говорит Маркус Флемминг. Важно, чтобы игроки активно участвовали в проектах и осознавали и понимали свою роль в команде. Потому что в каждой команде есть разные роли — так оно и есть, будь то в офисе или в спортивной команде. Персонал высокого уровня также должен сотрудничать и помогать игрокам лучше понимать эти роли. Если человек может идентифицировать себя как игрока со своей собственной ролью и определить общие ценности, символы, правила и цели команды, он также получает удовольствие быть ее частью. Вы мотивированы работать на команду.

Стимулирование мотивации в спорте

Маркус Флемминг советует следующее, если у вас есть вопросы о дальнейших советах по продвижению мотивации в команде.

«Независимо от того, что это за команда, важно собраться вместе, быть человеком и позволить быть человеком. Вы никогда не должны забывать об этом. Это означает, например, что вы также делитесь личными делами,

заботами или страхами и поговорить о них. Только думая и говоря о ситуациях, которые могут стать стрессовыми, например, вы можете признать, что даже в худшем случае у вас все еще есть ресурсы и возможности продолжать успешно действовать вместе в команде. Потому что, в конце концов, каждый в команде, включая менеджера, — это всего лишь человек, и мы должны позволить этому случиться».

Литература

1. Безрукова Е.Ю., Блинова Ю.В., Лямин А.В., Жуков Ю.М. Командообразование в режиме реального времени //Справочник кадровика. 2002. 2.
2. Занковский А.Н. Организационная психология: Учебное пособие для вузов по специальности «Организационная психология». — 2-е изд. — М.: Флинта: МПСИ, 2002. — 648 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д., Грабенко Т. Технология создания команды. — СПб.: Издательство «Речь», 2002 — 224 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Теория и практика командообразования. СПб.: Речь, 2004. 304 с.
5. Иванов М.А. Шустерман Д.М. Организация как ваш инструмент: Российский менталитет и практика бизнеса. — М.: Альпина Паблишер, 2003. — 380 с.
6. Карташова Л.В., Никонова Т.В., Соломанидина Т.О. Поведение в организации: Учебник. — М.: ИНФРА-М, 1999. — 220 с.

УДК 796.06

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Амир Алиевич Мамухов

студент 2 курса аграрного факультета, кафедра землеустройства,
Майкопский государственный технологический университет», Россия,
Майкоп

PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT PART OF HUMAN CULTURE

Amir Alievich Mamukhov

2nd year student of the Faculty of Agriculture, department of land management,
Maikop State Technological University, Russia, Maykop

Аннотация. В статье показаны факторы которые позволяют утверждать, что одной из важнейших культур у человечества особенно в последнее время становиться именно физическая культура.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, развитие, ценности, знания, навыки, личность, двигательная активность, воспитание, подготовка, спорт.

Annotation. The article shows the factors that allow us to assert that physical culture has become one of the most important cultures of mankind, especially in recent times.

Keywords: physical culture, health, development, values, knowledge, skills, personality, physical activity, education, training, sport.

Введение. Слово «культура» означает обработку и уход, т.е. преобразование того, что создано природой, с помощью человека. Это относится и к самому человеку. А культура общества — это духовные и материальные ценности, накопленные людьми. Поэтому можно утверждать, что культура — это деятельность людей и результаты этой деятельности.

Культура — это то, что человек постигает в процессе своей жизни, усвоение культурных ценностей, накопленных поколениями людей.

Уровень культуры человека определяется уровнем его нравственного, физического, интеллектуального уровня. Чем больше разнообразных, умений,

навыков у человека, тем выше его культурный уровень. Существует 3 вида культуры: физическая; духовная; материальная.

- материальная культура — это то, что создано человеком (транспорт, здания, сооружения, спортивная экипировка, медицинское обеспечение и т.д.);
- духовная культура — это мораль и этика (знания о мире, разные науки, художественная культура), она проявляется в знании и соблюдении правил поведения, общежития, достижений науки, представлений о мире и о себе;
- физическая культура — это часть общей культуры, которая способствует воспитанию всесторонне развитой личности. Занимаясь физической культурой, человек повышает свою эрудицию, улучшает телосложение, укрепляет здоровье.

Это такой вид культуры, основа которой составляет двигательная активность, созданная на основе существующих материальных и духовных ценностей, предназначенных для физического совершенствования человека [1].

Эти три вида культуры очень тесно взаимосвязаны. Так в физическую культуру входит часть материальной культуры — это здания, спортивные площадки, оборудование инвентарь и т.д. Также очень тесная связь между физической и духовной культурой. Они, переплетаясь, составляют общую культуру человека, так как, занимаясь физической культурой, человек воздействует на физиологическую и духовную составляющие своего организма.

Физическая культура — это явление, которое выражается в развитии и улучшении человеком заложенных в нём способностей.

Физическая культура проявляется как одна из составляющих всестороннего развития личности. Она играет большую роль в укреплении здоровья человека, формирует физические и психические способности. Это выражается в развитии двигательных, эстетических и нравственных качеств людей, организация полноценного досуга для населения, профилактика различных заболеваний, воспитание подрастающего поколения страны. Физическая культура в древности возникла и развивалась вместе с общечеловеческой культурой, и всегда является её составной частью. Она является формой самовыражения личности, определяет его отношение к жизни, работе, учёбе, помогает в решении оздоровительных, воспитательных и других задач.

Физическая культура включает в себя разнообразные явления и процессы: физическое состояние, потребности человека, тело человека с его индивидуальными характеристиками. В современном понимании культура

означает такие черты личности, как образованность, аккуратность, вежливость, самообладание и т.д.

В основе процесса развития «культуры» лежит развитие двигательных и интеллектуальных способностей человека. Поэтому, физическая культура является важной составной частью общей культуры. Она всегда развивается вместе с материальной и духовной культурой общества.

Связь физической и общей культуры объясняется тем, что, занимаясь физическими упражнениями, человек не только совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие свойства личности — волевые, нравственные, эстетические [2].

Физическая культура развивает волевые и нравственные качества человека, в них входят целеустремленность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самообладание, способность преодолевать трудности.

В число эстетических качеств входит умение понимать прекрасное в движениях человеческого тела, умение и желание создавать это прекрасное, например: новые композиции в художественной гимнастике или в фигурном катании, физкультурных парадах и других массовых мероприятиях, умение оценить красоту современных спортивных сооружений, рекордов и побед.

В процессе занятий физической культурой человек развивает интеллектуальные и творческие способности, познает свои двигательные возможности, знакомится с другими людьми и разными видами спорта. Занятия спортом влияют не только на мышечно-двигательную систему человека, но и на психику, поведение, мораль, то есть на его духовную сущность. Они повышают физическую выносливость, улучшают настроение, защищают от болезней, учат побеждать и проигрывать.

Сущность современной физической культуры — в возможностях изменять природу человека через развитие естественных сил организма, через повышение культурного уровня его личности [4], чтобы эта личность была способна реализовать себя в профессиональной и любой другой деятельности.

В основе физической культуры находится деятельность в форме выполнения различных физических упражнений, позволяющих эффективно формировать все необходимые двигательные способности [3], качественно улучшать состояние здоровья и увеличивать работоспособность. Основные цели современной физической культуры — здоровье, спортивные достижения, повышение культуры и воспитанности человека. Если заниматься физической культурой с детства, то у человека вырабатывается дисциплина, целеустремленность, что помогает сформироваться гармонично становление личности.

Выводы. Итак, физическую культуру нужно всегда рассматривать как особый род культурной деятельности человека [5, 6], результаты которой полезны и для отдельных людей, но и для общества в целом.

В системе современного образования физическая культура оказывает большое воспитательное, оздоровительное, общекультурное влияние на молодежь.

По данным опросов большинство девушек начинают заниматься физической культурой, чтобы укрепить здоровье, сформировать красивую фигуру, получать заряд энергии и хорошее настроение. Парни — для усиления силовой подготовки, формирования красивой фигуры, улучшения физического развития. У каждого свои цели и каждый может выбрать свой путь к ценностям, предлагаемым физической культурой и повышению своего культурного уровня.

Сегодня общество заинтересовано в том, чтобы молодые люди росли здоровыми и морально и физически, поэтому так много стали говорить о здоровом образе жизни. Это понятие касается всех сторон жизни человека, и физическая культура играет решающую роль в реализации оздоровительных и воспитательных задач.

Литература

1. Ашхамахов К.И. Культура и язык как основа существования общества / К.И. Ашхамахов, В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов // В сборнике: Устойчивое развитие: проблемы, концепции, модели. Материалы Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 75-летию председателя ФГБНУ «Федеральный научный центр «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук», доктора технических наук, профессора П.М. Иванова. 2017. С. 195-197.
2. Гунажоков, И.К. Физическое воспитание подрастающего поколения в современных условиях: социально-педагогические аспекты / И.К. Гунажоков, С.Д. Колдунов, В.Г. Свечкарёв, М.Х. Коджешау // В сборнике: Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году науки и технологий РФ. Под общей редакцией Т.В. Левченковой, Е.В. Киселевой. Москва, 2021. С. 68-72.
3. Ломакина, Е.Д. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа / Е.Д. Ломакина, В.Г. Свечкарёв // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 8. С. 86-91.
4. Свечкарёв В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта // Научные Известия. 2020. № 18. С. 57-61.
5. Свечкарёв В.Г. Физическая культура. Майкоп, 2014.
6. Шхалахова, Ж.Н. Физическая культура студента в вопросах и ответах / Ж.Н. Шхалахова, В.Г. Свечкарёв // Учебное пособие / Майкоп, 2008.

УДК 793.3

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА В РОССИИ

Татьяна Николаевна Мостовая

доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук

Татьяна Анатольевна Тихомирова

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, Россия,
Орёл

HISTORICAL ASPECTS OF THE EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF DANCE FITNESS TRENDS IN RUSSIA

Tatiana Nikolaevna Mostovaya

Associate Professor of the Department of Physical Education, Candidate of
Pedagogical Sciences

Tatiana Anatolyevna Tikhomirova

Senior lecturer of the Department of Physical Education Oryol State University
named after I.S. Turgenev, Russia, Orel

Аннотация. В статье раскрываются исторические предпосылки возникновения фитнес-индустрии и, в частности, основных танцевальных направлений фитнеса. Знание истории обогащает внутренний мир человека, позволяет более глубоко и ярко выражать свое состояние и внутренний мир посредством движений и пластики.

Ключевые слова: хореография, фитнес, ритм, пластика, движение, физическая культура, музыкальность.

Annotation. The article reveals the historical background of the emergence of the fitness industry and, in particular, the main dance trends of fitness. Knowledge of history enriches the inner world of a person, allows you to express your condition and inner world more deeply and vividly through movements and plasticity.

Keywords: choreography, fitness, rhythm, plasticity, movement, physical culture, musicality.

Введение. В современном мире все большую популярность приобретает новая система физических упражнений, индустрия здоровья — фитнес-аэро-

бика. Эта индустрия включает в себя множество различных направлений, отличается доступностью, эффективностью, массовостью. Среди направлений фитнеса можно выделить танцевальную аэробику. Танцы всегда были неотъемлемой частью культуры человечества. Посредством танца люди отображали быт, выплескивали эмоции, выражали душевное состояние. Сегодня танцы все также популярны среди людей, хотя современная хореография совершила огромный отрыв от плясок скоморохов, праздничных хороводов и забав во время гуляний.

В современном обществе огромную популярность приобретают такие направления танцевального фитнеса, как хип-хоп, зумба, кантемпорари, джазовый танец и пр. [1]. Эти направления делятся, в свою очередь, на новые, более узконаправленные виды. Многие люди танцуют, не задумываясь об истоках, возникновения и истории развития танцевального направления. Но большинство людей стремится не просто освоить какой-либо стиль, технику танцевального движения, а изучить его основу, фундамент, на котором вырос этот танец.

Теоретические знания, исторические сведения обогащают внутренний мир человека, делают его увереннее и интереснее окружающим. Выражая посредством движения душевное состояние, настроение, переживание, стоит иногда задумываться о рисунке, пластике этого движения. Знание истории и основ позволит более глубоко осознать, а, значит и выразить смысл выполняемого движения. Кроме всего прочего, теоретическая осведомленность всегда поднимает человека на целую ступень вверх, а соединение практических и теоретических знаний, умений делает нас более культурными, богатыми внутренне. Таким образом, многим людям, занимающимся танцами или фитнесом, было бы полезно и интересно узнать чуть больше об истории, развитии и современном состоянии этой фитнес-индустрии.

Методы и организация исследования. Главной задачей исследования было изучение и анализ теоретического материала, дальнейшее использование его на занятиях танцевальной аэробики. Донесение информации об истории танцевального искусства до исполнителей позволит повысить интеллектуальный уровень и, как следствие, в дальнейшем обеспечит более глубокое и осознанное выполнение движений.

Зарождение и развитие хореографии связано с рождением и развитием человечества. Древние люди изображали в своих танцах трудовые процессы, подражали движениям птиц и зверей, совершали магические действия. Посредством танца человек общался с природой. Похожие отношения чело-

века с природой можно наблюдать и сегодня в танцах африканских и южноамериканских племен. Танцы наглядно показывают жизнь, обычаи, нравы и занятия различных народов. Танец является самым древним и массовым видом искусства [2].

Нельзя обойти стороной роль скоморохов в развитии и популяризации народных танцев. Их пляски, хороводы и песни, конечно значительно отличались от балльных танцев, но именно они положили начало основам хореографии.

Первые танцевальные каноны и правила начинают складываться в эпоху средневекового Ренессанса, в XII веке. А уже в следующем столетии танцы стали неотъемлемой частью всех балов, карнавалов и маскарадов. В Италии того времени танцевальное искусство достигло наибольшего расцвета, а итальянские учителя танцев пользовались популярностью во всем мире. В XVII в. большого расцвета достигла французская хореография. Она обогатилась более сложными и изящными движениями, техникой исполнения. Несколько укороченные женские платья (согласно моде того времени) позволили разнообразить движения ногами. Во Франции того времени сложились новые, строго канонизированные танцевальные формы.

В средневековой России правители заботились о развитии культуры и танцевального искусства в стране. Так, например, царь Михаил Федорович ввел в штат придворных должность плясуна. Им стал Иван Лодыгин, который должен был не только плясать сам, но и обучать танцам своих 29 учеников. При царе Алексее Михайловиче был открыт первый театр, в котором было заведено показывать танцы между актами пьесы.

Балетное искусство в России стало зарождаться при Петре I (1672-1725). С его высочайшего благословения в 1738 г. в Санкт-Петербурге была открыта первая балетная школа (ныне Академия русского балета имени А.Я. Вагановой). Именно с этой даты начинается история русского балета. Изначально танцам была обязана обучаться только знать. Но преподаватель танцев того времени Жан-Батист Ланде понимал, что представители дворянских сословий, несмотря на большие успехи в танцевальном искусстве, никогда не посвятят ему свою жизнь. В этой связи Ланде подал прошение о принятии в школу мальчиков и девочек простого происхождения. Получив разрешение, в школу были отобраны 12 девочек и 12 мальчиков из дворцовой челяди. Несколько лет упорного труда балетмейстера и его учеников дали свои результаты. Первые выступления танцоров привели публику в восторг. А с 1743 г. первым артистам балета начинают выплачивать

жалование. Русская балетная школа воспитала замечательных танцоров, чьи имена помнят и поныне: Акси́нья Серге́ева, Авдо́тья Тимофе́ева, Елизавета Зо́рина, Афанасий Топорков, Андрей Нестеров.

Особого расцвета русское балетное искусство достигло в конце XIX и начале XX века. Стоит отметить творчество Михаила Фокина, его постановки «Русских сезонов» в Париже принесли славу русскому балету за рубежом. Последователем «Русских сезонов» Фокина стал «Русский балет Сергея Дягилева». Эта постоянная труппа, выступавшая в 1911-1913 г. за рубежом продолжила славную эпопею нашего искусства.

Этот же период времени связан с развитием различных гимнастических систем: шведской, немецкой, сокольской, снарядной гимнастики Шписа, дыхательной гимнастики Мюллера, атлетической Сандова и т.п. Самой популярной системой того времени была сокольская гимнастика, которая отличалась четкостью и точностью выполнения движений, статичностью поз.

Несмотря на большую популярность, в гимнастических системах начала XX в. мало внимания уделялось женщинам. Женщинами выполнялись те же упражнения, что и мужчинами, не учитывая их физиологических особенностей. Большой вклад в развитие женской гимнастики внесли Жене́вьева Стеббинс и её последовательница, американский врач-гинеколог, Бесс Менсендик. Их продолжатель, Франсуа Дельсарт создал свою систему, основанную на внешнем эмоциональном выражении человеческих переживаний посредством движений, жестов, мимики. Эта система оказала большое влияние и на становление балетного искусства, пантомимы.

Особого внимания заслуживает творчество Айседоры Дункан (1877-1927). Ее искусство объединяет в себе одновременно балет, пантомиму, гимнастику, выразительную пластику. Её танец сочетал в себе классический античный танец, построенный на свободной пластике, пантомиму, движения и принципы джазового танца. Её принципы пластической выразительности, новые для того времени, в сочетании с джазовой музыкой, покоряли весь мир. Совершенно новая трактовка танца была сенсацией в Европе. Творчество Дункан оказало огромное влияние на формирование ритмопластики сначала и художественной, спортивной, ритмической гимнастики, в дальнейшем [2].

В послереволюционной России активно развивались спортивно-танцевальные студии, в которых зародилась современная художественная гимнастика. В основу этого вида спорта были положены азы хореографии. Многие балетные прыжки, повороты и вращения до сих пор включены в обязатель-

ную программу спортсменов. Во второй половине прошлого столетия вышла книга Моника Бекман «Джаз-гимнастика», что дало импульс к занятиям этим новым видом двигательной активности. Джаз-гимнастика быстро завоевала популярность в Европе. Её основу составляет методическая разновидность ритмической гимнастики, выполняемой в стиле джазового танца.

В восьмидесятых годах двадцатого века впервые в нашей стране появился новый вид физических упражнений — ритмическая гимнастика, или аэробика. Многие ошибочно считают, что её основательницей стала американская актриса Джейн Фонда. Именно она впервые на Российском телевидении проводила уроки ритмической гимнастики под музыку. На самом деле, корни этого вида уходят гораздо глубже. Джейн Фонда — это одна из первых пропагандисток аэробики в нашей стране. С тех пор аэробика стала активно развиваться, модернизироваться, обогащаться новыми видами и направлениями [3]. Если изначально аэробика представляла собой выполнение физических упражнений и несложных танцевальных движений под музыку, то сегодня это целая система, включающая в себя множество видов спорта, танцев, акробатики. Её отличительная черта заключается в том, что главная цель — это не достижение высоких спортивных результатов, а укрепление здоровья.

Среди современных направлений фитнеса одним из наиболее востребованных является танцевальное. Сегодня это целый набор народных, классических, историко-бытовых, бальных танцев, современной хореографии. В этой связи возникают трудности с классификацией этих направлений и названием стилей. Если раньше, например, к спортивным танцам относились парные бальные танцы, то сегодня нет определенности в трактовке этого термина. Под спортивными танцами принято называть и бальные, и современные хип-хоп, брейк, джаз-модерн и другие. Аналогична картина наблюдается и в понятии современной хореографии. Возникают трудности с определениями этого направления. Такие проблемы в современных танцевальных направлениях связаны с возникновением множества новых стилей. К тому же очень часто из одного стиля рождаются новые; другие сочетаются, рождая совсем иной танец, а третьи делятся на ряд подвидов.

Несмотря на существующие сложности, хотелось бы рассмотреть несколько наиболее популярных танцевальных направлений фитнеса и выделить их особенности.

Джазовый танец сегодня любят и исполняют танцоры всех стран мира. Это направление зародилось в США на рубеже XIX–XX в. и представля-

ет собой симбиоз европейской и африканской культуры. Слово «джаз» имеет два взаимодополняющих значения. Одно из них означает «силу, рывок, экстаз», другое — «возбуждение, восхищение, активность». У африканских танцев джаз унаследовал полицентрику и изоляцию. Полицентрика — двигательный принцип, в котором движения координируются в различных центрах, что выражается в независимости движений отдельных частей тела, не совпадающих по скорости, амплитуде, часто аритмичных. Изоляция — сочетание изолированных движений отдельных частей тела и их взаимная специфичная координация. Для джазового танца характерны также мультипликация (разложение одного простого движения внутри ритмичной единицы) и оппозиция (положение или противодвижение той части тела, которая требует движения другой части). Вместе с популяризацией джазового танца возросли и технические требования к его исполнению.

Кантемпорари является прообразом танца модерн. Модерн — направление зарубежной хореографии, зародившееся в США и Германии в конце XIX — начале XX в. «Модерн» переводится с английского как «современный». Сегодня его часто заменяют терминами «кантемп» или «кантемпорари». Термин «Модерн» часто используют для обозначения нескольких крупных школ современного танца. В его основе лежат азы классической хореографии, восточного танца, дополненные импровизацией и свободной пластикой. Как правило, музыкальное сопровождение танца — это красивая лирическая музыка. Это направление современного танца представляет собой некий симбиоз востока и запада. Во время исполнения танца внимание уделяется дыханию, работе с пространством. Здесь используются естественные принципы движения, дыхания, инерции веса, «выстраивания» или «настройки» тела через расслабление; делается акцент на работе суставов, выстраивании позвоночника, налаживании связей между центром тела и конечностями, что, в общем и целом, служит цели эффективной работы тела в движении, танце. В кантемпе используются техники работы в партере, стоя и с партнером.

Современный хип-хоп — это не просто танец, а целая культура, зародившаяся среди негритянского населения США в конце шестидесятых годов прошлого века. Со временем в нем выделились новые направления: рэп, граффити, брейк-данс. Брейк-данс в дальнейшем развивался так, что и сам разделился на новые стили танца. Хип-хоп в конце прошлого столетия стал конкурсной программой аэробики. Этот танец отличается жизнерадостностью, энергией, большим количеством прыжков, пружини-

стыми движениями. Благодаря постоянной интеграции музыкальных стилей, техника хип-хопа непрерывно развивается. Сегодня она представляет собой симбиоз различных танцевальных направлений (брейк-данса, фанка и др.). Благодаря своеобразному музыкальному тему и ритму хип-хопа, именно с него часто начинают разучивать клубные танцы. Кроме того, он позволяет расслабиться в танце, двигаться ненапряженно, свободно, использовать импровизацию.

Результаты исследования. В результате проведенного педагогического наблюдения было отмечено, что студенты, посещающие занятия по танцевальной аэробике и спортивным танцам и изучившие теоретический материал, более умело доносят до окружающих свое внутреннее психологическое состояние посредством танца и мимики. Их движения отличаются осознанностью, точностью и внутренним содержанием.

Сегодня в нашей стране множество людей посещает фитнес-центры, занимается танцами и технико-эстетическими видами спорта. В их основе лежит классический танец. Его основы универсальны, они позволяют добиваться легкой приспособляемости выполняемых движений к различным условиям, кратковременно концентрировать художественно-выразительные средства, синтезировать выразительные средства хореографии, режиссуры, вокала, музыки, света, декорации, костюмов, различных технических эффектов.

Выводы. Любая история является фундаментом всех знаний. Только владея знаниями, можно создавать теории и делать открытия. В фитнес-аэробике каждое движение и действие, выполняемое механически, не имеет той внутренней силы и энергии, которая наполняет наши души эмоциями и страстями. Сочетать физические действия с эмоциональным состоянием возможно только при наличии знаний и информации об истории и методике выбранного вида деятельности.

Литература

1. Аэробика: учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологодский государственный университет; [сост. А. Г. Митрофанова]. — 2-е изд., испр. и доп. — Вологда: ВоГУ, 2016. — 84 с.
2. Лиёпа И.М. Метод Лиёпа: философия тела / Физкультура и спорт — 2012. — С. 61.
3. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие / О.Г. Румба. — 2-е изд., перераб. и доп. — Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. — 144 с.

УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О ПРЕДПОСЫЛКАХ СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКОМ КОНТЕКСТЕ

Елизавета Дмитриевна Паткина

студентка историко-филологического факультета, 2 курса, группы 02032003,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, Белгород

Елена Георгиевна Соловейченко

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, Белгород

Александр Александрович Олейник

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, Белгород

ON THE QUESTION OF THE PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE HISTORICAL AND PHILOSOPHICAL CONTEXT

Elizaveta Dmitrievna Patkina

student of the Faculty of History and Philology, 2nd year, group 02032003,
Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

Elena Georgievna Soloveychenko

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Belgorod
State National Research University, Russia, Belgorod

Alexander Alexandrovich Oleynik

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Belgorod
State National Research University, Russia, Belgorod

Аннотация. В данной статье нами были проанализированы основные этапы становления философии физической культуры, спорта. Выявили, какое место занимало физическое развитие в разные эпохи. Также мы охарактеризовали особенности развития философии физической культуры в настоящее время, рассмотрели основные вопросы философии спорта. Помимо этого, мы отметили основную про-

блему развития физической культуры, которая непосредственно связана с коммерциализацией общества.

Ключевые слова: философия спорта, философия физической культуры, физическая культура, спорт в античности, проблемы спорта, вопросы спорта.

Annotation. *In this article we have analyzed the main stages of the formation of the philosophy of physical culture, sports. We have revealed what place physical development occupied in different epochs. We also described the features of the development of the philosophy of physical culture at the present time, considered the main issues of the philosophy of sports. In addition, we noted the main problem of the development of physical culture, which is directly related to the commercialization of society.*

Keywords: *philosophy of sports, philosophy of physical culture, physical culture, sports in antiquity, problems of sports, questions of sports.*

Актуальность исследуемой темы обусловлена тем, что на данный момент обнаруживается противоречивость в развитии физической культуры. С одной стороны возрастает потребность в физической культуре, как в важном факторе жизнедеятельности, с другой стороны отстает философское осмысление указанной науки. Это связано, скорее всего, с тем, как мы воспринимаем этот «объект»: либо физическая культура больше является игрой, состязаниями (как это интерпретировалось еще в античности), либо это важный фактор становления гармонично-развитой личности.

Безусловно, когда мы говорим о культуре, мы подразумеваем и духовное, и материальное развитие, и физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности. Мы привыкли, что физическая культура как наука рассматривается больше со стороны естественных наук, хотя, изначально, она возникла как результат социально-философского развития.

Как известно, на определенных этапах развития общества, которые характеризуются особенностями развития социальных факторов, по-разному интерпретируется форма физической культуры. Мы попытаемся проанализировать различные исторические эпохи и свойственные им социальные потребности, которые повлияли на развитие физической культуры.

Мы говорили ранее, что еще в Античности такими философами, как Сократ, Платон, Аристотель, была выдвинута следующая идея гармоничного развития личности: гармоничное развитие личности представляет собой единство физического, умственного и нравственного развития [3, 34].

Все философы придерживались одной идеологии, мы же выделили интересные, особенные моменты их рассуждений. Платон крайне просто

проиллюстрировал то, как должен развиваться человек: если он (человек) много времени уделяет математике, то он должен давать столько же нагрузки и своему телу посредством гимнастики, а тот, кто занимается военным делом, должен не забывать о развитии души, к примеру, посредством музыки. Пример, конечно, показывает особенности эпохи, но мы также можем применить его и к нашему времени. Сейчас множество работы, которая предполагает сидячий образ жизни, но также множество спортивных занятий и каждый человек может найти то, что ему по душе. А вот его ученик — Аристотель уделял огромное внимание эстетической стороне физической культуры. А вот Сократ исключительно новых идей не предлагал, но зато своим опытом показывал важность занятий физкультурой: он до глубокой старости занимался гимнастикой.

На наш взгляд, именно развитие физической культуры в Китае является наиболее известным и интересным. В китайской идеологии есть значительное отличие от мировоззрения греков: они никогда не разделяли душу и плоть. Еще одной особенностью является и то, что гимнастика согласно даосизму подразумевала душевные размышления. В дальнейшем мы увидим, что изучение развития сил человека (духовных, умственных, нравственных) сложится в единую науку — йогу. На Востоке физическое развитие играет большую роль, так как является основополагающей идеей религиозных обычаев.

В средние века отношение к физическому развитию носило двойственный характер. С одной стороны, согласно христианству, тело отягощало развитие души, а рыцарство наоборот возводило в культ телесное развитие. Но уже в начале XVII века, когда философия и теология развивались независимо друг от друга, и на арену вышла гуманистическая философия. Гуманисты ставили в центр внимания человека, очень много говорилось о его физическом развитии. Но в эпоху Возрождения вектор их мыслей все-таки сместился. Теперь в ней мы можем узреть рецепцию античных идеалов развития личности[1, 55].

В эпоху Нового времени также идея физического развития личности в философии остается одной из ключевой. Эпоха Просвещения известна французским философом — Вольтером, который считал, что «движение — это жизнь». Эта знаменитая фраза остается известной и в наши дни. В конце XVIII — начале XIX веков все внимание в философии смещается на немецкого философа — Г.В.Ф. Гегеля. Думаем, не стоит говорить об энциклопедическом характере системы немецкой диалектики, которая была создана им.

Он отмечал, что здоровье является обязательным «условием» для «пользования» духовным в человеке. В XX веке в отечественной философии размышлениями о важности физического развития в своих трудах занялся А.Ф. Лосев [1, 60].

На протяжении долгого времени спорт рассматривался и изучался в рамках смежных дисциплин. Лишь в 1960-х годах возникла отдельная, обособленная философия спорта. А уже в 1972 году было создано «Философское общество по изучению спорта».

Философская наука изучает следующие стороны развития спорта. Какова сущность спорта и можем ли мы говорить о том, что спорт является объектом эстетического изучения. Ранее мы отметили, что Аристотель уделял много внимания эстетической стороне физической культуры. Сейчас нам бы хотелось более четко и ясно прояснить этот момент, к тому же он является весьма актуальным в настоящее время [2, 73].

В философии спорта выдвигается пять основных этических и эстетических проблем:

1. Принципы, идеалы и поведение спортсменов.
2. Сущность соперничества.
3. Гендерные вопросы.
4. Использование животных.
5. Использование фармацевтических средств.

Но все-таки основной вопрос в данном исследовании связан с тем, является ли спорт специализированным объектом искусства, в частности отдельные, эстетические виды спорта, такие как художественная гимнастика, фигурное катание и т.д., либо же эстетический эффект спорта имеет естественный характер, также как закаты, рассветы и т.д.

Характерной особенностью спорта называют спортивное соперничество, которое также содержит в себе некоторую долю эстетики. Спортсмены, которые вступают в соперничество, проходят необходимую психофизическую, техническую, а также тактическую подготовку. Часто в спортивных состязаниях участвуют равные соперники, а победителем становится только один человек. Поэтому с эстетической точки зрения спортсменов и зрителей красота спортивного соперничества заключается в возможности творческой реализации спортсменом собственных физических возможностей, а также всех сторон своей подготовки на фоне предельного напряжения психики и всего организма в целом. В спорте кроется возможность наблюдать красоту проявления душевных и физических сил человека в максимально

трудных условиях. Сама атмосфера соперничества вовлекает в процесс восприятия с точки зрения эстетики самих соперников, но и зрителей. Тем самым создаются предпосылки для копирования и переноса всего лучшего, эстетического не только в сферу спорта, но также обычную жизнь и спортсменов, и зрителей [4].

Таким образом, подводя итог всего вышесказанному, мы можем сделать определенные выводы. В Античности наблюдается взаимосвязь духовного и физического развития личности. Далее, мы видим, как происходит отход от изначальной гармонии души и тела. Развитие интеллектуальное доминирует над физическим, а физическая культура еще не рассматривается как отдельная наука. В эпоху Просвещения появляется то античное осмысление физического развития человека. И только в XX веке философия спорта обособилась, стала развиваться самостоятельно и, как следствие, более углубленно.

В настоящее время, в связи с коммерциализацией спорта, мы можем наблюдать изменение мотивов и основы физической культуры. постепенный отход от гуманистических ориентиров в сторону технических достижений и разработки новых методов тренировок, трактовка спорта как особой формы бизнеса показывают, что сегодня физическая культура отходит от своих социокультурных оснований и превращается в технологическую систему, далекую от идеалов гуманизма и гармонического развития личности.

Литература

1. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. — Москва : Радуга, 1982. — 387 с.
2. Лабский, В.М. Физическая культура и спорт в цивилизациях и эпохах / В.М. Лабский [и др.]. — Харьков : НТУ «ХПИ», 2003. — 130 с.
3. Шомысова, Е.Е. История физической культуры и спорта: учебно-метод. комплекс / Е.Е. Шомысова. — Ухта: УГТУ, 2005. — 60 с.
4. Эстетика спорта // Образовательный портал «Справочник». — 2021. [Электронный ресурс]. URL: https://spravochnick.ru/etika/estetika_sporta/ (дата обращения: 10.04.2022).

УДК 796.032

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Варвара Денисовна Чижова

студент факультета физической культуры, 4 курс,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Россия, Казань

OLYMPIC EDUCATION IN THE MODERN WORLD

Varvara Denisovna Chizhova

student of the Faculty of Physical Culture, 4 course, Volga State University of
Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan

Аннотация. *В настоящее время олимпизм модифицировался самостоятельную часть общественного бытия с ее принципами, идеями, инициативами, символикой и программами, поэтому необходимо проявление инициативы сохранения олимпизма и его развитие. Олимпийское образование является средством сохранения олимпизма в стране посредством реализации его в общеобразовательных учреждениях, на информационных площадках и спортивных мероприятиях.*

Ключевые слова: *Олимпизм, олимпийское движение, олимпийское образование.*

Annotation. *At present, Olympism has modified an independent part of social existence with its principles, ideas, initiatives, symbols and programs, therefore, the manifestation of the initiative to preserve Olympism and its development is necessary. Olympic education is a means of preserving Olympism in the country through its implementation in educational institutions, information venues and sports events.*

Keywords: *Olympism, Olympic movement, Olympic education.*

Введение. Сохранение олимпизма в современном мире является одной из главных задач гуманизации человечества. Для этого в мире функционируют национальные олимпийские комитеты, действующие на основе Олимпийской хартии, которые реализуют основные принципы олимпийского движения и способствуют сохранению и развитию олимпизма. Мы поставили задачу рассмотреть способы сохранения олимпизма посредством олимпийского образования в современном мире.

Методы и организация исследования. В качестве основного исследования мы использовали анализ научно-методической литературы, так как по-

средством анализа мы можем всесторонне исследовать изучаемый вопрос, опираясь на мнения и данные научных исследователей в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Олимпийские игры в настоящее время являются самыми значительными, славящимися по всему миру комплексными спортивными соревнованиями, которые проходят каждые четыре года. В 1924 году проводились зимние олимпийские игры, аналогично, как и летние. Но позднее приняли решение разграничить временным отрезком зимние и летние игры с разницей в 2 года. Наивысшим триумфом в спорте высших достижений является олимпийская медаль. На сегодняшний день все принципы и правила олимпизма отражаются в Олимпийской хартии — в едином кодексе Олимпийских игр [1], в которую включены основные правила с подробными и официальными разъяснениями, которые утвердил Международный олимпийский комитет. В Олимпийской хартии и иных официальных документах отражена необходимость в сохранении олимпийского движения в качестве гуманистических идей Пьера де Кубертена, который утверждал: «Самая важная вещь в жизни — не победа, а борьба. Главное — не победить, а отважно бороться». Ведь цель олимпийского движения — способствовать построению лучшего мира посредством воспитания молодежи средствами спорта без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, включающее в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры. Согласно Олимпийской Хартии: «олимпизм — философия жизни, объединяющая в одно целое — достоинство тела, воли и разума» [5].

В «кодексе» Олимпийских игр отражаются основные принципы, закономерности и правила олимпийского движения [4]. В нем отображена роль олимпизма, как совокупности физического воспитания личности и ее гармоничного духовного развития. Все эти цели реализуются посредством интеграции спорта, включая образование и воспитание [3]. Как утверждают научные исследователи: «олимпийское образование способствует формированию здорового образа жизни человечества посредством внедрения в повседневную жизнь ценностей физической культуры и спорта». Как говорил Пьер де Кубертен: «В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии».

Однако в современной действительности олимпийское образование реализуемо не в полном объеме. Хотя внедрение идей олимпизма однозначно сыграло бы не негативную роль, а способствовало бы распространению ценностей олимпизма в области спорта и образования [2]. В настоящее время для решения проблемы недостаточного воспитания олимпийского образования создаются соответствующие программы, как для школьников, так и для студентов, которые помогают освоить базовые навыки олимпийского движения, его историю, идеи и принципы. На рисунке 1 представлена схема реализации принципов олимпизма через специализированные аккредитованные организации.



Рис. 1. Схема реализации принципов олимпизма

Начиная с 2015 года зародилась программа «Олимпийская страна», которую организует Национальный олимпийский комитет России. Программа состоит из массовых соревнований, включающих Всероссийский олимпийский день, День зимних видов спорта, Всероссийский день ходьбы и спортивно-образовательный проект «Олимпийский патруль», которые проходят

ежегодно в каждом регионе страны. Благодаря проведению Олимпийских игр в России совершенствовалась спортивная инфраструктура в городе Сочи, появились новые спортивные объекты, которые функционируют и служат средством повышения доли населения постоянно занимающихся физической культурой и спортом.

Можно смело утверждать, что олимпийское образование младшего поколения происходит благодаря Олимпийским играм, так как в Олимпийских играх сохранились принципы и традиции. Множество принципов и традиций Олимпийских игр зародились еще в Древних Олимпийских играх, которые актуальны и по сей день. Основной установленной древней традицией игр является олимпийская атрибутика, которая состоит из флага, талисманов страны, медалей, эмблемы, девиза, клятвы. Более того, важным аспектом проведения Олимпийских игр, который сохранился с тех времен является церемония открытия и закрытия, а также церемония награждения победителей и призеров. Церемония награждения — патриотическое событие, во время которого поднимают государственный флаг страны победителя и звучит гимн его страны. Сохранившейся древней традицией Олимпийских игр является олимпийский огонь, без которого мы не представляем Олимпийские игры [6]. Новаторской популярной традицией Олимпийских игр является талисман, который выбирается страной-хозяйкой спортивного события. Чаще всего талисман может быть животным или мифологическим существом, отражающим особенности культуры страны, которая принимает Олимпийские игры, более того талисман должен символизировать олимпийское движение и его историю. Одним из ивентов олимпийского образования в стране перед олимпийскими играми в Сочи 2014 в стране был конкурс талисманов Олимпийских игр, который проводился в общеобразовательных школах, секциях дополнительного образования и даже ВУЗах. Это метод вовлечения детей и подростков в олимпизм сыграл немаловажную роль в олимпийском образовании. Стоит отметить, что во время проведения олимпиад уже после Сочи 2014, Национальный олимпийский комитет проводит немало конкурсов в своих социальных сетях, таких как Instagram, VK и другие, которые состоят из вопросов по выступлениям наших спортсменов на текущей олимпиаде. Таким образом, это повышает патриотизм за родную страну и улучшает процесс запоминания истории олимпийских игр в визуальном формате. Более того, проведено много исследований и доказано, что на формирование знаний в памяти детей положительно сказывается визуальный метод.

Выводы. К середине прошлого века сформировалась олимпийская культура, которая стала важной частью современной цивилизации. Как следствие, она объединила в себе культурно-духовное развитие, научно-технический прогресс и непосредственно современный спорт. Олимпизм стал самостоятельной частью общественного бытия, с собственным движением, принципами, идеями, символикой, инициативами, а также программами, которые позволяют стремительно и структурированно выстроить и улучшить процесс олимпийского образования для младшего поколения страны.

Литература

1. Банников, А. М. Фундаментальные принципы и ценности олимпизма и их распространение через региональные Олимпийские академии / А. М. Банников, Н. А. Банникова // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2016. — № 1. — С. 44-51.
2. Булатова, М. М. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее / М. М. Булатова, В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. — 2018. — № 4. — С. 4-27. — DOI 10.32652/olympic2018.4_1.
3. Волков, А. В. Олимпийское движение и его роль в современном мире / А. В. Волков // Вестник Московского университета. Серия 27: Глобалистика и геополитика. — 2019. — № 2. — С. 40-50.
4. Иглин, А. В. Олимпийская хартия как основа олимпийского права / А. В. Иглин // Теория права и межгосударственных отношений. — 2016. — № 1(3). — С. 3-10.
5. Кашкарев, А. Ю. Идеи и практика олимпизма в современной культуре: специальность 24.00.01 «Теория и история культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата культурологии / Кашкарев Алексей Юрьевич. — Кемерово, 2008. — 173 с.
6. Круглик, И. И. Исторические особенности эволюции олимпизма в системе международного олимпийского движения / И. И. Круглик // Вестник спортивной науки. — 2020. — № 4. — С. 79-82.

СЕКЦИЯ 2

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ

УДК 371.71

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Светлана Владимировна Михайлова

доцент кафедры физической культуры, кандидат биологических наук, доцент,
Арзамасский филиал ННГУ им. Н.И. Лобачевского, Россия, Арзамас

Лилия Сергеевна Крестьянинова

преподаватель физической культуры, Дзержинский педагогический колледж,
Россия, Дзержинск

Дарья Владимировна Леваневская

преподаватель физической культуры, Павловский автомеханический
техникум им. И.И. Лепсе, Россия, Павлово

Александр Сергеевич Русов

преподаватель физической культуры, Кулебакский металлургический
колледж, Россия, Кулебаки

ORGANIZATION OF HEALTH-SAVING ACTIVITIES AMONG YOUTH STUDENTS

Svetlana Vladimirovna Mikhailova

Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate
of Biological Sciences, Associate Professor, Arzamas branch of the
N.I. Lobachevsky State University, Russia, Arzamas

Liliya Sergeevna Krestyaninova

teacher of physical culture, Dzerzhinsky Pedagogical College, Russia, Dzerzhinsk

Daria Vladimirovna Levanevskaya

teacher of physical culture, Pavlovsky Automotive Technical School named after
I.I. Lepse, Russia, Pavlovo

Alexander Sergeevich Rusov

teacher of physical culture, Kulebaki Metallurgical College, Russia, Kulebaki

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методические аспекты организации здоровьесберегающей деятельности среди студенческой молодежи. Представлена технология реализации «Дневника здоровья студента» и особенно-

сти организации мониторинговых исследований физического развития и физического здоровья студентов. Показаны результаты и значение здоровьесберегающей деятельности с применением «Дневника здоровья студента», помогающего определять группы юношей и девушек с различной степенью функциональной адаптации, разрабатывать рекомендации по организации учебной и внеучебной деятельности, систематизировать все данные о функциональном и физическом состоянии студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, студенты, мониторинг, Дневник здоровья студента.

Annotation. *The article discusses the theoretical and methodological aspects of organizing health-saving activities among students. The technology of implementation of the "Student's Health Diary" and the features of the organization of monitoring studies of the physical development and physical health of students are presented. The results and significance of health-saving activities are shown using the Student Health Diary, which helps to identify groups of boys and girls with varying degrees of functional adaptation, develop recommendations for organizing educational and extracurricular activities, and systematize all data on the functional and physical condition of student youth.*

Keywords: *health-saving activity, students, monitoring, student health diary.*

Здоровье студента является индикатором условий обучения, образа жизни и досуга молодежи. Хорошее индивидуальное здоровье является предпосылкой к активности, полному самоутверждению личности, необходимым условием реализации жизненной программы, достижения личного благополучия и счастья. Отмечается тесная взаимосвязь здоровья и обучения: чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение [1].

Физическое развитие (ФР) и физическое здоровье (ФЗ) подрастающего поколения требует систематического наблюдения, что подтверждается Постановлением Правительства Российской Федерации № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» и указывает на актуальность проведения антропометрических скринингов для своевременного выявления отклонений и нарушений развития [8].

Б.Г. Акчурин считает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных возможностей, которая позволяет в полной мере реализовывать его творческие возможности [2]. Таким образом, физическое здоровье является необходимым компонентом для успешного образования и реализации студенческой молодежи как будущих специалистов.

Здоровье, являясь сложным показателем, формируется под влиянием комплекса внутренних и внешних причин и характеризуется не только наличием или отсутствием заболеваний, но и гармоничным, соответствующим возрасту развитием [3]. Существует тесная связь между уровнем физического развития, состоянием здоровья и работоспособностью. Поэтому в настоящее время общепризнанным мнением является определение физического развития как одного из ведущих показателей здоровья. Наиболее информативной является антропометрическая методика определения уровня ФР, позволяющая при осуществлении популяционного мониторинга за короткое время обследовать большие контингенты [6,7].

При проведении антропометрических исследований необходима безупречность и тщательность при сборе и обработке антропометрического материала, использование унифицированных методик, что делает результаты отдельных наблюдений, полученные разными авторами сопоставимыми между собой. В программу антропометрических исследований входит определение соматометрических, физиометрических и соматоскопических признаков, сбор которых осуществляется двумя методами: индивидуализирующим и генерализирующим.

Для изучения физического развития используется унифицированная методика антропометрических исследований, которая предусматривает соблюдение следующих принципов: использование единых условий для измерений; выполнение всех измерений с использованием единых антропометрических параметров; использование стандартного выверенного инструментария; мониторинг данных антропометрических исследований с применением индивидуальной антропометрической карты, содержащей полученные в ходе измерений сведения [6].

Выдвижение проблемы здоровья студенческой молодежи в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, определяя необходимость развертывания соответствующих научных исследований и разработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и укреплению.

Целью проведенного исследования является анализ здоровьесберегающей деятельности среди студенческой молодежи с применением специально разработанных методических рекомендаций.

Результаты исследования. В Постановлении Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоро-

вья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» № 916 от 29.12.2001 г., отмечается, что создание и реализация общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья является государственной задачей в области социальной политики. Мониторинг должен обеспечивать выявление причинно-следственных связей между физическим состоянием и факторами среды обитания человека, устанавливать влияние социально-психологических, спортивно-педагогических, естественно-средовых факторов на качество жизни, содействовать принятию обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения [8].

В данном контексте, использование мониторинга позволяет определить не-отложные и долгосрочные мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий учебного процесса на физическое состояние учащейся молодежи, таких как интенсификация учебного процесса, повышение нервной и умственной нагрузки, прогрессирующий дефицит двигательной активности студентов, ограничение спортивной и рекреационной деятельности, устаревшие формы организации процесса физического воспитания.

Для решения задач, поставленных в Постановлении Правительства, на кафедре физической культуры АФ ННГУ в рамках кафедральной научной темы «Теоретические и практические аспекты формирования основ ЗОЖ студентов в условиях интенсификации учебного процесса», а также совместной НИР с Институтом биологии и биомедицины ННГУ по теме «Исследование влияния двигательной активности на физиологические закономерности формирования физического здоровья студентов», ведется большая работа по организации здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи, включающей как теоретические аспекты, так и практические. Для мониторинговых исследований физического здоровья разработан «Дневник Здоровья студента», который заполняется ежегодно за время обучения в вузе в процессе изучения дисциплин медико-физкультурного блока и прохождения студентами учебных практик [6,9].

«Дневник Здоровья студента» представляет собой в настоящее время популярную форму организации здоровьесберегающей деятельности, содержащей данные о состоянии здоровья студента и направленной на его охрану и укрепление, на формирование мотивации на здоровый образ жизни.

В структуре «Дневника Здоровья студента» есть разделы:

- социальное здоровье;
- психологическое здоровье;

— физическое здоровье.

Задания дневника включают оценку таких показателей как уровень биологического возраста, морфологический статус, соматотип, физиологический статус, функциональное тестирование, физическая подготовленность, характеристика двигательной активности. В заключительном разделе выставляются итоговые оценки, полученные в процессе выполнения заданий и характеризующие индивидуальное здоровье студента [6].

Для работы с дневником преподавателями кафедры физической культуры разработаны «Методические рекомендации к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт». Материалы для выполнения дневника здоровья студента». В методических рекомендациях представлены способы и методы определения показателей физического, социального и психического здоровья и физической подготовленности студентов, необходимые для выполнения заданий «Дневника здоровья студента». Методические рекомендации содержат анкеты, тесты, описание методов и способов вычисления различных аспектов здоровья (социальный статус, социально-биологические тесты, психологические показатели, морфологические и физиологические параметры, функциональные пробы, двигательные тесты, оценка физического здоровья, характеристика уровня двигательной активности) [5].

Многолетнее ведение мониторинга (с 2005 года) физического развития и здоровья студенческой молодежи совместно с научными сотрудниками и преподавателями учебных заведений Нижегородской области позволило собрать большой научно-исследовательский материал, подготовить и опубликовать монографию «Исследование физического здоровья студенческой молодежи (на примере студентов Нижегородской области)». В монографии представлена характеристика физического здоровья и двигательной активности как основного критерия здорового образа жизни, рассмотрены методы оценки физического развития и здоровья, контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Особое внимание уделено разработке нормативов физического развития и функциональных резервов студенческой молодежи Нижегородской области на основе центильных таблиц, представленных в приложениях монографии. Изложены результаты десятилетних исследований физического развития, физической подготовленности, функционального состояния и комплексной оценки состояния здоровья студенческой молодежи Нижегородской области [4].

Организация здоровьесберегающей деятельности с применением «Дневника здоровья студента» направлена на профилактику заболеваемости сту-

дентов, позволяет составить личную траекторию учебной деятельности, а, в случае выявления патологических отклонений, вовремя скорректировать условия обучения. Собранные вместе данные физического развития, физической подготовленности студентов и оценка различных слагаемых здоровья с использованием методов дозонологического контроля на доврачебном этапе составляют интерес всех участников образовательного процесса. На основе индивидуальной оценки уровня здоровья обучающихся и «структуры здоровья» студенческой группы, можно корректировать учебно-воспитательный процесс без ущерба для здоровья студентов. Расширяются возможности организации профилактической и оздоровительной работы со студентами.

Полученные в ходе исследований материалы активно используются в процессе научно-исследовательской работы преподавателей и студентов, благодаря чему опубликовано большое количество статей различного уровня, получены 2 патента: Патент № 2695022. Способ оценки биологического возраста (2019), Патент № 2754651. Способ оценки уровня фитнес-здоровья (2021).

Преподавателя кафедры ведется совместная работа по организации здоровьесберегающей деятельности студенческой молодежи с другими учебными заведениями Нижегородской области (ИББМ ННГУ, ПИМУ, НГПУ им. К. Минина, Дзержинский педагогический колледж, Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе, Кулебакский металлургический колледж и др.). Разработанные на кафедре физкультуры материалы по организации здоровьесберегающей деятельности, реализуемые в ходе учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, способствуют обеспечению гармоничного физического развития занимающихся физической культурой и спортом, а также овладению различными методиками определения физического развития, физического здоровья и функционального состояния организма. Применение методик здоровьесбережения способствует овладению организационными навыками проведения индивидуального и коллективного оздоровления занимающихся физической культурой и спортом.

Заключение. Таким образом, организация здоровьесберегающей деятельности с применением «Дневника здоровья студента» представляет собой мини-систему мониторинга здоровья конкретного студента. «Дневник здоровья студента» помогает выявлять группы молодежи с различным уровнем функциональной адаптации, разрабатывать и внедрять адресные

рекомендации по организации учебной и внеучебной деятельности, систематизировать все данные о состоянии молодежи, участвующих в мониторинге.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян, В.П. Дегтярев, Е.И. Русанова — М.: Российский университет дружбы народов, 1997. 199 с.
2. Акчурин, Б.Г. Проблемы организации высшей школы по формированию физического здоровья студентов // Автореф. дисс. канд. биол. наук. — Уфа, 1996. — 21 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — М.: Альфа-М:ИНФРА-М, — 2012. — 336 с.
4. Исследование физического здоровья студенческой молодежи (на примере студентов Нижегородской области): монография / авт. кол.: С.В. Михайлова, Е.А. Калюжный, Т.В. Сидорова и др.; Арзамасский филиал — Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2019. — 247 с.
5. Методические рекомендации к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Материалы для выполнения заданий Дневника здоровья студента. Составители: Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Антонов А.Я., Махонин М.Ю. — Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2019. — 50 с.
6. Михайлова, С.В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие / С.В. Михайлова, Ю.Г. Кузмичев, Н.В. Жулин. — Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, — 2017. — 174 с.
7. Мониторинг физического развития студентов Нижегородской области / С.В. Михайлова, Ю.Г. Кузмичев, Е.А. Калюжный и др. // Современные научные исследования и инновации. — 2016. — № 9 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/09/72003> (дата обращения: 24.04.2022)
8. Постановление Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». — М., 2001.
9. Профессионально-ориентированная практика. Выпуск X: учебно-методическое пособие / сост. С.В. Михайлова. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. — 56 с.

УДК 57.023

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яна Дмитриевна Барсукова

студентка 2 курса психолого-педагогического факультета,
Ставропольский государственный педагогический институт, Ессентуки,
Россия

Научный руководитель:

Елена Ивановна Квартыч

старший преподаватель кафедры естественных дисциплин, кандидат
биологических наук, Филиал Ставропольского государственного
педагогического института, Ессентуки, Россия

INCREASING THE RESERVE CAPACITY OF THE BODY AS ONE OF THE MOST IMPORTANT TASKS OF PHYSICAL CULTURE

Yana Dmitrievna Barsukova

2nd year student of the Faculty of Psychology and Pedagogy
Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia

Supervisor:

Elena Ivanovna Kvartych

senior lecturer of the Department of Natural Sciences, Candidate of
Biological Sciences, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute
in Essentuki, Russia

Аннотация. К резервным возможностям организма относят в первую очередь физиологические резервы, которые представлены сложными структурными системами организма. Во время физических нагрузок диапазон физиологических нагрузок резко снижается, поэтому основная задача заключается в его повышении. Повышение может достигаться использованием адаптогенов, фармакологических препаратов, а также естественным путем — закаливанием организма и физической тренировкой. Разная степень интенсивности и систематичность физических тре-

нировок позволяют не только расширить диапазон резервов, но и сформировать принцип суперкомпенсации.

Ключевые слова: резервные возможности организма, физические тренировки, адаптация, гомеостаз, физическая культура, принцип суперкомпенсации.

Annotation. *The reserve capabilities of the body include primarily physiological reserves, which are represented by complex structural systems of the body. During physical exertion, the range of physiological loads decreases sharply, so the main task is to increase it. The increase can be achieved using adaptogens, pharmacological preparations, as well as in a natural way — by hardening the body and physical training. Different degrees of intensity and systematic physical training allow not only to expand the range of reserves, but also to form the principle of supercompensation.*

Keywords: *reserve capabilities of the body, physical training, adaptation, homeostasis, physical culture, the principle of supercompensation.*

Введение. Учение о резервных возможностях организма разработаны в нашей стране академиком Л.А. Орбели еще в начале 20 столетия [3]. В своих работах он неоднократно подчеркивал о значимости резервных возможностей в приспособлении к различным условиям среды. В дальнейшем, его идеи были продолжены в трудах ряда ученых — Солодкова А.С., Загрядского В.П., Кузнецова В.В. и др. [4].

Под резервами организма сегодня понимается «выработанная в процессе эволюции адаптационная и компенсаторная способность органа, системы и организма в целом усилить во много раз интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя», другими словами, резервы — это скрытые возможности организма, обеспечивающие максимальное приспособление к окружающей среде [2]. К резервным возможностям относят, в первую очередь, биологические резервы, которые представлены структурными, биохимическими, физиологическими. Структурные резервы — это индивидуальные резервы, представленные особенностями строения отдельных элементов организма (клеток, тканей, органов и систем органов), проявляющиеся в развитии и прочности мышечной и костной ткани, в особенностях строения миофибрилл и мышечных волокон, в прочности связочного и подвижности суставного аппарата, то есть они определяются нашими возможностями и желанием. Биохимические резервы не зависят от нашего желания, потому что они работают и проявляют себя на клеточном уровне, поддерживая постоянство внутренней среды организма. Другая группа резервов — это социальные резервы, например

психологические, которые проявляются в мышлении, памяти, внимании, скорости реакций. Эти резервы определяют тактику поведения в экстремальных условиях. Физиологические резервы обеспечиваются различными сложными механизмами, такими как биологическая надежность, выражающаяся парностью органов, увеличением интенсивности кровотока, легочной вентиляции, и отвечают при этом за возможности органов работать таким образом, чтобы в стрессовой ситуации организм оптимально функционировал. Например, в случае, когда человек занимается тяжелой физической нагрузкой в десятки раз увеличивается легочная вентиляция, минутный объем крови, что позволяет сердцу работать в ускоренном режиме. Во время физических нагрузок диапазон физиологических резервов резко снижается, поэтому основная задача физической культуры заключается в его повышении, которое может достигаться как использованием адаптогенов и фармакологических препаратов, так и естественным путем — закаливанием организма и физической тренировкой. Данное положение определило **цель нашей работы** — поиск путей повышения резервов организма. Для достижения данной цели нами решались следующие **задачи**:

- 1) изучить классификацию резервов организма;
- 2) рассмотреть существующие способы повышения резервных возможностей;
- 3) определить роль физической нагрузки в формировании физиологических резервов.

Методы и организация исследования. В качестве основного метода исследования нами был выбран теоретический анализ научной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из важнейших задач человека является повышение его физиологических возможностей. Физиологические резервные возможности сегодня классифицируют самым различным способом:

- по уровню реализации — это клеточные, тканевые, органные, организменные;
- по мощности работы — те, которые мобилизуются в процессе физической работы разной интенсивности — максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности;
- по физическим качествам, которые они обеспечивают — это сила, быстрота и выносливость;
- по очередности включения.

Сегодня считают, что резервные возможности включаются поочередно: при выполнении обычной нагрузки за счет рефлекторного механизма реализуется первая очередь, она составляет 35% от абсолютных возможностей, вторая — в условиях напряженной деятельности — включает до 65% от максимальных значений (вырабатывается за счет гуморального влияния, волевых усилий или эмоций). Именно вторая очередь включения резервов характерна для тренировок организма или соревнований, когда диапазон физиологических резервов снижается, и возникает необходимость в его повышении. Третья очередь включается в борьбе за жизнь, на грани физиологических возможностей, и происходит, скорее всего, за счет безусловных рефлексов.

Исследования в области повышения резервных возможностей организма человека является основой, позволяющей повысить физическую работоспособность и способность к быстрому восстановлению ресурсов спортсмена после экстремальной нагрузки. На это указывал еще в 1890 году известный ученый И. П. Павлов, который сумел доказать, что по мере расходования физиологических резервов, происходит их восстановление, причем не обязательно до исходного уровня [1]. С каждым разом эти резервы растут. Повышению резервных возможностей способствуют закаливание, использование адаптогенов, фармакологических препаратов, а также направленные физические тренировки. Прием адаптогенов и фармпрепаратов до сих пор остается предметом горячей дискуссии среди врачей, пациентов, физиологов и психологов. В отличие от препаратов, физические нагрузки являются доступными для всего населения и очень действенными. Физическими тренировками разной степени интенсивности возможно отрегулировать еще и диапазон резервных возможностей, что не всегда удастся при искусственном способе, например при приеме фармакологических препаратов стимулирующего типа. В основе тренированности лежит процесс адаптации и повышение резервных возможностей организма к физическим нагрузкам, что активизирует способность к мобилизации резервных возможностей, и при этом реализуется основное условие — это сохранение гомеостаза, возможное только в том случае, если возникающие сдвиги в организме не выходят за пределы резервных возможностей организма. Одновременно, в организме устанавливается новый, индивидуальный уровень функционирования различных органов и систем для поддержания гомеостаза в изменившихся условиях. Работоспособность спортсмена в этот период может даже повышаться.

Так как различные системы и функции организма имеют различное время восстановления, то возникает необходимость в подборе оптимальных нагрузок различной интенсивности и длительности, и использовании повышения нагрузки по мере тренированности.

Адаптация к физическим нагрузкам протекает неоднородно — сначала формируется срочный эффект, характеризующийся изменениями во время работы и в течение первых часов после нагрузки. Затем наступает очередь отставленного эффекта, который проявляется спустя сутки после тренировки, и, наконец, при систематических нагрузках формируется кумулятивный — (накопительный) эффект, являющийся следствием суммации срочных и отставленных тренировочных эффектов. Этот эффект расширяет функциональные возможности организма, и приводит к тому, что израсходованные ресурсы восстанавливаются не только до исходного уровня, но и с некоторым избытком, формируя так называемый феномен избыточной компенсации, который имеет огромный биологический смысл. Отсюда вытекает важность систематических тренировок. Цель у таких тренировок одна — расширить функциональные резервы организма. Чередование фаз тренировок и восстановления организма приводит к росту тренируемой функции и закреплению эффекта, т.е. к формированию принципа суперкомпенсации в виде повышения резервов. Таким образом, человек становится сильнее психологически и физически, выносливее и быстрее, то есть расширяет свои физиологические резервы, вполне возможно — выше исходного уровня. Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Среди резервных возможностей человека наиболее значимыми являются физиологические, которые обеспечиваются различными сложными механизмами и отвечают при этом за возможности органов работать таким образом, чтобы в стрессовой ситуации организм оптимально функционировал.

2. Повышению резервных возможностей способствуют закаливание, использование адаптогенов, фармакологических препаратов, а также направленные физические тренировки.

3. Именно систематические и индивидуально подобранные физические нагрузки повышают таким образом функциональные резервы организма, что они не только восстанавливаются до исходного уровня, но и формируют феномен избыточной компенсации, который имеет огромный биологический смысл.

Литература

1. Лыкова Е.Ю., Чиркова И.А. Резервные возможности организма подростков и юношей // Фундаментальные и прикладные проблемы медицины и биологии. URL: <http://econf.rae.ru/article/182>
2. Можухин А. С., Давиденко Д. Н. Роль системы физиологических резервов спортсмена в его адаптации. \ Физиологические проблемы адаптации. — Тарту: Минвуз, 1984. — 234 с.
3. Орбели Л.А. Вопросы высшей нервной деятельности и ее развития / Ред. А. В. Войно-Ясенецкий и др. — Акад. наук СССР. — Москва; Ленинград: Изд-во Акад. наук СССР. [Ленингр. отд-ние], 1964. — 480 с.
4. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. — 8-е издание. — М.: Спорт. 2018. — С.198-222.
5. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. Краткое издание. / Под ред. Пономаренко Г.Н. — М.: ГЭОТАР-Медиа; 2016. — 512 с.

УДК 613.86

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Кристина Игоревна Бевзо

студентка психолого-педагогического факультета, группы ФБ-20,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

Научный руководитель:

Марина Владимировна Астахова

доцент кафедры физической культуры, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ессентуки

THE POSITIVE IMPACT OF SPORTS ON HUMAN MENTAL HEALTH

Kristina Igorevna Bevzo

student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, group FB-20, Stavropol State
Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Supervisor:

Marina Vladimirovna Astakhova

Associate Professor of the Department of Physical Culture, Stavropol State
Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные стороны положительного влияния спорта на психическое состояние человека (борьба с зависимостью, профилактика стресса, социализация посредством командных видов спорта и т.д.), а также были описаны и негативные аспекты влияния спорта на ментальное здоровье человека (психологическое давление, стресс, вызываемый соревнованиями и др.).

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, стресс, психология.

Annotation. This article discusses various aspects of the positive impact of sports on a person's mental state (the fight against addiction, stress prevention, socialization through team sports, etc.), and also describes the negative aspects of the impact of sports on a person's mental health (psychological pressure, stress caused by competitions, etc.).

Keywords: physical culture and sports, health, stress, psychology.

Спорт улучшает общее состояние здоровья и дает другие преимущества. Спорт успокаивает разум, укрепляет мышцы и улучшает общее самочувствие. Начать заниматься спортом и получать эти преимущества в жизни легко.

Как спорт влияет на психическое здоровье? Все мы знаем, что спорт очень полезен для физического здоровья. Но у спорта есть много пользы и для ментального здоровья.

Например, спорт помогает уменьшить стресс. Примерно от 75% до 90% обращений к врачу связаны со стрессовыми заболеваниями. Спорт помогает справиться со стрессом. Физические упражнения заставляют тело выделять эндорфины — химические вещества в головном мозге, снимающие боль и стресс. Он также снижает уровень гормонов стресса, кортизола и адреналина. Исследования показали, что от 20 до 30 минут упражнений каждый день могут помочь людям чувствовать себя спокойнее. Это спокойствие сохраняется и через несколько часов после тренировки.

Так же спорт поднимает настроение. Такие виды спорта как гольф или катание на лыжах заставляют отбросить заботы и сосредоточиться на текущей задаче. Это помогает очистить разум, успокоиться и лучше спать.

Спорт оказывает долгосрочный эффект на психическое здоровье. Занятия спортом могут иметь долгосрочные последствия для психического здоровья. Исследователи изучили 9 688 детей, у которых в детстве были переживания, такие как эмоциональное пренебрежение. Они обнаружили, что у детей, которые занимались командными видами спорта, психическое здоровье стало лучше во взрослом возрасте.

Занятия физической активностью укрепляют психическое здоровье с помощью командных видов спорта. Групповые занятия спортом оказывают большее влияние на психическое здоровье, чем индивидуальные занятия. Исследователи из Австралии обнаружили, что у женщин, которые играли в теннис в клубах, психическое здоровье было лучше, чем у тех, кто тренировался в одиночку, например, ходил пешком или работал в тренажерном зале. Между двумя группами не было различий в физическом здоровье.

Исследование спортсменов-подростков показало, что те, кто занимался отдельными видами спорта, чаще сообщали о тревоге и депрессии. Это может быть связано с тем, что люди, занимающиеся командными видами спорта, часто играют для развлечения. Индивидуальные виды спорта не требуют участия другого человека в совместных соревнованиях и могут вызвать у спортсмена больше стресса, чем удовольствия.

Спорт помогает бороться с зависимостью. Исследование подростков показало, что те, кто занимался командными видами спорта, реже курили сигареты и употребляли алкоголь во взрослом возрасте.

Исследователи рекомендуют заниматься спортом, чтобы помочь подросткам бороться с интернет-зависимостью.

Спорт помогает при депрессии. Спорт помогает лечить депрессию. Исследования показывают, что упражнения улучшают состояние во время депрессии и снижают риск рецидива. В одном исследовании было обнаружено, что упражнения столь же эффективны, как и стандартное лечение антидепрессантами. Помимо этого, упражнения помогают избежать психических расстройств. Упражнения могут помочь облегчить такие симптомы как потеря мотивации и проблемы с мышлением.

Негативное влияние спорта на психическое здоровье

Спорт снимает стресс, но иногда он его и создает. Родители или тренеры могут слишком сильно давить на детей. Спортсмены старшего возраста могут оказывать давление на себя, чтобы добиться хороших результатов. Это приводит к выгоранию, когда спортивные результаты ухудшаются, не смотря на интенсивные тренировки.

Многие известные спортсмены борются с проблемами психического здоровья. Исследователи говорят, что определенные факторы могут увеличить риск депрессии у спортсменов. К ним относятся травмы или уход из спорта.

Расстройство пищеварения, такие как нервная анорексия и нервная булимия, представляют собой серьезную проблему в спорте. Это часто случается в тех видах спорта, где вес влияет на результат, таких как бег на длинные дистанции, гимнастика и прыжки с трамплина. Профессиональные спортсмены могут чувствовать давление по поводу идеального типа телосложения для своего вида спорта, или могут бояться превышения своей весовой категории. Исследование спортсменов показало, что 13,5% профессиональных спортсменов страдают расстройствами пищеварения по сравнению с 4,6% среди населения в целом.

Каковы преимущества физических упражнений для психического здоровья?

Упражнения — это не только аэробные способности и размер мышц. Конечно, упражнения могут улучшить физическое здоровье и телосложение,

уменьшить талию. Но не это мотивирует большинство людей оставаться активными.

Люди, которые регулярно занимаются спортом, делают это потому что это дает им огромное чувство благополучия. Они чувствуют себя более энергичными в течение дня, лучше спят ночью, у них более острая память, они чувствуют себя более расслабленными и позитивными в отношении себя и своей жизни. А также это мощное лекарство от многих распространенных проблем психического здоровья.

Регулярные упражнения могут иметь очень положительное влияние на депрессию и тревогу. Спорт также снимает стресс, улучшает память, помогает лучше спать и улучшает общее настроение. И не обязательно заниматься круглыми сутками, чтобы результаты не заставили себя ждать. Исследования показывают, что умеренное количество упражнений может реально изменить ситуацию. Независимо от возраста или уровня физической подготовки, можно научиться использовать упражнения как мощный инструмент для решения проблем психического здоровья, улучшения своей энергии и мировоззрения и получения от жизни большего.

Упражнения и депрессия

Исследования показывают, что упражнения могут лечить депрессию от легкой до умеренной так же эффективно, как и антидепрессанты, но, конечно, без побочных эффектов. В качестве одного из примеров можно привести недавнее исследование, проведенное Гарвардским институтом: школа общественного здравоохранения Чана обнаружила, что бег по 15 минут в день или ходьба в течение часа снижает риск депрессии на 26%. Помимо облегчения симптомов депрессии, исследования также показывают, что соблюдение графика физических упражнений может предотвратить рецидив.

Упражнения являются мощным борцом с депрессией по нескольким причинам. Что наиболее важно, спорт способствует всевозможным изменениям в головном мозге, включая рост устойчивости нервной системы, уменьшение воспаления и т.д. Он также высвобождает эндорфины, мощные химические вещества в вашем мозге, которые заряжают дух и заставляют чувствовать себя хорошо. Наконец, упражнения также могут отвлекать, позволяя найти время в тишине, чтобы вырваться из цикла негативных мыслей, питающих депрессию.

Упражнения и беспокойство

Упражнения — это естественное и эффективное успокаивающее средство. Они снимают напряжение и стресс, повышают физическую и умственную энергию и улучшают самочувствие за счет высвобождения эндорфинов. Все, что заставляет человека двигаться, может помочь.

Вы когда-нибудь замечали, что чувствует тело, когда человек находится в состоянии стресса? Мышцы могут быть напряжены, особенно на лице, шее и плечах, что вызывает боль в спине или шее или болезненные головные боли. Человек в стрессе может почувствовать стеснение в груди, учащенный пульс или мышечные судороги, а так же он может испытывать такие проблемы как бессонница, изжога, боль в животе, диарея или частое мочеиспускание. Беспокойство и дискомфорт, вызванные всеми этими физическими симптомами, могут, в свою очередь, привести к еще большему стрессу, создавая порочный круг между разумом и телом.

Физические упражнения — эффективный способ разорвать этот круг. Помимо высвобождения эндорфинов в головном мозге, физическая активность помогает расслабить мышцы и снять напряжение в теле. Поскольку тело и разум так тесно связаны, когда Ваше тело чувствует себя лучше, Ваш разум тоже.

Было доказано, что занятия на свежем воздухе, такие как пешие прогулки, парусный спорт, катание на горных велосипедах, скалолазание и катание на лыжах (скоростной спуск и бег по пересеченной местности), также уменьшают симптомы депрессии, тревоги и стресса.

Простые способы больше двигаться, не связанные с походом в тренажёрный зал

Если у Вас нет свободных 30 минут, чтобы посвятить их йоге или поездке на велосипеде, волноваться не стоит. Думайте о физической активности как об образе жизни, а не о единственной задаче, которую нужно отметить в своем списке дел. Посмотрите на свой распорядок дня и подумайте, как проявлять активность везде:

1. Перемещайтесь по дому: убирайте дом, мойте машину, ухаживайте за двором и садом, косите газон, подметайте тротуар веником.

2. Скрытно проявляйте активность на работе или в дороге. Используйте лестницу вместо лифта, быстро дойдите до автобусной остановки, сойдите

на одну остановку раньше, припаркуйтесь в задней части стоянки и войдите в магазин или офис, или совершите активную прогулку во время перерыва на кофе.

3. Будьте активны с семьей. Бегайте трусцой по футбольному полю во время тренировок Вашего ребенка, поиграйте с детьми во дворе, покатайтесь на каное по озеру, выгуливайте собаку на новом месте.

4. Проявите творческий подход к упражнениям. Соберите фрукты в саду, станцуйте под музыку, сходите на пляж или прогуляйтесь, аккуратно потянитесь во время просмотра телевизора, организуйте команду по боулингу, возьмите уроки боевых искусств, танцев или йоги.

Сделайте упражнения веселой частью своей повседневной жизни. Со всем не обязательно часами заниматься в тренажерном зале или заставлять себя долго и монотонно тренироваться, чтобы ощутить все преимущества упражнений. Эти советы помогут найти занятия, которые нравятся, и начать чувствовать себя лучше, лучше выглядеть и получать от жизни больше.

Литература

1. Андрущишин, И.Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов / И.Ф. Андрущишин // Спортивный психолог. 2008. № 13.
2. Бабушкин Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Е. Г. Бабушкин. – Омск : ОГИС, 2012.
3. Гераськин А.А., Родионов А. В. Методология создания тренажерных средств в спортивных играх. // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 10.
4. Родионов А.В. Практика психологии спорта. — Ташкент, 2008.

УДК 614.2:378.18

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, МОТИВИРУЮЩИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Мария Игоревна Есаулова

студентка 1 курса психолого-педагогического факультета, 44.03.05

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили): «Физическая культура» и «Безопасность
жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический
институт, филиал в г. Ессентуки, Россия

Научный руководитель:

Владимир Бутузович Пагиев

доцент кафедры физической культуры, Ставропольский государственный
педагогический институт, филиал в г. Ессентуки, Россия

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS, MOTIVATING TO PHYSICAL EDUCATION

Maria Igorevna Esaulova

1st year student, Faculty of Psychology and Pedagogy, 44.03.05 Pedagogical
education (with two training profiles), orientation (profiles): "Physical culture"
and "Life safety", Stavropol State Pedagogical Institute branch in Yessentuki,
Russia

Research Supervisor:

Vladimir Butuzovich Pagiev

Associate Professor of the Department of Physical Culture, Stavropol State
Pedagogical Institute branch in Yessentuki, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические технологии физического воспитания обучающихся, мотивирующие к занятиям физической культурой. Учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе от преподавателя физической культуры зависит, насколько он осознает мотивации учения в собственной сути, условия и способы ее развития.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация к занятиям физической культурой, педагогические технологии.

Annotation. *The article discusses pedagogical technologies of physical education of students, motivating them to engage in physical culture. The educational process in physical culture in a general education school depends on the teacher of physical culture, how much he realizes the motivation of the teaching in his own essence, the conditions and methods of its development.*

Keywords: *physical culture, motivation for physical education, pedagogical technologies.*

Введение. В настоящий период критически стоит проблема низкой мотивации обучающихся к регулярным занятиям физической культурой. Вследствие чего сложилась тревожная ситуация — усугубилось состояние здоровья и физическая подготовка ребенка, наблюдается низкая степень позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных школ. Это связано с многочисленными факторами: отношения семьи к занятиям физическим нагрузкам, высокой учебной нагрузкой и подготовкой к сдаче единого государственного экзамена, основным аспектом считается недостаток самоконтроля.

Учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе, считается неотъемлемой конфигурацией физкультурного образования обучающихся, задача которой предоставление многостороннего и гармоничного формирования личности. [2].

Заинтересованность подростков к занятиям снижается неимением вариативности в применении средств физического воспитания, скудной методической оснащённостью содержания предметного материала, низкой степенью теоретических знаний школьников.

По этой причине увеличивается потребность поиска результативных способов, конфигураций и средств, содействующих увеличению мотивации обучающихся школьного возраста к занятиям физическими упражнениями [6,7].

Согласно суждениям А.В. Попова, Уманского Д.С., Широкова К.Р. занятия физической культурой и спортом станут наиболее результативными, в случае, если будут предусматриваться индивидуальный физкультурно-спортивный круг интересов обучающихся, их необходимости, инициированные внутренними побуждениями.

Патрахина Т.Н. высказывает суждение о том, что с целью этого следует определенное требование — наличие мощного стремления изменить

обстановку, удовлетворить потребность (хочу...) на уровне ощущений. Данное требование отмечается ровно как основное, так как оно устанавливает направленность усилий для ресурсного предоставления (материальных, финансовых, временных) для воплощения действий и формирования возможностей, познаний, способностей с целью удовлетворения потребностей (могу...) [6, с. 96].

Что такое мотивация?

Поход к результативному управлению человеком находится посредством понимания его мотивации. Только лишь понимая, что движет человеком, то что стимулирует его к какой-либо деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, возможно попробовать разработать успешную концепцию конфигураций, также способов управления человеком.

Мотивы порождает непосредственно индивид, на пути которого встречается проблема или задача, мотив достижения, познания. Мотив — это то, что порождает определенные воздействия, инициированные индивидуальными потребностями, эмоциями, взглядами человека [5].

Поведение человека, как правило, обуславливается не одним мотивом, а их совокупностью, в которой мотивы могут находиться в определенном соотношении друг с другом, согласно степени их воздействия на поведение человека.

Мотивирование — это процесс влияния на человека с целью побуждения его к определенным действиям путем побуждения в нем определенных мотивов. Мотивирование является базой управления человеком. Результативность управления в очень большой степени находится в зависимости от того, в какой степени осуществляется процесс мотивирования.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой в трудах педагогов и психологов

Мотивы обучающихся значительным способом имеют необходимость в подкреплении, как мнения взрослого человека, так и наставника. Чем старше становится школьник, тем заметнее у него понижается заинтересованность к занятиям физической культурой, или целиком заменяется бездейственным взаимоотношением. А мотивы, связанные с осознанием воздействия физических упражнений на укрепление здоровья, воспитания

физических качеств, несмотря на то, что также считаются общественно значимыми, подростками такими никак не осознаются [2].

По этой причине увеличивается потребность поиска результативных способов и средств, содействующих увеличению мотивации обучающихся старшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями [6, 7].

В их основе должен находиться дидактический принцип взаимодействия учебной деятельности, учитывающий характеристику ведущих мотивов обучающихся.

Развитие такого рода мотивации школьников считается наиболее сложной психолого-педагогической проблемой общеобразовательных учреждений.

В старшем школьном возрасте в содержании ключевых мотивационных областей совершаются основные изменения, также в первую очередь в целом, это выражается в упорядочивании, интегрировании абсолютно всех концепций, их заинтересованностей и потребностей [4].

Психолого-педагогические условия повышения мотивации

В работе учителя опираются на побуждения, принуждения, приказы, то что считается составляющей негативной мотивации и снижает эффективность воспитания положительного отношения к обучению.

Наилучшими критериями развития позитивной мотивации на уроках физической культуры, являются:

- использование поощрения. Словесно подбадривая, преподаватель гарантирует позитивную противоположную взаимосвязь, а также стимулирует их к продолжению совершенствования;
- многообразие нахождения очередности и содержания исполнения упражнений. Занятие может быть однообразным, по этой причине следует изменять очередность исполнения упражнений, темп, но кроме того также и сами упражнения;
- привлечение школьников к принятию решения. Обучающиеся принимают себя более осведомленными, если они считаются активными участниками в процессе обучения;
- определение реальной цели. Проблема преподавателей заключается в том, чтобы ставить цели, обеспечивающие повышение мотивации;
- потребность во взрослости; особенная чувствительность к освоению методов, способностей, общепринятых норм поведения;

Условия, оказывающие большое влияние на мотивацию каждого человека разнообразны, таким образом, и ее методы также разнообразны:

- 1) убеждение (информационные, поисковые, дискуссионные, взаимного просвещения);
- 2) стимулирующие (самовнушение, поощрение, осуждение);
- 3) личный пример преподавателя;
- 4) самопознание;
- 5) совместная рефлексия деятельности и взаимодействия.

Главным способом развития мотивационного элемента считается метод убеждения, который связан с процессами понимания и восприятия ценностной информации. Для того чтобы уверить следует выявить значение в том контексте, который будет для него наиболее значимым.

Следует принимать во внимание также, что в таком случае негативное, то что уменьшает степень формирования мотивационной области школьников:

- отрицание «подачи» готовых знаний;
- непонимание учебных предметов для будущего;
- избирательность предмета;
- неустойчивые интересы.

Современные педагогические технологии физического воспитания обучающихся, мотивирующие к занятиям физической культурой

Проанализировав результаты исследований, преподаватели пришли к выводу, то что в случае, если обучающиеся младших классов с удовольствием выполняют все без исключения предложенные упражнения и задания, в таком случае круг интересов старшеклассников останавливаются на конкретном варианте выполнения физических упражнений, которые, согласно их индивидуальному суждению, отвечают их личностным потребностям и интересам [2].

Основную значимость в становлении основ самоорганизации здесь представляет создание педагогических условий, формирующих подходящую сферу с целью востребования ценностного потенциала личностных структур сознания обучающихся. В качестве основной рассматривался индивидуальный состав мотивирования, характеризующий результативность

востребования смысло-творческой основы самоорганизации физической культуры сознания.

К отдельным уровням самоорганизации личности принадлежат педагогические условия, которые содействуют переводу потенциала сознания школьников на более высокий уровень.

1. Определение целей. Совместно произведенная задача способствует удовлетворению обеих сторон: педагогических требований и внутренних источников самоорганизации.

2. Определение принципов, свойственных для построения технологии: направленность на деятельность личностных строений сознания, наиболее значимых в контексте поставленных целей.

3. Разработка содержания. Сформированный самоконтроль — это значимый раздел в формировании других компонентов мотивации достижения высокого уровня физической культуры сознания обучающихся.

Положительной в содержании разработанных программ считается возможность поиска педагогом других альтернативных средств и приемов организации занятий на основе своего вида спорта с целью повышения эффективности физического воспитания.

К отрицательной стороне содержания данных программ принадлежит сокращение периода на исследование базовых основ из разделов легкой атлетики, подвижных игр, гимнастики, требуемых для сложенного физического развития школьников.

Г.Л. Дранов [2,3,4] считает, что исследование избранного вида спорта на уроках физической культуры должно быть направлено на подготовку к предстоящим соревнованиям, выполняемые ими физические упражнения будут оцениваться ровно как личностно-значимые, а урок физической культуры как нацеленная подготовка к соревнованиям, отражающим результативность и эффективность образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

В процессе анализа современных программ спортизации физического воспитания были отмечены как их положительные, также и отрицательные стороны. Положительным является в таком случае, что все больше и больше авторов имеют схожесть в представлении необходимости переориентации современной спортивной культуры с основной задачи на достижение спортивных успехов на задачу сохранения здоровья занимающихся, повышения интереса к занятиям физической культурой.

Определились оптимальные формы организации образовательного пространства:

- уроки-путешествия;
- уроки-исследования;
- уроки-турниры;
- уроки-проекты;
- интегрированные уроки

Основными факторами создания положительной мотивации обучающихся на уроках физической культуры являются:

- Технология интегрированного обучения;
- Индивидуальный подход к обучающимся;
- Обеспечение необходимой информацией;
- Создание на уроках положительного эмоционального настроя;
- Демократический стиль общения.

Учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе, в соответствии с концепцией физического воспитания, считается неотъемлемой формой физкультурного образования обучающихся, задача которой обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности [2].

Проанализировав итоги собственной работы согласно проблеме, можно сделать выводы о том, что формирование положительной мотивации обучающихся достигается за счёт:

- самосовершенствования самого учителя и его личного примера;
- использования современных образовательных технологий;
- эффективных форм и методов организации образовательного процесса;
- вовлечения обучающихся во внеурочную и внеклассную деятельность в различных формах;
- ориентации учащихся на результат деятельности;
- инноваций в содержании образования.

Таким образом, планирование педагогом физической культуры учебного процесса в условиях новых требований учитывает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, нахождения методов, конфигураций и технологий обучения. Применение инновационных технологий в физическом воспитании — это в главную очередь креативный аспект к педагогическому процессу с целью увеличения заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом. Это основная цель, к которой мы стремимся в связи с проблемой увеличения уровня процесса обучения для сохранения здоровья.

Литература

1. Ахметжанова Г.В., Осипов А.Н. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни. // Современные психологические проблемы высшей школы. — СПб., 2005. — Выпуск 7. — С. 88-90.
2. Драндров, Г.Л. Педагогические условия эффективности формирования у школьников интереса к физической культуре и спорту / Г.Л. Драндров, Н.Н. Кисапов // Вестник Чувашиского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. — 2008. — № 2. — С. 117-122.
3. Драндров, Г.Л. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет / Г.Л. Драндров, Е.Б. Кузьмин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2009. — № 2 (11). — С 42-52.
4. Драндров, Г.Л. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Г.Л. Драндров, Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2009. — № 4 (13). — С 87-93.
5. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета, 2012. — № 360.
6. Патрахина Т.Н., Романчук К.П. Сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления // Молодой ученый. — 2015. — №7. — С. 461-464.
7. Уколов А.В., Жильцова Т.Е. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом // Молодой ученый. — 2014. — №1. — С. 581-583.

УДК 796.325

ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Юлия Евгеньевна Красникова

студентка психолого-педагогического факультета 3 курса группа АФК-19,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

VOLLEYBALL TRAINING FOR MIDDLE-AGED SCHOOLCHILDREN

Yulia Evgenievna Krasnikova

3rd year student of the Faculty of Psychology and Pedagogy AFK-19 group
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В данной статье рассматривается методика обучения волейболу детей среднего школьного возраста, а также физиологические особенности данного возраста.

Ключевые слова: волейбол, упражнения, спорт, средний школьный возраст.

Annotation. This article discusses the methodology for teaching volleyball to children of middle school age, as well as the physiological characteristics of this age.

Keywords: Volleyball, physical education, sports, middle school age.

Введение. В настоящее время активно растет роль такого вида спорта, как волейбол в жизни детей. Эта игра имеет большую популярность среди и взрослых и детей. Волейбол входит в школьные программы обучения физической культуры и решает важные воспитательные задачи, а также дает основу для развития основных двигательных навыков и умений, укрепляет здоровье организма. Сама игра имеет достаточно понятные и простые правила, что, в свою очередь, вовлекает детей в игровой процесс.

Методы и организация исследования. Волейбол является одним из самых безопасных видов спорта, поскольку в нем отсутствуют явный контакт с соперником и тяжёлые физические нагрузки. У детей и подростков этот спорт помогает развить и улучшить следующие навыки:

- уверенность в себе и своих действиях. Благодаря работе в команде ребенок стремится проявить себя как можно лучше, а за счёт поддержки сверстников самооценка повышается, от чего появляется желание достигать иные цели;
- трудолюбие. Достижение каких-либо задач невозможно без прикладывания достаточного количества усилий, особенно осознания их важности, что в частности способствует стремлению добиваться высоких результатов;
- способность работать в команде и понимать сверстников, правильно с ними общаться. Поскольку волейбол является командным видом спорта, то для победы необходимо уметь работать друг с другом.

Также занятие этим видом спорта укрепляет иммунитет и повышает интеллектуальные способности. Если правильно организовать тренировочный процесс группы детей, учитывая физиологические особенности конкретного возраста, рационально распределить нагрузку, то можно наблюдать совершенствование всех систем и функций организма, особенно опорно-двигательного аппарата. Из-за большого количества различных двигательных действий, отличающихся интенсивностью и структурой, заметно развитие всех физических качеств.

Кроме того, стремление к победе и напряженность во время игры развивают множество психологических качеств: решительность и самоотверженность, смелость и упорство, дисциплинированность и настойчивость, приучают детей к согласованным и коллективным действиям, взаимопомощи и взаимопониманию, помогают воспитать чувство товарищества. [4]

Для правильного построения тренировочного процесса тренеру необходимо знать, как говорилось выше, физиологические, а в некоторых случаях и индивидуальные особенности, и способности. Помимо этого, важно помнить о том, что в детском возрасте достаточно высокая возбудимость нервной системы, а процессы торможения сильно уступают процессам возбуждения, из-за чего нужно с осторожностью планировать дозировку нагрузок, поскольку дети не сразу обращают внимание на наступающее утомление, что может способствовать переутомлению. В этом возрасте более интенсивно происходят обменные процессы, так как ребенок в это время имеет высокую скорость роста, из-за чего часто наблюдается непропорциональность веса тела с его размерами. Необходимо учитывать и то, что дети и подростки, по сравнению со взрослыми, более беспокойны при разнообразных эмоциональных воздействиях, что проявляется в намного больших

изменениях в частоте сердечных сокращений и повышении артериального давления. [1, 3]

Для среднего школьного возраста характерно развитие и совершенствование таких способностей, как: координация и ориентация в пространстве, улучшение темпа движений, а также анализ мышечных ощущений. Рекомендуется на занятиях по волейболу использовать методики, направленные на освоение основных движений, что будет иметь достаточно большой вес, так как именно в этом возрасте развитие быстроты и двигательной реакции достигает своего пика. [1, 3, 5]

На данном временном этапе важную роль играют тренировки на развитие мышечной силы, при этом можно использовать различные отягощения. Одновременно с этим необходимо развивать скорость и выносливость. Для этого применяются упражнения с различными прыжками, бег, упражнения с мячами. Также рекомендуется проводить работу в парах, что, в свою очередь, способствует развитию ловкости. Занятия должны иметь высокую интенсивность и задания будут иметь круговую систему. [3]

Важно уделять внимание пубертатному периоду развития детей, проходящему в этот возрастной период. Так как тело начинает развиваться неравномерно, например, рост ребенка начинает преобладать над весом, руки и ноги растут быстрее, чем туловище. Выполнение некоторых действий становится недоступным, что может повлиять на правильное овладение техникой волейбола. Необходимо использовать задания, направленные на развитие и увеличение мышечной массы всего тела. Также можно применять упражнения на растяжку мышц и связок, улучшая скоростно-силовые способности и гибкость детей. [5]

Говоря об игровом процессе, следует отметить, что желательно применять техники, направленные на овладение основных приемов и тактических действий (подачи мяча, передачи). В дальнейшем можно обучать специальным техникам (игра в различных способах расстановки, тактические атакующие приемы). [4, 5]

При этом нужно учитывать факторы, которые будут влиять на игровой процесс:

- мастерство владения техникой спортсменами и применяемость ее в игре;
- эффективность применяемых техник;
- активность и морально-волевой настрой спортсменов;

- состав команды, который должен быть схож по морфологическим признакам;
- уровень развития специальных качеств и способностей спортсменов.

Методика обучения техникам волейбола имеет основные направления и предъявляет следующие требования:

- согласованность движений спортсмена с направлением и скоростью полета мяча;
- первостепенное развитие специальных физических качеств, направленных на скорейшее овладение мячом;
- развитие быстроты реакции и зрительной ориентировки;
- обучение большому количеству техник и применению их в игре.

Результаты исследования и их обсуждение. Важным фактором в обучении техникам волейбола в средней школе являются физические упражнения. В зависимости от сложности и направленности их делят на два вида: основные и вспомогательные. Основные или соревновательные имеют специфический уклон в волейбол, то есть эти упражнения выполняются непосредственно на площадке и имитируют игровую деятельность. Вспомогательные строятся из общеразвивающих упражнений, которые используются во время тренировок и направлены на развитие скоростно-силовых качеств. При этом необходимо учитывать индивидуальность каждого ребенка. Тренер должен подобрать оптимальную нагрузку при подборе упражнений. [4]

Эти упражнения используются в различных видах подготовки комбинированно, так как без определенных умений невозможно совершенствоваться дальше. Одной из основных является техническая подготовка, которая направлена на совершенствование и овладение необходимых приемов игры. Также важна и последовательность обучения техники, а именно:

1. Развитие основных двигательных умений и навыков (общеразвивающие упражнения);
2. Овладение отдельными движениями, составляющими технический прием (подводящие упражнения);
3. Овладение полным приемом и его совершенствование (упражнения по технике);
4. Умение использовать прием во время игрового процесса (специфические упражнения).

Следует сказать о пользе обучения способам передвижений. В большинстве случаев тренера практически не выделяют им время, так как счита-

ют, что спортсмены легко справляются с этой нагрузкой. Стоит отметить, что успешный выход к мячу зависит не только от техники, но и от скорости передвижения. Поэтому передвижениям необходимо уделять много времени. [4]

Выводы. Волейбол предполагает только благородное соревнование, при знаком которого является товарищеское взаимодействие соревнующихся. И именно эта спортивная игра направлена не на возвышение над другими, не на получение материальных благ, а на совершенствование самого себя, своего организма, содействующая сохранению и улучшению здоровья.

Можно сказать, что волейбол — это не просто спортивная игра, направленная на физическое развитие, а важный элемент в жизни детей. Игра социализирует занимающихся, учит работе в команде, помогает совершенствоваться.

Литература

1. Волков С. Р., Волкова М. М. Здоровый человек и его окружение. Учебник для студентов учреждений СПО — Москва: Авторская академия, 2016 г — 223-229 с.
2. Садовский Ю.В. Волейбол, техника и методика обучения. Учебно-методическое пособие — Санкт-Петербург, 2020г.
3. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Методическое пособие. Издательство: «Спорт», 2018г — 6 с., 31-34 с.
4. Волейбол в школе — [Интернет ресурс] — <https://clck.ru/gVWGo>
5. Особенности методики обучения и тренировки детей школьного возраста по волейболу — [Интернет ресурс] — <https://clck.ru/gVTwo>

УДК 373.3:796.015.68

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Владислав Сергеевич Пшуков

студент Ставропольского государственного педагогического института,
Россия, Ессентуки

Научный руководитель:

Вениамин Сергеевич Найданов

старший преподаватель кафедры педагогики и естественных дисциплин,
Филиал СГПИ в г. Ессентуки

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Vladislav Sergeevich Pshukov

student of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Scientific supervisor:

Veniamin Sergeevich Naidanov

senior lecturer of the Department of Pedagogy and Natural Sciences,
SSPI branch in Essentuki

Аннотация. В статье раскрывается актуальность физического воспитания в младшем школьном возрасте, особенности физического развития детей с 6, 6 до 9-10 лет, рассматривается понятие «физическая подготовленность» и оценка уровня физической подготовленности детей в младших классах.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, младший школьный возраст, упражнения, тестирование.

Annotation. The article reveals the relevance of physical education in primary school age, the features of physical development of children from 6, 6 to 9-10 years, the concept of “physical fitness” and the assessment of the level of physical fitness of children in the lower grades.

Keywords: physical education, physical fitness, primary school age, exercises, testing.

Значимость физического воспитания и высокого уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста определяется прежде всего требованиями современного образования. В Федеральной программе развития образования, помимо воспитательных, выделены задачи сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения, оптимизации образовательного процесса, разработки и внедрения новых здоровьесберегающих технологий.

Известно, что дошкольный и младший школьный возраст являются определяющими в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, который не повторяется на протяжении всей его последующей жизни, закладываются основы здорового образа жизни и осознанной потребности к регулярным физическим занятиям.

Границы младшего школьного возраста, совпадающие со сроком обучения в начальной школе, в настоящее время устанавливаются от 6, 6 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность дальнейшего успешного образования [1, с.23]. Но младший школьный возраст — это не только начало обучения в школе, но и период активной перестройки организма.

Младший школьный возраст характеризуется повышением физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительно, так как повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость являются нормальными для этого возраста. Учителя начальных классов знают, что работоспособность детей после 20-25 минут урока значительно снижается, дети младшего школьного возраста утомляются при посещении группы продленного дня, после шумных мероприятий, требующих активного включения [4, с.15].

Дети младшего школьного возраста также имеют особенности в развитии опорно-двигательного аппарата и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения, необходимые для письма. К 7 годам активно развивается двигательный организатор, дети легко выполняют размашистые и широкие движения. Круг движений, которые делает доступным младший школьный возраст, становится все шире. Развивается координация, поэтому обучение новым видам движений проходит успешно и приносит детям искреннюю радость и удовольствие.

В младшем школьном возрасте физические качества мальчиков и девочек развиваются неравномерно. Для мальчиков 7-9 лет наиболее эффективными являются уроки физкультуры, в содержание которых входят упражнения, развивающие быстроту и общую выносливость, а для девочек упражнения на развитие быстроты должны присутствовать на всех уроках физкультуры, в дополнение к упражнениям на равновесие, статическую, динамическую и общую выносливость [1, с.24].

В младшем школьном возрасте важно подобрать физические упражнения так, чтобы они активно способствовали здоровью и гармоничному физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, одновременно были направлены на обучение двигательным действиям, способствовали формированию правильной осанки и формированию школьного движений.

Современная физиологическая наука вкладывает в понятие «физическое воспитание ребенка» очень широкое содержание: сохранение и укрепление здоровья, закаливание, развитие мышечной силы, быстроты движений, выносливости, гибкости, ловкости, равновесия; повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе к повышенным умственным и физическим нагрузкам в школе.

Физическая подготовленность детей предполагает разносторонние двигательные способности, оптимальный уровень развития физических и прикладных навыков. Совершенствуется под влиянием систематических физических упражнений, развивающих силу, скорость, выносливость, ловкость и гибкость.

Показатели физической подготовленности обучающихся считаются объективными при соблюдении следующих правил:

1. На уроках проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного плана.
2. Объем проверяемых умений и навыков соответствует содержанию учебной программы и планированию на каждый год обучения.
3. Определение уровня усвоения учебного материала осуществляется с учетом сензитивных периодов развития обучающихся и на основе предлагаемых им физических упражнений и заданий.

Для оценки уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, в соответствии с требованиями школьной программы, рекомендуется проводить базовое (в начале и конце учебного года) и промежуточное тестирование. Тесты для оценки развития физических качеств

представляют собой в основном простейшие упражнения, не требующие специального обучения.

Вывод об уровне физической подготовленности ученика делается на основании анализа всего комплекса тестов. Промежуточное тестирование обучающихся необходимо для контроля учителем правильного выбора средств, методов обучения и дозированной нагрузки.

Большинство учебных сходятся во мнении, что для того, чтобы тестирование соответствовало поставленным задачам, необходимо соблюдение следующих условий:

- одинаковый способ выполнения теста;
- одинаковые условия испытаний;
- одинаковые размеры или одинаковая точность измерений;
- примерно одинаковое суточное время проведения теста;
- примерно такой же характер предыдущей деятельности;
- та же последовательность тестов на уроке [3, с.46].

На результат теста могут влиять внешние и внутренние факторы, которые учитель должен учитывать; попутный или встречный ветер, теплая или холодная погода, внутреннее состояние и многое другое.

Школьная программа для 1–4 классов предусматривает выполнение 8 тестов:

1. Бег на 30 м. Проводится на спортивной площадке. Пробежку проводят дважды с 8–10-минутным перерывом. Учитывается лучший результат.
2. Бег на 1000 м. Или 6-минутный бег. Проводится на спортивной площадке. Результат учитывается с точностью до 1 с.
3. Челночный бег 3×10 м. Проводится в зале или на спортивной площадке.
4. Подтягивания. Подтягивания выполняются силой, без рывков, раскачиваний, наклонов. Захват рук сверху. Девушки выполняют подтягивания на низкой перекладине (высота 1 м) из виса стоя. Хват рук «сверху», туловище прямое. Подтягивание выполняется без сгибания корпуса до касания подбородком перекладины.
5. Отжимания. В 1-2 классах отжимания выполняются от стула, в 3-4 классах — от гимнастической скамьи.
6. Прыжок в длину с места. Выполняется в спортзале, желательно на резиновой дорожке, размеченной через каждый сантиметр. Ученик стоит на линии отталкивания, не пересекая ее носками. Ноги на ширине плеч, руки в махах. Прыжок выполняется трижды. Учитывается лучший результат, который определяется местом касания пятками резиновой гусеницы.

При потере равновесия (шаг назад, касание пола руками, падение и т. д.) результат не засчитывается.

7. Подъем туловища из исходного положения лежа на спине. Подъем туловища осуществляется до прямого угла, опускание — до касания плечами пола, тест выполняется без отдыха, до утомления.

8. Наклоны вперед из исходного положения, сидя на полу. Испытание повторяют дважды. Учитывается лучший результат. Наклон выполняется плавно, ноги в коленях не сгибаются. Перед проведением теста необходимо провести соответствующую разминку.

Результаты экспресс-тестирования отражают динамику индивидуальной физической подготовленности, скорость роста двигательных качеств. Оценка выполнения требований к экспресс-тестам дается за улучшение первоначально достигнутого результата по определенному показателю [3, с.39].

В организации занятий необходимо циклическое развитие физических качеств. На одном занятии развивают выносливость и силу, на другом силу и скорость, на третьем занятии выносливость, силу, быстроту. Гибкость и ловкость идут как «фоновые» физические качества, то есть развиваются в разной степени на каждом занятии, и в основном гибкость при изучении разделов гимнастики и акробатики. Организация и методы проведения урока в начальной школе во многом зависят от возрастных особенностей обучающихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, ориентируясь на овладение школой движений.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, необходимо выделить проблему оптимального соотношения метода нормативно-повторных и вариативных (переменных) упражнений. Как только учащиеся начинают уверенно выполнять освоенные двигательные действия, метод нормативно-повторных упражнений должен уступить место методу вариативных упражнений, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким использованием игрового и доступного соревновательно-го методов.

Обязательным дополнением к физическому совершенствованию младших школьников является организация физкультурных занятий в режиме дня. Они несут не только развивающее, но и лечебное действие. Снижение уровня утомляемости позволит более продуктивно управлять учебным процессом, повысить качество обучения детей.

Литература

1. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 254 с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 246 с.
3. Пашин А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. — Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. — 142 с.
4. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с.

УДК 373.3:796.015.68

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

Ангелина Андреевна Серенко

студентка 2 курса, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

Научный руководитель:

Александр Васильевич Ляхов

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN AGED 7-10 YEARS

Angelina Andreevna Serenko

2nd year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Scientific supervisor:

Alexander Vasilyevich Lyakhov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor
of the Department of Physical Culture

Аннотация. В статье рассматривается важность развития физических качеств у детей обучающихся в начальной школе в возрасте 7-10 лет, так же там рассмотрены такие понятия как «физические способности и качества» и важность учителя физкультуры в начальных классах, так как именно в этом возрасте у детей благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что важно для правильной осанки.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, физические качества, физическое воспитание, здоровье, спорт, осанка, двигательные качества.

Annotation. The article considers the importance of the development of physical qualities in children studying in primary school at the age of 7–10 years, as well as such concepts as “physical abilities and qualities” and the importance of a physical education teacher in primary classes, since it is at this age that children, thanks to the development of muscles and ligaments, form the cervical and thoracic curvature of the spine, which is important for correct posture.

Keywords: *physical culture, physical exercises, physical qualities, physical education, health, sports, posture, motor qualities.*

Физические способности — это комплекс психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. Физические качества — сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые. Скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся.

Эффективность системы школьного физического воспитания, как и физического воспитания в целом, во основном зависит от грамотного решения комплекса методических вопросов, касающихся адекватной оценки уровня физического развития учащихся, их физической подготовленности и общей физической работоспособности

В настоящее время наблюдаются негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков. В связи с этим на сегодняшний день практически каждый ребенок по результатам углубленного медицинского обследования может быть либо полностью освобожден от занятий физической культурой, либо отнесен к специальной медицинской группе.

Поэтому моя цель — обоснование основных путей совершенствования физического воспитания детей младшего школьного возраста. Этот возрастной период в литературе назван «Вторым детством». Данный возраст самый благоприятный для вовлечения детей в активную двигательную деятельность в различных формах. Дети хотят двигаться, делают это с удовольствием, что очень важно, они пробуют свои силы в различных двигательных режимах, что позволяем им знакомиться с различными видами спорта.

В этом возрастном периоде у детей благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что важно для правильной осанки. Развитие физических качеств происходит под действием основных факторов: наследственной программы, индивидуального развития организма и от условий внешних воздействий. Это можно считать, как процесс единства наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных свойств и возможностей органов и структур организма за счет развития физических способностей.

Возраст обучающихся начальных классов позволяет использовать методику спортивной тренировки с юными спортсменами, соблюдая основной

принцип разносторонней подготовки. В каждом учебно-тренировочном занятии необходимо включать упражнения для развития всех физических качеств, не разделяя на отдельные формы проявлений. Развитие выносливости необходимо осуществлять на каждом занятии.

Рассмотрим возрастные особенности физического развития и подготовленности у детей в возрасте 7-10 лет. Физическое развитие детей выступает закономерный процесс изменения функциональных особенностей организма, тесно связанных с возрастом и полом ребёнка, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Однако рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счет длины ног, у девочек в большей мере за счет длины туловища. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита. Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность.

Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются.

По моему мнению, при обучении и воспитании младших школьников наряду с морфофункциональными факторами развития важно учитывать и их психологические особенности.

Важнейшая роль в обеспечении адаптивного взаимодействия организма со средой принадлежит центральной нервной системе. Созревают механизмы произвольной регуляции не только простых, но и сложных функций, что создает основу для управления механизмами восприятия и внимания. Начало обучения в школе значительно влияет на характер протекания психических процессов, изменяет восприятие и память, внимание, воображение

и мышление — все те формы психической деятельности, характеризуется умственное развитие школьника.

Необходимым условием усвоения знаний является внимание. У младших школьников оно не обладает устойчивостью. Дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности.

В результате систематического целенаправленного воздействия со стороны учителя, а также активности самих детей уже в младшем школьном возрасте значительно развивается произвольное внимание.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивыми и вспыльчивыми. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 10 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагогов в этот период — успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера.

Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому на уроках и дома в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объеме.

Итак, изложенные понятия дают общее представление о физической подготовленности, воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Физическое воспитание является неотъемлемым компонентом воспитания и играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания составляют физическое образование и воспитание физических качеств человека.

Литература

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — Москва: Юрайт, 2020. — 227с.
2. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с.
3. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 415 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 140 с.

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Елизавета Сергеевна Чижова

студентка психолого-педагогического факультета, группы ФБ-20, Филиал
Ставропольского государственного педагогического института, Россия,
Ессентуки

Научный руководитель:

Марина Владимировна Астахова

доцент кафедры физической культуры. Филиал
Ставропольского государственного педагогического института, Россия,
Ессентуки

ORGANIZATION OF SPORTS ACTIVITIES UNDER QUARANTINE RESTRICTIONS

Elizaveta Sergeevna Chizhova

student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, FB-20 group, Branch of
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Scientific supervisor:

Marina Vladimirovna Astakhova

Associate Professor of the Department of Physical Culture, Branch of Stavropol
State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В статье рассматривается польза занятий физической культурой в условиях карантинных ограничений. Так как это способствует укреплению иммунной системы.

Так же человеку необходимо выполнять дневную норму физической активности. Так как это может быть проблематично в условиях самоизоляции, данная статья предлагает способы ее увеличения.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, пандемия, карантин, спортивный инвентарь.

Annotation. The article discusses the benefits of physical education in conditions of quarantine restrictions. As it helps to strengthen the immune system.

Also, a person needs to perform a daily rate of physical activity. Since this can be problematic in conditions of self-isolation, this article suggests ways to increase it.

Keywords: *physical culture and sports, pandemic, quarantine, sports equipment.*

Основной целью в данной статье выступает вопрос воздействия физических упражнений на здоровье человека. Перед началом рассуждения нужно понять: что же представляет собой пандемия и как она оказывает влияние на жизнь человека.

Пандемией принято называть появление в жизни всего общества нового заболевания, которое не было известно человечеству. Опасность здесь заключается непосредственно в том, что население не имеет иммунных клеток к новому вирусу, поскольку до этого не было ни одного зарегистрированного случая заболевания.

На сегодняшний момент весь мир оказался в очень неблагоприятной эпидемической ситуации в связи с возникновением нового вируса, который носит наименование: COVID-19. Этот вирус, прежде всего, представляет особую опасность для дыхательных путей человека — это нос, рот и легкие. Именно из-за этого в первую очередь стоит закрыть все фитнес залы и спортивные секции, поскольку заниматься физической культурой и спортом вместе с другими людьми становится очень опасно и возрастает вероятность заражения. Это обусловлено тем, что в одном помещении может заниматься физической культурой излишнее количество людей, тем самым нарушая социальную дистанцию. Поэтому многие люди сейчас задаются вопросом: «Стоит ли отложить занятия физической культурой и спортом на неопределенное время?»

Все профессиональные спортсмены высказывают единогласное мнение: «Пандемия и условия карантина вовсе не повод для отказа от занятий физической культурой и спортом, а даже наоборот — это шанс начать уделять больше времени своему здоровью и телу». Поэтому, если ранее физические упражнения были частью вашей повседневной жизни, то нельзя прекращать занятия для того чтобы не набрать лишний вес и не лишиться выносливости. Огромным плюсом здесь ещё выступает укрепление иммунной системы, поскольку умеренные физические нагрузки благотворно воздействуют на слизистую оболочку, которая выступает в роли самого уязвимого органа перед вирусом COVID-19. Поэтому, если ранее вы не уделяли внимание физическому развитию, пандемия — это возможность начать разбираться в этом вопросе более глубоко.

Помимо всего прочего, в условиях пандемии многие люди становятся вынуждены проводить дома большую часть своего времени. Из-за этого начинается «сидячий образ жизни», когда человек не может выполнить дневную норму физических нагрузок при нахождении дома. В связи с этим возникает большая угроза здоровью человека, поэтому некоторые врачи рекомендуют вставать и ходить по комнате в течении 3-5 минут не реже одного раза за 30 минут. А ещё лучше будет если вам удастся переделать своё рабочее место так, чтобы при работе вы находились в положении стоя. Для этого отлично подходит высокий стол, на котором будет удобно работать, стоя на ногах при этом. Так же в числе самых популярных рекомендаций содержится рекомендация заниматься йогой в конце трудового дня в условиях самоизоляции, так как йога способна снять напряжение и расслабить нервную систему после напряженного дня за компьютером.

Также в период самоизоляции большинство людей вынуждены находиться дома. В связи с этим увеличивается время, проведенное человеком в положении сидя или лежа. Это негативно сказывается на работе всего человеческого организма, и поэтому рекомендуется вставать не реже одного раза в течение 30 минут. Наилучшим вариантом будет, если вы оборудуете свое рабочее место так, чтобы вы могли заниматься за ним стоя. Это можно сделать с помощью специального высокого стола. Также после долгого дня, проведенного на изоляции, рекомендовано проведение занятий йогой. Данный вид занятий поможет вам снять напряжение и все негативные эмоции, полученные в ходе рабочего дня.

Из-за того что на данный момент в подавляющем большинстве субъектов страны сохраняется повышенная активность распространения вируса, люди вынуждены оставаться дома и у многих возникает вопрос: «Как обеспечить все условия для беспрепятственного занятия физической культурой и спортом?». Для решения данной проблемы в первую очередь нужно объективно оценить физические способности человека для того чтобы подобрать наиболее эффективный метод тренировок. Сделать это нужно потому, что слишком маленькие или слишком большие физические нагрузки влекут за собой возникновение проблем и препятствий на пути к достижению желаемой цели. В среднем, взрослому человеку необходимо заниматься физической культурой и спортом не менее трёх раз в неделю по тридцать-сорок минут. Очень важно, чтобы тренировки проводились на территории, которые хорошо проветриваются, идеально, если в качестве такой территории будет балкон или двор (если речь идёт о частном доме). Так же не стоит забывать

о том, что самое эффективное и продуктивное время для занятий спортом — это вторая половина дня, желательно спустя два часа после обеда. Очень негативно влияют на организм тренировки, которые проводятся сразу после пробуждения, ещё хуже — натощак.

Опираясь на всё вышеперечисленное, можно выделить следующие советы для эффективных тренировок:

Проводить тренировки 3-4 раза в неделю, занимаясь при этом по 30-40 минут минимум;

Крайне не рекомендуется резко снижать или повышать физическую нагрузку, пытаться сохранять нагрузку на одном уровне;

Проводить тренировки в хорошо проветриваемых, чистых помещениях;

Так же не стоит забывать о сбалансированном питании и здоровом сне;

И самое важное — стараться держать в тонусе нервную систему и позитивное настроение.

Но это ещё не всё, так же нужно знать то, что крайне не рекомендуется делать при организации занятий физической культурой и спортом:

Не нужно тренироваться до изнурения и пренебрегать короткими передышками. Главное помнить — усиленные тренировки не всегда приводят к желаемому результату. Высокая физическая нагрузка только подвергает иммунитет человека риску;

Если у человека возникли симптомы вируса (конкретно это: высокая температура, насморк, ломота в теле, затруднённое дыхание, кашель, озноб, потеря обоняния, головная боль) нужно немедленно прервать тренировку и заняться лечением. Пренебрежение этим советом может привести к весьма неприятным результатам;

Стоит исключить тренировки в помещениях, которые плохо проветриваются или загрязнены;

Не следует заниматься спортом каждый день;

Не нужно проводить занятия физической культурой и спортом в местах массового скопления людей (здесь идёт речь о фитнес залах, клубах, центрах и т.д.). Данные действия повышают риск распространения вируса среди населения;

Но помимо всего прочего, возникает вопрос: «Чем заменить спортивный инвентарь в домашних условиях?». Тут всё очень просто — диван, кресло или стул отлично подходят для отжиманий, для упражнений на пресс понадобятся лишь небольшая стопка книг, а если нужна дополнительная нагрузка на мышцы ног, то можно взять пакет или сумку с грузом (можно

положить туда стопку книг) и выполнять приседания. Но кроме этого категорически не стоит забывать о здоровом питании и поддержании водного баланса в организме. Для достижения наилучшего результата нужно между газировкой, сладкой водой и простой водой сделать выбор в пользу обычной воды комнатной температуры. А свежие фрукты и овощи не дадут организму ослабиться и помогут поддерживать пищеварительную систему в тонусе.

Если у вас нет времени для того чтобы разрабатывать программу тренировок, можно воспользоваться готовыми видео-уроками по йоге, гимнастике и силовым упражнениям, которые можно найти в сети интернет. В течении таких тренировок важно не забывать о советах, которые были изложены выше. Только при соблюдении всех условий занятия физической культурой и спортом будут плодотворно влиять на здоровье, иммунитет и общее самочувствие человека. Нельзя не сказать о том, какое место занимает личная гигиена в защите и укреплении иммунитета. Нужно обязательно тщательно мыть руки после каждого похода на улицу, а так же использовать антисептические средства; проветривать дом (квартиру) каждые 2 часа и проводить влажную уборку не реже одного раза в день. Только так можно защитить себя от вирусов и бактерий. Сохранять положительный настрой и надеяться на лучшее — вот что нужно помнить, находясь в условиях карантина.

Литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978–5–406–05081–1. — Текст: непосредственный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 424 с. — ISBN 978–5–9916–3778–7. — Текст: непосредственный.
3. Наздрачев, Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст: электронный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 12–20. — URL: <https://moluch.ru/archive/310/70143/>

УДК 796.011

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Юлия Владимировна Юркова

студентка гуманитарно-технического факультета, 2 курса, группы НР20,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

Владимир Бутузович Пагиев

научный руководитель, доцент кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

MOTIVATION OF YOUTH STUDENTS TO DO SPORTS IN THE FRAMEWORK OF LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION

Yulia Vladimirovna Yurkova

student of the Faculty of Humanities and Technology, 2nd year student, НР20
group, Stavropol State Pedagogical Institute Russian Federation in Essentuki

Vladimir Butuzovich Pagiev

scientific adviser, associate professor of the Department of Physical Education
Stavropol State Pedagogical Institute Russian Federation in Essentuki

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность формирования и поддержания устойчивой положительной мотивации к физическим занятиям у студенческой молодежи, даются определения мотивации и мотива, их роль в личности, рассматриваются несколько групп мотивов занятий физической культурой у студентов, значимость спорта и физической культуры в их жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивация, мотивы, студенты, образовательные организации, здоровый образ жизни.

Annotation. This article discusses the relevance of the formation and maintenance of a stable positive motivation for physical activities among students, gives definitions of motivation and motive, their role in the personality, considers several groups of motives for physical education among students, the importance of sports and physical culture in their lives.

Keywords: *sport, physical culture, motivation, motives, students, educational organizations, healthy lifestyle.*

В настоящее время важной составляющей государственной социально-экономической политики является комплексное и эффективное развитие физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и предусматривает создание условий для занятий физической культурой и массовым спортом для всех категорий и групп населения, в том числе для повышения уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями, а также подготовки спортивного резерва и повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Основной целью государственной политики в области физической культуры и спорта является оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически сильного поколения. Решение этих задач невозможно без формирования у студентов образовательных организаций устойчивой положительной мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

В реальной педагогической практике большая часть физкультурно-оздоровительной деятельности не приводит к формированию самостоятельной, мотивированной и устойчивой самооздоровительной деятельности студентов средствами физической культуры.

Рассмотрим сущность и значимость мотивации для человека и актуальность мотивации студенческой молодежи к занятиям спортом.

Мотивация, по сути, определяет поведение человека, а также оказывает существенное влияние на формирование личности, ее активность, интересы, установки. Как отмечает Бадмаева Н.Ц., мотивация как движущая сила поведения и деятельности человека, безусловно, занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность, характер, эмоции, способности, психические процессы и т. д. [1].

Кроме того, можно говорить о мотивации не только на микроуровне (на уровне личности), но и на макроуровне (уровень отдельно взятого общества), которая проявляется, прежде всего, в мировоззрении, ценностях, которые также влияют на активность личности. Именно через деятельность, формирование мотивов и их реализацию происходит формирование не только личности отдельного человека, но и всего общества в целом.

Студенты составляют главный трудовой резерв страны, именно они в будущем сформируют нацию. Большинство студентов пассивно относятся к физической культуре, а некоторые даже негативно относятся к занятиям физическими упражнениями, считая занятия спортом пустой тратой времени.

Но молодые люди большую часть своей жизни проводят за компьютером, телевизором или телефоном, а в связи с возросшими требованиями к современным специалистам, студенты зачастую наиболее подвержены стрессу, что приводит к острому дефициту двигательной активности и серьезными проблемами со здоровьем. В данном случае постоянные физические занятия выступают острой необходимостью у современной молодежи [3].

Исследования в области физической культуры и спорта показывают, что занятия спортом способствуют разностороннему развитию личности, так как в процессе занятий спортом совершенствуются не только физические, но и духовные качества человека. Рост спортивных достижений связан с систематическим преодолением трудностей, что приводит к развитию дисциплины, целеустремленности, трудолюбия, коммуникабельности.

К сожалению, тот факт, что регулярные занятия физической культурой и спортом напрямую связаны с высоким качеством жизни, для многих еще не очевиден. Студенты неспециализированных вузов не считают одноименный предмет важной дисциплиной и по возможности находят повод для отказа от посещения занятий, что в дальнейшем может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Развитие физической культуры в образовательных учреждениях должно быть направлено на формирование стойкой положительной мотивации к физической активности и спорту, понимание значения физической культуры в жизни молодежи и выбор спорта и здорового образа жизни на благо их здоровья и благополучия.

Говоря о возникновении мотивов, которые являются структурными элементами мотивационной сферы человека, А.Н. Леонтьев подчеркивал, что они (мотивы) всегда имеют объективный характер, т.е. потребность превращается в мотивацию только тогда, когда она объективируется [1]. Таким образом мотив — это не желание вообще, а желание чего-то конкретного.

Мотив выступает как причина, объективная необходимость что-то делать, побуждение к какому-то действию. Но существуют и общие принципы формирования и поддержания мотивации, и преподаватель должен по возможности искать мотивацию студента в занятии спортом и физическом развитии.

Причем, зачастую мотивация к спорту у студентов определяется не одним мотивом, а их совокупностью. Из этого следует, что мотивационная структура студентов является основой для выполнения им определенных действий. Изучать эту структуру — задача педагога.

Выделяют несколько групп мотивов занятий физической культурой. Выделим из них те мотивы, которые, на наш взгляд, являются наиболее значимыми для студентов:

1. Оздоровительные мотивы. Различные исследования показывают, что существует заметная положительная корреляция между физическим воспитанием, основанным на спортивно-ориентированном подходе, и психофизическими качествами студентов, поскольку физическое состояние напрямую связано с психическим состоянием. Польза упражнений в улучшении физической формы и общего состояния здоровья — давно известна, поэтому врачи рекомендуют их в качестве общей терапии. Но в дополнение к этому, исследования показывают, что спорт эффективен как средство от усталости: он помогает повысить активность и концентрацию, а также улучшает общую когнитивную функцию;

2. Мотив дружеской солидарности и общения. Желание проводить как можно больше времени с друзьями, общаться со сверстниками подталкивает человека к занятиям спортом, особенно если этот вид спорта носит командный характер. Игра в команде, совместная деятельность сближает и позволяет улучшить коммуникативные навыки, найти новых друзей, улучшить отношения в студенческом коллективе;

3. Эстетические мотивы. Как бы многие не спорили, но внешний вид имеет большое значение, особенно для бывших подростков, для которых первое впечатление считается очень важным, поэтому необходимо, чтобы оно было положительным. Чтобы хорошо выглядеть, исправить недостатки фигуры, развить гибкость и пластичность необходимы регулярные физические нагрузки;

4. Конкурентные мотивы. Стремление самоутвердиться, стать лидером, победить соперника и быть первым в какой-то деятельности также может стать мощной мотивацией к занятиям физической культурой. Спорт позволяет реализовать себя, развить силу воли, концентрацию, самообладание, помогает справиться с комплексами и страхами, отвлекает от неприятных мыслей;

5. Культурные мотивы.

Благодаря социальным сетям и средствам массовой информации в настоящее время наблюдается рост популярности физической активности. Если еще недавно курение и употребление алкоголя говорило о статусе человека, позволяло ему лучше выглядеть в глазах окружающих, то сейчас становится модным заниматься спортом и все больше молодежи поддерживает идею активного отдыха, здорового образа жизни и правильного питания [4].

Из вышеизложенного можно сделать очевидный вывод: мотивация — это средство, которое позволит добиться высокой эффективности образовательного процесса в образовательных организациях ей необходимо уделять значительное внимание, в том числе создавать необходимые условия и учебные ситуации, повышающие мотивацию студентов к занятиям физической культуры.

Преподаватели кафедры физической культуры и спорта обязаны прививать студентам глубокое чувство личной ответственности за состояние здоровья и физическую форму, потребность в постоянном физическом и нравственном совершенствовании, развивать силу и выносливость. Особенно важно привить будущим специалистам знания об использовании физической культуры в быту, в семье, в воспитании детей.

Литература

1. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 288 с.
2. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2018. — 393 с.
3. Никулин А.В. Отношение студентов к физической культуре и спорту / А.В. Никулин, И.Н. Катканова, В.Л. Коновалов. // МНКО. — 2020. — № 1. — С. 229-231.
4. Суяргулов А.У. Физическая культура в жизни студентов / А.Ю. Суяргулов, В.М. Крылов. — // Наука и образование сегодня. — 2018. — № 5. — С. 56-58.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Юлия Ивановна Бобакова

студентка гуманитарно-технического факультета,
Ставропольский государственный педагогический институт
Россия, Ессентуки

Владимир Бутузович Пагиев

научный руководитель, доцент кафедры физической культуры
Ставропольский государственный педагогический институт
Россия, Ессентуки

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Yulia Ivanovna Bobakova

student of the Faculty of Humanities and Technology, Stavropol State Pedagogical
Institute Russian Federation in Essentuki

Vladimir Butuzovich Pagiev

scientific adviser, associate professor of the Department of Physical Education,
Stavropol State Pedagogical Institute Russian Federation in Essentuki

Аннотация. В данной статье анализируется влияние физического воспитания на физическое развитие детей младшего школьного возраста; подробно рассматривается значение физкультурно-оздоровительной деятельности, формы этой деятельности, объем различных двигательных действий для младших школьников и их значение для функции органов у детей.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, обучение, зарядка, спорт, активность.

Annotation. This article analyzes the influence of physical education on the physical development of children of primary school age; the importance of physical culture and health-improving activity, the forms of this activity, the volume of various motor actions for younger schoolchildren and their significance for the function of organs in children are considered in detail.

Keywords: physical culture, physical education, training, exercises, sports, activity.

Современное общество стремится к тому, чтобы каждый ребенок с раннего возраста рос здоровым, сильным и гармоничным. Физические упражнения являются важнейшим фактором оздоровления человека и укрепления его здоровья.

В основе физических упражнений лежит движение, двигательный процесс, двигательная тренировка и физическое упражнение. Под влиянием различных упражнений укрепляется физическое здоровье, улучшается физическое развитие, формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества, создаются условия для интеллектуального, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Физическое воспитание является разновидностью образования, и в его содержании находит отражение обучение спорту, развитие физических качеств, освоение специальных спортивных знаний, формирование осознанной потребности в приобщении к спортивной деятельности. В физическом воспитании школьников главную роль играет основная гимнастика, и ее приемы составляют большую часть школьной программы физического воспитания.

Характер упражнения обеспечивает общее физическое развитие ученика и формирование трудовых и бытовых навыков (движение в соответствующих направлениях, управление движениями рук, ног, туловища, головы, рабочей позы). Упражнения рассчитаны на силу, выносливость, скорость

Физические упражнения и мероприятия по укреплению здоровья поддерживают умственное здоровье детей младшего школьного возраста.

Выделяют формы таких занятий:

1. Ранняя зарядка — оказывает большое влияние на повышение работоспособности и укрепление здоровья.

2. Аудиторные занятия физкультурой — устраняют переутомление и повышают интеллектуальную активность, проводятся при наступлении утомления.

3. Игра и физическая активность во время перерывов являются полезными средствами концентрации внимания на отдыхе, укреплении здоровья и возвращении к учебному процессу. Чтобы в перерывах было комфортно играть в игры и заниматься физкультурой, сначала организовать место и необходимый инвентарь. Как правило, учащиеся младших классов добровольно участвуют в подобных мероприятиях и проявляют к ним большой интерес.

4. Группа продления дневного занятия физической культурой решает следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- повышение физической и умственной силы на учебе;
- Совершенствование физических навыков и способностей.

В группах расширения занятия физкультурой выполняются в самой свободной форме, а вместо занятий физкультурой их можно проводить на свежем воздухе. Этот урок состоит из 3 частей:

- предварительный (разминка, разминка мышц);
- основной (спортивные соревнования, кросс и т.д.);
- окончательный (тренировки на восстановление дыхания, низкоинтенсивные упражнения).

Благодаря такой организации нагрузка увеличивается в начале занятия и уменьшается в конце.

5. Форма внеурочной организации. Основными формами внеурочного физического воспитания являются:

- спортивные кружки;
- общая физическая подготовка;
- предварительно физкультурные группы и секции по спорту, туризму.

Если родители передают ребенку не только культурные ценности, но и такие ценности, как любовь к спорту, у ребенка будет возможность стать спортсменом.

Ребёнок станет гармонично развиваться, спортивные тренеры, работающие с учащимися начальной школы, должны хорошо знать их анатомические, физические и психологические особенности.

Детское тело не считается миниатюрной копией тела взрослого человека. В любом возрасте она имеет отличительные возрастные особенности, оказывающие большое влияние на процессы жизнедеятельности организма, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Рассмотрим, как двигательная активность влияет на функции органов у младших школьников [4]:

1. Укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Благодаря регулярным физическим нагрузкам кости детей становятся способными противостоять нагрузкам, а их мышцы приобретают значительную силу, что особенно важно для растущего организма. Во время физических упражнений, таких как бег трусцой, плавание и т. д., улучшается доставка кислорода к мышцам, что активизирует ранее спящие капилляры и впоследствии формирует новые кровеносные сосуды.

2. Укрепляет нервную систему.

Таким образом, новые рефлекторные состояния медленно формируются, стабилизируются и перерастают в определенные последовательности. Это быстрое увеличение нервной активности является результатом более быстрой реакции мозга на внешние раздражители и тревожные ситуации.

3. Улучшает работу сосудов и сердца.

Во время тренировки органы работают в максимально активном режиме, а мышцы под нагрузкой требуют большого кровоснабжения. В результате сердечно-сосудистая система быстро адаптируется к нагрузкам и восстанавливается после любой тренировки.

4. Улучшает работу дыхательной системы.

В ходе занятий увеличивается потребность органов и тканей в кислороде. В результате увеличивается глубина и интенсивность дыхания. Таким образом, постоянные физические упражнения приводят к увеличению объема легких, потенциально снижая вероятность респираторных заболеваний.

5. Улучшает защитные функции иммунитета и качественное изменение компонентов крови.

Активные дети имели значительно более высокое количество эритроцитов на кубический миллиметр. Кроме того, повышен уровень лейкоцитов — лимфоцитов, нейтрализующих вредные факторы. Поэтому в результате физических упражнений укрепляется иммунная система. Дети, регулярно занимающиеся любым видом спорта, гораздо реже болеют и быстрее выздоравливают, что является важным фактором физического развития.

Физическое воспитание благотворно влияет на психическое здоровье ребенка. Активация кровообращения и более глубокое дыхание помогают обеспечить оптимальное снабжение мозга кровью и кислородом. Это также улучшает способность учащихся концентрироваться. Упражнения со временем снимают нервное напряжение. Благодаря этому возникает счастье: нет вреда, нет болезней, все органы функционируют согласно своим характеристикам. Это радостное чувство, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Воздействие каждого урока на учащихся должно быть многогранным. Физическое, интеллектуальное и волевое поведение ребенка должны сочетаться для достижения полного эффекта гармоничного формирования школьников в условиях сохранения оптимального уровня работоспособности. По этой причине сложные упражнения следует сочетать с легкими упражнениями, увлекательные упражнения с наименее интересными, но не

обходимыми, обязательные упражнения с выбранными детьми упражнениями и т. д.

Спорт — важная часть человеческого существования. Физическая активность оказывает большое влияние на организм любого человека, особенно физическое воспитание имеет решающее значение для физического роста и развития учащихся начальных классов [9].

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

- 1) стабильное занятие физической культурой способствует прогрессу детей, укрепляет их нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата;
- 2) спорт является ключом к здоровью, развитию и росту детей.

Литература

1. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (дата обращения: 22.01.2020)
2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни — Москва: Советский спорт, 1996.
3. Влияние физической культуры на здоровье младших школьников [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/material-dlya-uchiteley-nachalnykh-klassov-vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-mladshikh-shkolnikov.html> (дата обращения 22.01.2020)
4. Гафурова Д.А. Влияние спортивных занятий на состояние детей младшего школьного возраста // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(41). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/6\(41\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/6(41).pdf) (дата обращения: 22.01.2020)
5. Двигательная активность в начальной школе [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://65-school.ru/vneklassnaya-rabota/dvigatel'naya-aktivnost-v-nachalnoj-shkole.html> (дата обращения 22.01.2020)
6. Малярчук Н.Н. Сохранение здоровья воспитанников младшего школьного возраста в семье: Учебно-методические материалы для педагогов по организации работы с семьей. — Тюмень, Департамент образования и науки Тюменской области, 2012.

УДК 796.011.1–043.86:323](470.319)

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Наталья Валентиновна Савкина

старший преподаватель кафедры физвоспитания,
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени
И. С. Тургенева», г. Орёл, РФ

Ирина Викторовна Панина

старший преподаватель кафедры физвоспитания,
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени
И. С. Тургенева», г. Орёл, РФ

THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE OREL REGION

Natalia Valentinovna Savkina

senior lecturer of the department of physical education, Orel State University
named after I. S. Turgenev, Orel, Russia

Irina Viktorovna Panina

senior lecturer of the department of physical education, Orel State University
named after I. S. Turgenev, Orel, Russia

Аннотация. В данной работе представлены результаты развития физической культуры и спорта в Орловской области в соотношении с общей ситуацией в Российской Федерации в указанной сфере. Определена роль физической культуры и спорта, здорового образа жизни в укреплении здоровья жителей, улучшении демографической ситуации в стране.

Ключевые слова: государственная программа, физическая культура, спорт, здоровье.

Annotation. This paper presents the results of the development of physical culture and sports in the Orel region in relation to the general situation in the Russian Federation in this area. The role of physical culture and sports, a healthy lifestyle in strengthening the health of residents, improving the demographic situation in the country is determined

Keywords: state program, physical culture, sports, health.

В жизни современного человека важное значение имеют занятия физической культурой и спортом, как основа сохранения и укрепления здоровья. С развитием информационно-коммуникационных технологий люди стали малоподвижны. Раньше родители и дети зимой с удовольствием катались на коньках и лыжах, летом играли в разнообразные игры, начиная с подвижных и эстафет, и заканчивая спортивными: футбол, волейбол, баскетбол. Физически активные занятия во дворе развивали интерес у ребёнка к профессиональным видам спорта. Спортсмены — победители и призеры международных соревнований становились кумирами и советские мальчики и девочки старались быть похожими на них. Во времена СССР доля вовлеченных в массовый спорт и занятия физической культурой достигала 60–70% от общего населения страны.

Считается, что степень влияния биологических факторов на здоровье человека такова: по 20% — наследственность и окружающая среда, 10% — уровень медицинской помощи и 50% — образ жизни. [2] Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Регулярные подвижные занятия улучшают функциональное состояние, физическое развитие, сохраняют и укрепляют здоровье. Поддержка и развитие физической культуры и спорта в настоящий период — важнейшая задача государства, направленная на оздоровление нации. В современное время уровень здоровья населения, и, прежде всего юношей и девушек, чрезвычайно низок. По данным исследований неврологического статуса и состояния сердечно-сосудистой системы у студентов — первокурсников 70,4% практически здоровые, 11,9% — с повышенным артериальным давлением, 4,2% гипотоники, 13,5% — студенты с неврологическими нарушениями. [1] В добавок неблагоприятная экология, сложная учебная программа, технический прогресс, компьютеризация приводят к снижению двигательной активности подростков. Это реальная угроза здоровью и физическому развитию целого поколения.

Последствия введенных ограничений в работу спортсооружений на период пандемии COVID-19 почувствовали обычные граждане и профессиональные спортсмены, а также спортивные организации различных уровней. В результате не только в нашей стране, но и во всем мире были перенесены текущие спортивные мероприятия, вводилось дистанционное обучение.

В программу высшего образования включены дисциплины по физической культуре и спорту, которые предусматривают решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Придерживаться здорового образ жизни необходимо всегда, но в период учебы в высших учебных заведениях (ВУЗах) имеются все условия для акцентирования внимания на этот процесс.

В программу обучения во всех учреждениях включены обязательные занятия по физической культуре. Поэтому приоритетной задачей является выстроить систему преемственности основных видов спорта на всех этапах обучения, начиная с начальной школы до высших учебных заведений. В университете каждому студенту даётся возможность продолжить заниматься избранным видом спорта, которым он увлекался ранее в школьном или в дошкольном возрасте. [3]

С целью создания условий, обеспечивающих развитие массового спорта, спорта высших достижений в Орловской области Постановлением Правительства Орловской области № 427 от 31 октября 2016 года утверждена Государственная программа Орловской области «Развитие физической культуры и спорта», задачами которой являются:

- обеспечение жителям Орловской области возможности систематически заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни;
- достижение орловскими спортсменами высоких результатов в российских и международных соревнованиях;
- развитие инфраструктуры в сфере физической культуры и массового спорта;
- создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва. [6]

Государственной программой РФ развития физической культуры и спорта (Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года N 302 об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта») запланирован уверенный процентный рост по целевым индикаторам «доля детей и молодежи в возрасте 3–29 лет систематически занимающихся культурой и спортом с 60% в 2017 году до 85% до 2024 года, то есть в полтора раза. Увеличение граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом с 25% в 2017 году до 53% в 2024 году. Более высокий рост запланирован в количестве граждан среднего возраста систематически занимающихся физической культурой и спортом (женщины в возрасте 30-54 лет, мужчины

в возрасте 30–59 лет) с 13,8% в 2017 году до 52% в 2024 году, что соответствует четырехкратному увеличению.

В отношении граждан старшего возраста (женщины в возрасте 55–79 лет, а мужчины в возрасте 60–79 лет) систематически занимающихся физической культурой и спортом наметен рост в пять раз с 3% в 2013 году до 17% в 2024 году (рис. 1). [3]

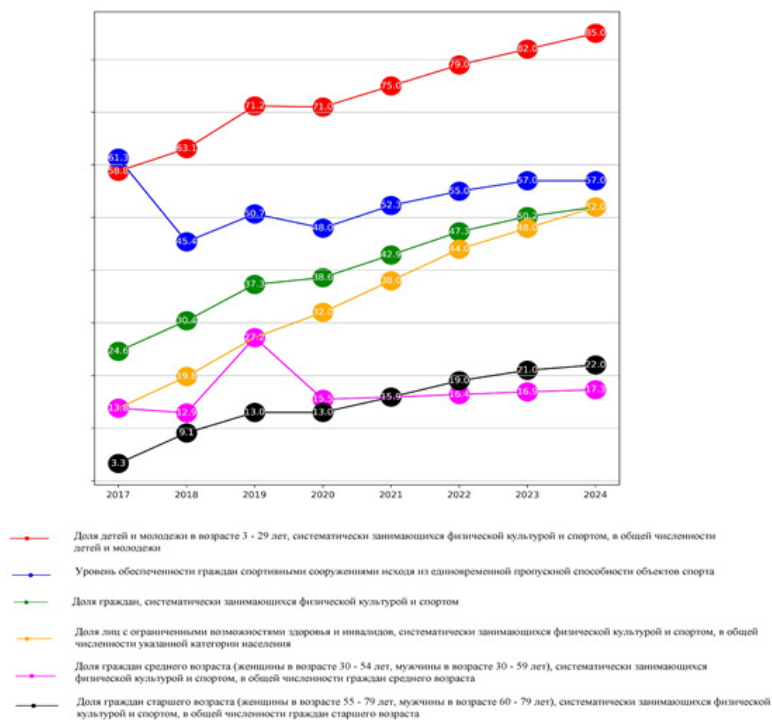


Рис. 1. Государственный план развития физической культуры и спорта в Орловской области

Из представленных данных следует, что государство особое внимание уделяет развитию здорового образа жизни среди людей преклонного возраста, с целью увеличения долголетия населения страны. Согласно опубликованных данных Росстата средняя продолжительность жизни в России в 2017 году составляла у мужчин 66,5 лет, у женщин 77 лет.

По прогнозам при средних показателях ожидаемая продолжительность жизни в 2024 году вырастет до 75,5 лет, а в 2030 году до 77,5 лет. При наиболее благоприятном развитии — продолжительность жизни вырастет до 76,8 лет в 2024 году и до 79,7 лет в 2030 году (данные показатели обозначены как задачи национальной стратегии действий в интересах граждан пожилого возраста до 2025 года). [4]

На территории региона реализуется государственная программа Орловской области «Развитие физической культуры и спорта». В нее включены мероприятия регионального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва», продвижение национального проекта «Демография». Согласно данным направлениям на территории Орловской области строятся универсальные спортивные площадки, открыты футбольное поле с легкоатлетическими дорожками на стадионе имени В.И. Ленина, пляжная волейбольная площадка, скейтпарк.

В 2019 году заключен контракт на разработку проектно-сметной документации для капитальной реконструкции крытого теннисного корта под многофункциональный спортивный комплекс.

В соответствии с программой «Развитие футбола в Орловской области» и федерального проекта «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография» в 2021–2023 годах предусмотрено начало строительства футбольного манежа, с объемом финансирования из федерального бюджета 450 млн рублей.

Начиная с 2019 года ВФСК «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт — норма жизни», который, в свою очередь, является частью нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

В рамках этого проекта в Орловской области предусмотрено создание 23 центров тестирования ГТО, оборудованных малыми спортивными площадками, на которых возможно проводить тестовые испытания населения в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [7]

По итогам реализации Государственной программы РФ развития физической культуры и спорта в Орловской области за 2021 год фактические значения по большинству целевых индикаторов превысили плановые (таблица 1). [6]

Таблица 1. Сведения о достижении значений индикаторов гос.программы развития физической культуры и спорта в Орловской области

Наименование индикатора	Значения индикаторов государственной программы, подпрограммы государственной программы, федеральной целевой программы (подпрограммы федеральной целевой программы)		
	2020 год	2021 год	
		план	факт
Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом	74,6%	75%	76,6%
Уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта	52,7%	57,5%	59,9%
Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности указанной категории населения	40,5%	42,9%	45,1%
Доля детей и молодежи в возрасте 3–29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи	13,1%	16%	13,2%
Доля граждан среднего возраста (женщины в возрасте 30–54 лет, мужчины в возрасте 30–59 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан среднего возраста	33,5%	38%	38,1%
Доля граждан старшего возраста (женщины в возрасте 55–79 лет, мужчины в возрасте 60–79 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан старшего возраста	13,9%	16%	16,4%

Количество жителей Орловской области систематически занимающихся физической культурой и спортом с каждым годом растет. При этом благодаря федеральным и региональным проектам показатели к 2024 году должны увеличиться предположительно в два раза. Спортивные объекты для разных категорий граждан позволят сделать здоровый образ жизни как интересным, так и доступным. До 2024 года в Орловской области будут построены новые спортивные сооружения, реализующие потребности жителей начиная

с дошкольного возраста. Проводимые мероприятия по развитию физической культуры и спорта свидетельствуют о том, что Орловская область активно реализует основное направление государства на улучшение демографической ситуации в стране и интенсивно добивается высоких показателей при достижении национальных целей и развития региона в целом.

Литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2013. — 240с. — (Бакалавриат).
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я.Виленского. — М.:КНОРУС, 2012. — 424с.
3. Савкина, Н.В. Формирование установок на ведение здорового образа жизни — одна из основных задач физического воспитания в ВУЗе /Н.В.Савкина, А.Е. Данилошкин// Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18-19 февраля 2021). — Казань: Поволжская ГАФКСИТ Казань, 2021. — 1136 с. С.667-672
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Gosydarstvennaya-programma.pdf> (дата обращения: 13.04.2022).
5. Статистика и показатели/ Продолжительность жизни по данным Росстат URL: <https://rosinfostat.ru/prodolzhitel'nost-zhizni/> (дата обращения: 13.04.2022)
6. Постановление Правительства Орловской области №852 от 30.12.2020г. «О внесении изменений в постановление Правительства Орловской области № 427 от 31.10.2016 года « Об утверждении государственной программы Орловской области «Развитие физической культуры и спорта» URL: <http://orel-region.ru> (дата обращения: 13.04.2022)
7. Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2021 год URL: <https://minsport.gov.ru/2021/doc> (дата обращения: 13.04.2022)
8. В Орле прошел круглый стол, посвященный реализации в регионе национального проекта «Демография». URL: <https://orel-region.ru/index.php?head=1&unit=15838> (дата обращения: 13.04.2022)

УДК 796.856.2

ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЕРИОДА

Янина Евгеньевна Бугаец

доцент кафедры физиологии, кандидат биологических наук, доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Россия, Краснодар

Светлана Максимовна Величко

студент 4 курса группы 18с2, Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснода

Мария Николаевна Танцура

аспирант 2 курса группы 20аз1, Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснодар

VESTIBULAR STABILITY OF YOUNG TAEKWONDISTS AT THE STAGES OF THE TRAINING PERIOD

Yanina Evgenievna Bugaets

Associate Professor of the Department of Physiology, Candidate of Biological
Sciences, Associate Professor, Kuban State University of Physical Education,
Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Svetlana Maksimovna Velichko

Student 4th year student of group 18s2, Kuban State University of Physical
Education, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Maria Nikolaevna Tantsura

Postgraduate student of the 2nd year of the group 20az1, Kuban State University
of Physical Education, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Аннотация. Изучали динамику проявления вестибулярных реакций у детей 8-10 лет, занимающихся тхэквондо, в процессе тренировочного периода. Полученные результаты выявили дискоординирующие реакции вертикальной устойчивости в подготовительном этапе тренировки, значительный рост времени удержания позы к моменту соревновательной деятельности, постуральные особенности восстановления. Выявленные закономерности позволяют эффективно проводить контроль и коррекцию тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапах подготовки к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: *вестибулярная устойчивость, юные тхэквондисты, этапы тренировочного периода.*

Annotation. *We studied the dynamics of the manifestation of vestibular reactions in children 8-10 years old involved in taekwondo during the training period. The results obtained revealed discoordinating reactions of vertical stability in the preparatory stage of training, a significant increase in the time of holding the posture by the time of competitive activity, and postural features of recovery. The revealed patterns allow to effectively control and correct the training process of young taekwondo fighters at the stages of preparation for competitive activity.*

Keywords: *vestibular stability, young taekwondo fighters, stages of the training period.*

Введение. Важным аспектом координационной способности удержания равновесия является объединение всех составляющих системы регуляции вертикальной позы человека. Рецепторы сенсорных систем доставляют информацию в ЦНС, обработка которой стимулирует работу постуральной мускулатуры и обеспечивает позную устойчивость [3]. Позная устойчивость обеспечивается деятельностью регуляторных механизмов поддержания равновесия тела за счет контроля и компенсаций различных подсистем [6]. Период второго детства является сенситивным в отношении развития координационных способностей, что определяется увеличением пластичных свойств нервной системы, развитием способности к пространственному реагированию и проприорецептивной чувствительности [1]. Сложно-координационные виды спорта оказывают влияние на развитие вестибулярного аппарата в сложных условиях поддержания равновесия. Реализация двигательных действий юных тхэквондистов зависит от уровня развития функции равновесия, улучшение показателей статокINETической устойчивости приводит к позитивному проявлению физических качеств. В связи с этим, целью работы явилось изучение вертикальной позной устойчивости и координационных механизмов, обеспечивающих оценку функционального состояния организма юных тхэквондистов на различных этапах тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Исследования проводили в МБУ СШ Олимп г. Кропоткин, приблизительно в одно и то же время, с предварительно полученным согласием родителей и тренера на обработку и публикацию полученных данных. Изучали результаты вестибулярной устойчивости в три этапа: первый — подготовительный, второй — соревновательный и третий — восстановительный. В тестировании приняли участие 14 тхэк-

вондистов 8-10 лет, имеющих стаж занятий $1,8 \pm 0,4$ лет. Вестибулярную устойчивость определяли с помощью сенсibilизированных проб Ромберга (пяточно-носочная и поза «Аиста»), фиксировали время устойчивости в соответствующем положении тела в пространстве с помощью секундомера [4]. Полученные показатели обработаны методами математической статистики с помощью пакета прикладных программ Statistica 10. Сравнение групп по количественным признакам проводили с использованием критериев Стьюдента для связанных выборок. Наблюдаемые различия считались не случайными при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. При выполнении пяточно-носочной пробы Ромберга на этапе подготовки к соревновательной деятельности юные тхэквондисты обнаруживали показатели устойчивости до появления тремора и пошатывания $4,57 \pm 2,46$ с, общее время поддержания равновесия составило — $6,84 \pm 2,64$ с. В позе «Аиста» наблюдалась меньшая устойчивость как до возникновения первых признаков нарушения поддержания равновесия ($2,57 \pm 0,70$ с), так и общего времени удержания позы ($4,97 \pm 1,28$ с).

В соревновательный период показатели устойчивости в пяточно-носочной пробе Ромберга до появления тремора и пошатывания составили $7,37 \pm 4,67$ с, общее время поддержания равновесия — $20,00 \pm 11,68$ с. Значения времени реализации позы «Аиста» составили $2,72 \pm 1,51$ с и $9,21 \pm 4,30$ с соответственно.

В процессе восстановления после соревновательной деятельности результаты выполнения пяточно-носочной пробы Ромберга до появления тремора и пошатывания составили $6,09 \pm 4,01$ с, общее время поддержания равновесия — $15,67 \pm 12,44$ с.

Таким образом, изучение вестибулосенсорных механизмов у юных спортсменов обнаружило достоверное увеличение только времени общей устойчивости в обеих пробах Ромберга в соревновательный период. При реализации пяточно-носочной пробы наблюдался рост показателей более чем на 65%, в позе «Аист» — на 44%. На этапе восстановления степень поддержания равновесия незначительно уменьшилась (рис. 1).

Низкий уровень поструральной устойчивости в процессе подготовки к соревновательной деятельности у юных тхэквондистов можно объяснить значительной физической нагрузкой, которая сопровождается формированием большого количества двигательных навыков, реакциями на множество вестибуло-проприоцептивных раздражителей. Вероятно, дискоординирующие

вестибулярные воздействия снижают специфическую сенсорную деятельность и точность реализации движений [5].

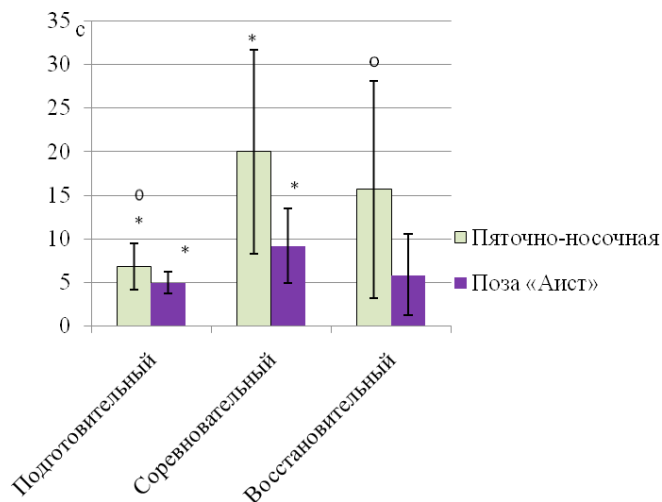


Рис. 1. Общее время удержания позы при выполнении усложненных проб Ромберга юными тхэквондистами на этапах исследования (* — $p < 0,05$ подготовительный и соревновательный периоды, ° — $p < 0,05$ соревновательный и восстановительный периоды)

Рост позной устойчивости на втором этапе исследования отражает согласованную деятельность центральных нейрональных процессов возбуждения и торможения, направленной на повышение уровня спортивной результативности [2].

В период восстановления отмечается сохранение достоверных различий показателей удержания пяточно-носочной пробы Ромберга, что, возможно, связано с меньшей сложностью выполняемого действия, по сравнению с позой «Аиста».

Выводы. Полученные результаты исследования выявили особенности вестибулярной устойчивости, ее изменения на этапах тренировочного процесса. Дискоординирующие реакции вертикальной устойчивости в подготовительный период сменялись значительным ростом времени удержания позы к моменту соревновательной деятельности. Такая динамика характеризуется совершенствованием сенсомоторных процессов, возбудимостью

центральной нервной системы, что способствует быстрому освоению техники тхэквондо, позволяет эффективнее контролировать и вносить коррекции в процесс подготовки у юных спортсменов.

Литература

1. Галышева, С.М. Методика развития сенсомоторной реакции у бадминтонистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки / С.М. Галышева, А.И. Клементьев // Современные проблемы науки и образования. — 2019. — № 2. — С. 16.
2. Тришин, Е.С. Физиологические особенности функциональных асимметрий, пространственно-временных свойств и поздней устойчивости квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе: дисс... канд. биол. наук: 03.03.01 / Тришин Евгений Степанович. — Краснодар, 2015. — 184 с.
3. Хлевный, Е.Е. Особенности сенсомоторной адаптации у тхэквондистов разной квалификации : автореф. дисс... канд. биол. наук 03.00.13 / Хлевный Евгений Евгеньевич. — Краснодар, 2005. — 28 с.
4. Швыдченко, И.Н. Физиология спорта : рабочая тетрадь / И.Н. Швыдченко, А.С. Гронская, Т.А. Исаенко — Краснодар: КГУФКСТ, 2022. — 196с.
5. Nazarenko, A.S. Cardiovascular, motor, and sensory responses to vestibular stimulation in athletes of different specializations / A.S. Nazarenko, A.S Chinkin // Human Physiology. Pleiades Publishing, Inc. — 2011. — Vol. 37. — № 6. — P. 726-732.
6. Renga, V. Clinical Evaluation of Patients with Vestibular Dysfunction / V. Renga // Neurol Res Int. — 2019. — 1-2. — P. 1-8.

УДК 796.01

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА СО СПОРТСМЕНОМ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аслан Маметбиевич Дауров

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE COACH AND THE ATHLETE AS A FACTOR IN THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS

Aslan Mametbievich Daurov

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive
Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical
Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В данной работе приводятся результаты опроса двух коллективов из разных видов спорта. Проанализировано как стиль руководства влияет на взаимоотношение тренера и спортсмена. У тренеров выявлены различные стили руководства в ходе взаимодействия с коллективами.

Ключевые слова: тренер, спортсмен, стиль руководства, тренировочный процесс, спорт, коллектив.

Annotation. In this work, polls of two teams from different sports are conducted. It is analyzed how the style came to the relationship between the coach and the athlete. The coaches have identified different styles that take place in the course of interaction with the teams.

Keywords: coach, athlete, leadership style, training process, sport, team.

Введение. Подготовить спортсмена к достижению уровня высокого спортивного мастерства во всех его проявлениях — это первостепенная задача, которую ставит перед собой квалифицированный тренер [5].

Успешность деятельности отдельного спортсмена или команды, особенно на начальном этапе подготовки, на 60-70% зависит от деятельности тре-

нера. Проводя со своими учениками значительную часть времени, тренер имеет возможность досконально изучить своих учеников, узнать все нюансы их характера, правильно воздействовать на их психическое состояние в экстремальных условиях тренировки и соревнований. Вместе с тем, такая долголетняя совместная работа, сопровождающаяся постоянными эмоциями с той или другой стороны, предъявляет большие к межличностным отношениям в системе «тренер-спортсмен» [4].

Не секрет, что межличностные отношения между тренером и спортсменом напрямую переносятся на эффективность тренировочного процесса. Среди факторов, влияющих на межличностные отношения, менее всего изученным является фактор совместимости в системе «тренер-спортсмен» [1,2].

Методы и организация исследования. Нами было проведен опрос (А.Л. Журавлева), двух спортивных коллективов. Он служит средством для определения стиля руководства в спортивной практике. Согласно классификации А.Л. Журавлева, сочетание и выраженность стилей могут быть следующими:

Д — 1 — 1 — директивный стиль руководства;

1 — К — 1 — коллегиальный стиль руководства;

1 — 1 — Л — либеральный стиль руководства;

Буквенное выражение соответствует высокой выраженности данного стиля, а «1» — низкой выраженности остальных. Если же два стиля выражены примерно одинаково и доминируют над третьим, то такой стиль руководства следует отнести к промежуточному.

Д — К — 1 — директивно-коллегиальный стиль руководства;

Д — 1 — Л — директивно-либеральный стиль руководства;

1 — К — Л — коллегиально-либеральный стиль руководства [3].

Опросник представляет собой 27 групп утверждений, позволяющих определить стиль руководства по трем компонентам: директивному, коллегиальному и либеральному (Д — К — Л). Для этого спортсменам было предложено оценить своего тренера, выбрав из каждой группы одно утверждение, характерное для их тренера. В результате было опрошено по 8 спортсменов из различных коллективов.

Один из коллективов — это футбольная команда «Хабез», выступающая в первенстве Карачаево-Черкесской республики по футболу среди мужских команд. Возраст игроков команды от 18 до 30 лет. Количество игроков — 15–20.

Второй коллектив — команда Хабезского района по легкой атлетике. Команда делегирует спортсменов на кубок и первенство Карачаево-Черкес-

ской республики, и многие другие соревнования разного уровня. Возраст спортсменов от 18 до 24. Количество спортсменов 10–12.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам опроса выявлено, что команде легкоатлетов ярко выраженный демократический или коллегиальный стиль руководства, это подтверждает единогласное суждение спортсменов о работе своего тренера. Каждый спортсмен в этом коллективе считает своего наставника тренером-демократом. Отсюда следует, что в коллективе тренер общается активно со спортсменами, регулярно говорит о положении дел в коллективе, о трудностях, которые предстоит преодолеть. Решая задачи, поставленные перед командой, тренер старается создать хорошие отношения между спортсменами.

В футбольной команде результаты оказались другие. Здесь имеет место смешанный стиль, а именно директивно-коллегиальный. Мы связываем это с тем, что в каких-то вопросах тренер позиционирует себя как авторитарную личность, а где-то предпочитает оставаться где-нибудь в стороне. В критических ситуациях он всегда переходит на более жесткие методы руководства, но бывает так, что тренер контролирует свои занятия от случая к случаю — дает свободу. Тренер часто бывает слишком строгим и даже придирчивым, но также о нем можно часто судить, как о человеке не слишком требовательном.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что существует три основных стиля руководства: тренер-демократ, тренер-либерал, тренер-автократ. В жизни редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера. Таким образом, под индивидуальным стилем руководства следует понимать одновременное, определенное сочетание разной степени выраженности директивности, коллегиальности и либеральности (Д — К — Л).

На взаимодействие тренера со спортсменом могут оказывать влияние многие факторы: система ценностей и потребности тренера, система ценностей и потребностей спортсменов, задачи деятельности, отношение тренера к своим спортсменам, отношение спортсменов к своему тренеру, представления тренера и спортсмена об их взаимных отношениях и многие другие (возраст, пол, уровень спортивного мастерства спортсменов и квалификация тренера). В команде, стремящейся к высоким результатам, это взаимодей-

ствие всегда будет направлено на повышение эффективности тренировочного процесса. Согласно результатам опроса тренер у легкоатлетов оказался приверженцем демократического стиля работы с командой, а тренер у футболистов представителем директивно-либерального стиля.

Целый ряд работ показал принципиальную связь между различными стилями управления и эффективностью работ на тренировке (ростом мастерства спортсменов). Из двух стилей, приведенных в качестве примера в данной работе, наиболее приемлемым следует признать демократический стиль руководства. Несмотря на то, что исследование проходило в разных видах спорта, можно говорить о правомерности данного утверждения, так как в легкой атлетике и текучесть состава ниже, и прирост результатов заметнее и атмосфера коллективизма гораздо устойчивее.

Обобщая сказанное, подчеркнем, что стиль руководства спортивной командой, во многом определяет продуктивность совместной деятельности тренера и спортсменов. Следовательно, чтобы поддерживать эффективность действий команды, тренеру необходимо перейти к другим формам взаимоотношений, проявляя гибкость в управлении.

Литература

1. Блинов, В.А. Исследование конфликтных взаимоотношений в юношеских футбольных командах: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 — Физическая культура и спорт / В. А. Блинов, М. И. Романов, И. А. Арбузин. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. — 74 с.
2. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности: учебное пособие. — 2-е издание, стереотипное / С.Е. Вакарев. — М: Издательство «ФЛИНТА», 2016. — 208 с.
3. Журавлев, А.Л. Стиль руководства для управления социально-психологическим климатом производственного коллектива. В сб.: Социально-психологический климат коллектива. — М.: Наука, 1979, — С. 136.
4. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: Физкультура и спорт, 1984, С. 101.
5. Неретин, А.В. Компетентность тренера в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде: учеб. пособие / Неретин А.В. — Волгоград : ВГАФК, 2012. — 105 с.

УДК 796

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Виталий Владимирович Зотин

старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья

Артем Александрович Мельничук

доцент кафедры физической культуры и здоровья,

кандидат педагогических наук

Сибирский государственный университет науки и технологий имени

академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск

ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN

Vitaly Vladimirovich Zotin

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Health

Artem Aleksandrovich Melnichuk

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Health, Candidate
of Pedagogical Sciences

Siberian State University of Science and Technology named after Academician

M.F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

Аннотация. В статье рассматриваются содержание, развитие и структура двигательной деятельности, влияющей на здоровье учащихся современных школ. Основное внимание уделено роли массового спорта в повышении физической активности школьников. Утверждается, что объем активных физических нагрузок играет важную роль в формировании физической культуры. Учет физического здоровья и психологических особенностей школьников при правильной организации занятий физической культурой был выделен как ключевой вопрос. Также в статье показана роль занятий физической культурой в формировании личности школьника и привычек здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, массовый спорт, двигательная активность

Annotation. The article deals with the content, development and structure of motor activity that affects the health of students in modern schools. The main attention is paid to the role of mass sports in increasing the physical activity of schoolchildren. It is argued that the volume of active physical activity plays an important role in the formation of physical culture. Taking into account the physical health and psychological characteristics

of schoolchildren with the correct organization of physical education classes was singled out as a key issue. The article also shows the role of physical education in the formation of the student's personality and healthy lifestyle habits.

Keywords: *physical education, physical culture, mass sports, motor activity.*

Введение. Многочисленные исследования специалистов в сфере физической культуры показывают, что двигательная активность оказывает положительное воздействие на организм школьников, способствует укреплению физического и психического здоровья. В настоящее время в России проводится ряд важных мероприятий по оздоровлению населения. В частности, участие молодежи в массовом спорте стало одним из самых актуальных вопросов в нашей стране [1].

Поэтому считается важным вывести физическую культуру на новый, современный уровень в образовательных учреждениях. Известно, что физические упражнения положительно влияют на здоровье организма и психическое состояние человека. Поэтому можно рассматривать физическую активность как неотъемлемую часть воспитания подрастающего поколения. Отсюда следует важность изучения объема активности учащихся в школах.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, математическая статистика.

Организация исследования. С целью изучения уровня физической активности школьников был проведен опрос среди 85 учащихся средней общеобразовательной школы №4 г. Сосновоборска. Анкетирование состояло из нескольких частей. В первой части рассматривается объем двигательной активности учащихся на уроках физической культуры в школе. Во второй части изучался объем внеурочной деятельности школьников. В третьей части изучается объем двигательной активности обучающихся в условиях дополнительного образования и самостоятельной двигательной активности. Анкета также включает вопросы по оценке физического состояния и здоровья школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. При изучении недельной двигательной активности школьников учитывались утренняя физкультура, занятия физической культурой, спортивные секции, самостоятельное занятие физкультурой и спортом, ходьба [5].

По нашим исследованиям, суммарная недельная продолжительность занятий мальчиков в школе составила 14,9 часа. У девушек этот показатель

составил 13,4 часа в неделю. Наблюдалась динамика недельного движения школьников по возрастному признаку.

В возрасте от 7 до 8 лет мы можем наблюдать значительное снижение двигательной активности. В 11 лет мы наблюдаем увеличение двигательной активности. Однако к 17 годам двигательная активность значительно снизилась.

Мы видим, что активность мальчиков в начальных классах значительно выше, чем в старших классах. Мы можем наблюдать, что двигательная активность значительно снизилась при переходе от начальной к средней школе, но в старшем классе она почти вернулась к исходному состоянию. Количество высокоактивных мальчиков удвоилось в 6-7 классе и практически не изменилось в 10-11 классе. У девочек самая низкая активность приходилась на 6-7 класс и вновь повышалась в 10-11 классе. Активность девочек выше в старших классах, чем в младших. Ходьба составляла более 60% основного показателя двигательной активности. 20% занимают тренировочные процессы спортивных секций. Третье место заняли 17% занятия по физической культуре. На самостоятельную физическую культуру приходилось менее 5%.

Выявлено, что неактивные школьники не имеют желания заниматься физической культурой, и зачастую увлекаются компьютерными играми. Это накладывает ответственность на специалистов по физическому воспитанию по формированию физической культуры этих школьников. Мы обнаружили, что школьники, ведущие малоподвижный образ жизни, не могут адекватно оценить влияние физической активности на организм. Недостаток физической нагрузки сказывается на общем состоянии организма: перепады давления, ярко выраженное утомление, часто меняющееся настроение.

Хорошо подготовленные школьники объясняли свое здоровье посещением спортивных секций и занятиями утренней физической культурой. Очевидно, что популяризация физической культуры и массового спорта в школах является решением многих проблем.

Выводы. Данные показывают, что большинство школьников всегда ощущают тесную связь между физическим воспитанием и здоровьем. В условиях развития современных информационных технологий и малой мобильности этот фактор является одним из основных факторов, на который необходимо обращать внимание, а массовые спортивные мероприятия являются одним из решений этой проблемы [3]. Уроки физкультуры составляют всего 17% от общей еженедельной физической активности.

Полученные результаты исследования говорят о том, что у школьников ежегодно уменьшается их двигательная активность. Это грозит ухудшением состояния здоровья школьников, возникновением каких-либо хронических заболеваний.

Место, где живет ребенок, семья, в которой он воспитывается — все это имеет первостепенное значение. Детей можно поощрять к выполнению безопасных домашних заданий на уроках физкультуры на основе четкой программы. Иными словами, учащимся рекомендуется вести отдельный дневник для контроля за выполнением упражнений и самочувствия, назначенных им дома, по возможности целесообразно привлекать к этому домашнему заданию родителей. Следует отметить, что залогом здоровья учащихся общего среднего образования, независимо от их физической активности, является массовое спортивное движение.

Литература

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография. — М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2019. — 780 с.
2. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — С. 4-41.
3. Зотин В.В., Антоненко М.Н., Долженко А.С. Физическое воспитание школьников и здоровьесберегающая деятельность//сборник трудов II международной научно-практической конференции «Образование и наука в современных реалиях». — Чебоксары, 2017. — С.75-79
4. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. — М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2016. — 174 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивных тренировок. — Москва: Пресс-бук, 2017. — 334 с.
6. Медведев В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников / В.А.Медведев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, — 2020. № 4. — С. 20-24.

УДК 797.21(045)

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ УДГУ

Ольга Владимировна Кононова

доцент кафедры физического воспитания

Екатерина Владимировна Исупова

доцент кафедры физического воспитания

ФГБОУ ВО Удмуртский государственный университет, Россия, Ижевск

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF SPEED AND ENDURANCE PERFORMANCE OF STUDENT SWIMMERS IN UDSU

Olga Vladimirovna Kononova

Associate Professor, Department of Physical Education

Ekaterina Vladimirovna Isupova

Associate Professor, Department of Physical Education

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Аннотация. Важным показателем физического здоровья студентов является динамика уровня, их физической подготовленности. В статье представлены результаты исследования показателей развития физических качеств студентов-пловцов за 2 года.

Ключевые слова: студенты, плавание, быстрота, выносливость, здоровье, физическая подготовленность.

Annotation. the dynamics of students' fitness level is an important indicator of physical health. The article presents the 2 years results of the study of the indicators of the development of students swimmers' physical qualities.

Keywords: students, swimming, speed, endurance, health, physical fitness.

Учебная дисциплина Физическая культура в высших учебных заведениях является важным компонентом разностороннего развития личности студента, общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течении всего периода обучения. В условиях современной жизни

возрастают требования физической подготовленности молодежи необходимой для успешной трудовой деятельности в будущем.

Проблема совершенствования физического развития студентов, является постоянным предметом внимания специалистов. Изучение динамики показателей физической подготовленности студентов является необходимым условием планирования и организации учебной работы физического воспитания в вузе.

Цель исследования — определить показатели быстроты и выносливости, выявить динамику этих показателей и оценить развитие специальной плавательной подготовки и общей физической подготовленности студентов за два года.

В исследовании принимали участие студенты УдГУ — 22 юноши и 14 девушек в период с 2019 по 2021 г. г. Все протестированные студенты относятся к основной и подготовительной медицинской группе, имеют разный уровень физической подготовленности. Обучающиеся занимались в группах плавания в рамках учебного расписания два раза в неделю.

Тестирование показателей физической подготовленности проводилось по следующим тестам — бег 100 м, бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши), плавание 50 м вольным стилем, 12 мин непрерывное плавание вольным стилем. Итоговые показатели рассчитывались отдельно для юношей и для девушек.

Анализ результатов тестирования показывает улучшение показателей как общей физической, так и специальной подготовленности за двухлетний период регулярных занятий плаванием. Результаты отображены на графиках.

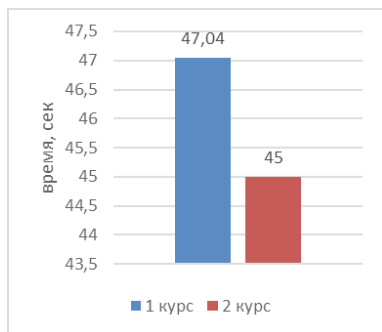


Рис. 1. 50 м вольный стиль

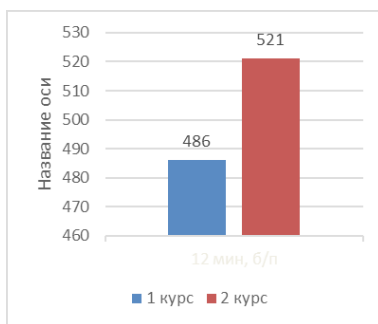


Рис. 2. 12 мин непрерывного плавания

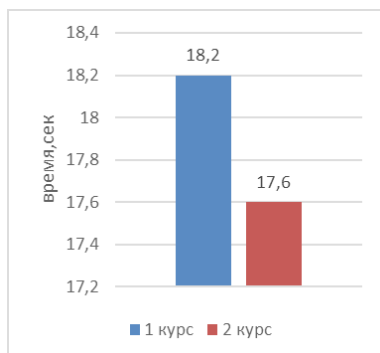


Рис. 3. Бег 100 м.

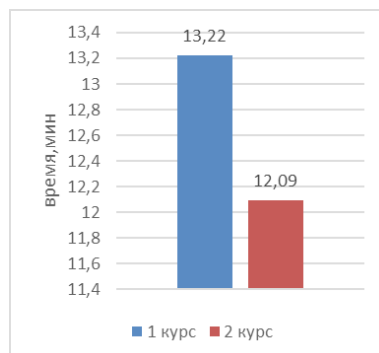


Рис. 4. Бег 2000 м.

Как видим из графиков средние показатели развития быстроты выросли у девушек в беге 100 м на 0,6 с, в плавании 50м в/с — на 2,04 с. Показатели развития выносливости девушек улучшились в беге 2000 м на 1 мин 13 с, а в 12-минутном плавании на 35 м.

Таблица 1. Динамика физической подготовленности девушек

Тесты	1 курс, 2019-2020 г.г.	2 курс, 2020-2021 г.г.
50 м вольный стиль, сек.	47,04 ± 6,44	45,0 ± 6,10
12 мин непрер.плав.	486 ± 74,48	521 ± 76,83
Бег 100 м	18,2 ± 1,51	17,6 ± 1,29
Бег 2000 м	13,22 ± 1,10	12,09 ± 1,54

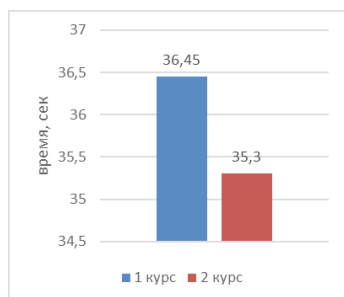


Рис. 5. 50 м вольный стиль

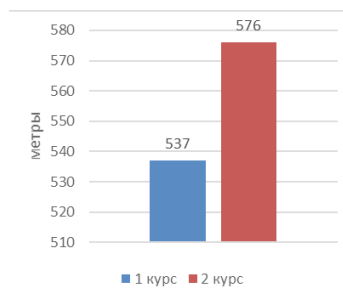


Рис. 6. 12 мин непрерывного плавания

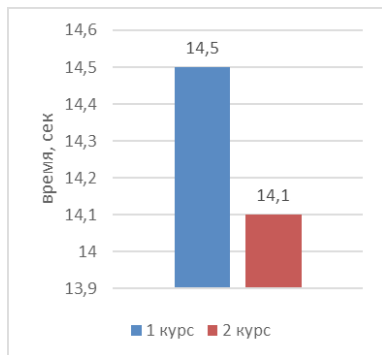


Рис 7. Бег 100 м.

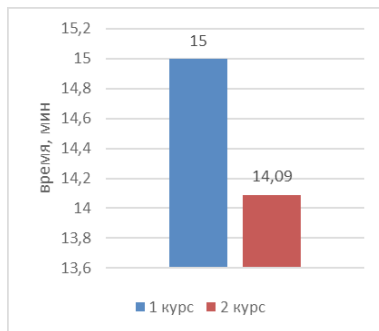


Рис 8. Бег 2000 м.

Средние показатели развития быстроты выросли у юношей в беге 100м на 0,4 с, в плавании 50м в/с — на 1,15 с. Показатели развития выносливости юношей улучшились в беге 3000 м на 51 с, а в 12-минутном плавании на 39 м.

Таблица 2. Динамика физической подготовленности юношей

Тесты	1 курс, 2019-2020 гг.	2 курс, 2020-2021 гг.
50 м вольный стиль, сек.	36,45 ± 5,01	35,3 ± 4,26
12 мин непрер.плав.	537 ± 100,62	576 ± 79,59
Бег 100 м.	14,5 ± 1,04	14,1 ± 1,02
Бег 2000 м.	15,00 ± 1,31	14,09 ± 1,25

По результатам исследования видно, что все показатели быстроты и выносливости улучшились как у девушек, так и у юношей. Что может являться показателем грамотно организованного тренировочного процесса.

Физическая подготовленность и функциональные возможности организма в первую очередь определяют уровень состояния здоровья. И по результатам исследования уровень здоровья по итогам двух лет регулярных занятий плаванием улучшился. Но, чтобы поддерживать физическую подготовленность на достигнутом уровне, необходимо сформировать потребность к регулярной самостоятельной двигательной активности, здоровому образу жизни.

Литература

1. Юрлов, С. А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт Греции и Франции / С.А. Юрлов. — М.: Проспект, 2015. — 124 с
2. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., 26-27 марта 2008 г. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Гос. ком. УР по физ. культуре и спорту, ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Пед. фак-т физ. культуры, Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта, научн.-практ. конф. ; отв. ред. А. А. Райзих. — Ижевск : Удмуртский университет, 2008. — С. 122-125.
3. Социальный потенциал физического воспитания студентов : материалы Всерос. науч.-практ. конф., г. Казань, 23-24 окт. 2008 г. / под общ. ред. М. М. Бариева. — Казань : РЦМИПП, 2008. — С. 115.

УДК 796.015.5:796.2

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МОДУЛЯ

Лариса Павловна Пягай

доцент кафедры физической культуры и спорта, кандидат педагогических
наук, Омский государственный аграрный университет имени
П.А. Столыпина, Россия, Омск

FORMATION AND IMPROVEMENT OF GAME ACTIVITY AMONG STUDENTS IN THE CHOSEN FORM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MODULE

Larisa Pavlovna Pyagai

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Candidate
of Pedagogical Sciences, Omsk State Agrarian University named after
P.A. Stolypin, Russia, Omsk

Аннотация. В статье представлен анализ эффективности формирования игровой спортивной деятельности студентов в избранном виде физкультурно-спортивного модуля. Были определены обязательные специальные комплексы игр — подвижные, интеллектуальные, эвристические и вариативные, включаемые в учебно-тренировочный процесс. Построен алгоритм формирования игровой спортивной деятельности в процессе учебно-тренировочных занятий в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Определены средства и методы совершенствования игровой спортивной деятельности, которые должны строиться на ориентировочной основе, моделирующей игровые ситуации.

Ключевые слова: игровые виды спорта, игровая деятельность, студенты, физкультурно-спортивные модули, технико-тактическая подготовка, тренировка.

Annotation. The article presents an analysis of the effectiveness of the formation of the game sports activity of students in the chosen form of the physical culture and sports module. Mandatory special complexes of games were determined — mobile, intellectual, heuristic and variable, included in the educational and training process. An algorithm for the formation of playing sports activities in the process of training sessions within the framework of the discipline “Elective courses in physical culture and sports” has been

built. The means and methods of improving the game sports activity are determined, which should be built on an indicative basis that simulates game situations.

Keywords: *game sports, game activity, students, physical culture and sports modules, technical and tactical training, training.*

Введение. Игровые виды спорта — это активные состязания, имеющие главной целью победу над противником. Как правило, игровые виды спорта — это командные соревнования.

Основная цель игры — это набор максимального количества очков (баллов, голов, мячей) за отведенный промежуток времени или до первого попадания.

Система тренировки студентов в игровых видах спорта требует коррекции основных положений теории и методики обучения игровой спортивной деятельности. Это обусловлено недооценкой тенденций развития спортивных игр. По-прежнему на начальных этапах подготовки «тактика» и «техника» усваиваются раздельно. Основной акцент делается на овладение биомеханической структурой двигательного действия (техникой). Обучение игровым приемам происходит без учета игровой ситуации. В результате такого подхода игрок способен выполнить игровые приемы технически, а в тоже время результативность в игре остается низкой. Учебно-тренировочный процесс в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также секционные занятия по игровым видам спорта строятся отдельными консервативными авторскими методиками отечественных специалистов.

Между тем в специальной литературе накоплен достаточный материал, свидетельствующий о смещении акцентов в сторону целесообразного взаимодействия психического и моторного компонентов, где авторы убедительно доказали эффективность методики обучения индивидуальным тактико-техническим действиям волейболистов, основанной на «опережающем» обучении в тактике.

Методология исследования. Методологической основой нашего исследования являются труды Ю.М. Макарова, в которых он обосновал методологию формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта. Он предложил производить обучение тактико-техническим действиям юных игроков на начальном этапе подготовки с учетом единства психического, интеллектуального и моторного компонентов [2].

В своих исследованиях Ю.И. Портных, еще в 1994 году показал неразрывность тактического замысла и технического решения игровой задачи, назвав такую взаимосвязь тактико-техническим комплексом. [5] С точки зрения психологической теории деятельности, Е.Р. Яхонтов выстроил научно-теоретическую концепцию, в которой тактико-техническая подготовка представлена как единица этой деятельности. Автор предложил построить обучение тактико-техническим действиям с изучения типовых игровых ситуаций и овладения ситуационной техникой [7].

В современной спортивной тренировке преобладает обучение игроков приемам и всему комплексу тактико-технических действий на основе трех приоритетных направлений, предложенных С.Д. Неверковичем, «игра — обучение, игра — тренировки, игра» [3].

А.И. Осипенко расширил границы применения подвижных и интеллектуальных игр в тренировочном процессе с юными футболистами, показав позитивное их влияние на развитие творческих способностей спортсменов и повышении эффективности игровой деятельности [4].

Исследователи тенденций в спортивных играх, указывают, что происходит смещение ориентации на рефлексивность в игровой деятельности личности. Фактически игрокам требуется интенсивная умственная работа и высокий уровень познавательной активности, которые в дальнейшем будут определять степень успешности реализации игровой спортивной деятельности. Так, А.В. Сысоев, в теоретическом обосновании методологии формирования игровой деятельности в игровых видах спорта отдается приоритет новым рекомендациями по внесению корректировок в сложившуюся систему подготовки игроков с направленным формированием игровой деятельности [6].

На основании анализа научно-методической литературы, мы можем утверждать, что разработка и внедрение в программу подготовки, обеспечивающей эффективность формирования игровой спортивной деятельности студентов в учебно-образовательном процессе избранного вида спортивной игры, должна включать:

- использование компонентно-элементной структуры психической и физической деятельности игроков в процессе овладения игровой деятельностью;
- трехуровневую структуру формирования содержания игровой деятельности, на основе доступных алгоритмов обучающего материала: ориентировочного, исполнительского, креативного;

- создание на учебно-тренировочных занятиях тактического плана-замысла и технического решения двигательной задачи через изучение типовых игровых ситуаций и освоения ситуационной техники;
- применение активного обучения в специально созданных типовых игровых ситуациях, с использованием психолого-педагогического механизма овладения игровыми приемами;
- реализацию личностно-развиваемых контактов в системе «игрок-игрок» и «игрок-тренер» осуществляемых как взаимосвязанное обучение в сотрудничестве.

В учебно-тренировочном процессе преподаватель в своей работе должен иметь в виду, что формирование игровой спортивной деятельности в процессе подготовки студентов в игровых видах спорта следует начинать с формирования ориентировочной основы игровой деятельности. Главными задачами, которой являются:

1. Расширение объема двигательных действий в игре.
2. Создание базы игровых действий.
3. Освоение основных игровых действий в игре.

Предполагается, что основу ориентировки будут составлять, чувственная (кинестезическая) ориентировка — от действий с мячом; звуковая ориентировка — от подсказок тренера и игроков; скоростная (зрительная) ориентировка — от скорости перемещения игроков и мяча в игровых ситуациях; зрительная — периодическая ориентировка по показаниям индивидуальных действий и действий партнеров и соперника.

Главным является овладение игроками новыми целостными движениями. Оно происходит без специального инструктажа. Такое обучение обеспечит активное, сознательное, и прочное систематическое усвоение игровых действий, которые перерабатываются в сознании.

К началу овладения игровой спортивной деятельностью у студентов должно быть усвоено как можно большее количество вариантов типовых игровых ситуаций, а ситуационная техника доведена до уровня доопытной импровизации. Повышение уровня технической импровизации достигается за счет детального изучения типовых игровых ситуаций и целесообразного применения методики обучения ситуационной технике.

Опрос тренеров-преподавателей показал, что при подготовке юных спортсменов в детско-юношеских спортивных школах по игровым видам спорта обучение игровой спортивной деятельности производится с преимущественным формированием системы движений — техники

(92% респондентов). При этом 77% из них считают необходимым сразу приступать к изучению специализированных двигательных действий. Обучение технике игровых приемов производится в упрощенных условиях (62%) с доминированием расчлененного метода (52%). В результате учебно-тренировочный процесс направлен на развитие моторного компонента, что значительно ограничивает рост дальнейшего мастерства юных спортсменов.

Что же касается процесса формирования игровой спортивной деятельности в более старшем возрасте у студентов, то можно отметить следующие осложняющие факторы, а именно, совершенно различный опыт и уровень физической, технико-тактической и психологической подготовки. Сложившаяся проблемная ситуация является следствием отсутствия концепции формирования игровой спортивной деятельности у обучающихся вузов, в условиях учебных практических занятий. В отличие от секционных занятий существенно меняется содержание и направленность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

По нашему мнению, этот процесс должен производиться с соблюдением следующих условий:

- игры должны содержать активизацию психических функций — мышления, эмоций и движений;
- необходимо чередовать игры, различные по характеру передвижений: резких и плавные, drobных и цельных, вращений тела и прыжков, попеременно мышечного напряжения и расслабления, достигая уравновешенности процессов возбуждения и торможения;
- в заключительной части учебно-тренировочного занятия проводить игры, развивающие координацию движений в пространстве и общую физическую подготовку;
- применять подвижные игры в малых группах (тройками, четверками, пятерками);
- проводить игровые действия в тройках в квадрате 10х10 м, 5х5 м, круге — радиусом 5 м или 10 м).
- применять элементы спортивных игр (мини-игры) на площадке 15-20м.

Важно, чтобы каждый игрок команды, включая преподавателя, оценивали игровые эпизоды идентично. Например, добиваясь единого понимания как применять тактико-технические действия к категории игровых эпизодов,

появляется возможность сформировать определенную «философию игры» (ведение игры с позиции силы, активная оборона и т.д.).

Подобным образом, в спортивных играх на успех команды оказывает влияние уровень взаимоотношений: «спортсмен-тренер», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-команда», так как, общие логические представления в данных моделях составляют основу внутреннего взаимопонимания. Данные положения вполне приемлемы и в процессе физического воспитания, особенно со студентами вузов, которые способны выстраивать коммуникативные взаимодействия [1].

Показатели переключения внимания и оперативного мышления являются основополагающими при формировании ориентировочной основы игровой деятельности у студентов, что подтверждается различиями в объеме выполненных игровых приемов и их качеством.

Так, например, с целью совершенствования игровой деятельности студентов, занимающихся баскетболом, мы рекомендовали применять несколько групп упражнений, которые направлены на ограничение времени владения мячом при проведении атакующих действий и завершения атак до 5 с, 15 с. Также рекомендуется ограничивать время владения мячом без касания его о площадку; завершать атаки в определенные интервалы времени (15 — 25 с), ограничивать способы направления и завершения атак. Не редко применяются на практике различные гандикапы с обязательным выявлением победителей при выполнении как отдельных упражнений, так и односторонних и двусторонних игр.

Для совершенствования игровой деятельности в футболе, по нашему мнению, рекомендуется развивать способность к восприятию и быстрой, точной переработке информации. С этой целью тренеры используют такие приемы, как изменение расположения объектов по окружности и в глубину; введение в занятия различных дополнительных условных ориентиров; увеличение количества воспринимаемых объектов и площади воспринимаемого пространства; ограничение времени для восприятия объектов, оценки ситуаций и выполнения действий; добиваются выполнения действий с одновременным восприятием различных объектов (сигналов); применяется соревновательный метод.

Выводы. Алгоритм формирования игровой спортивной деятельности в процессе учебно-тренировочных занятий в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», должен строиться в соответствии с этапами.

Первый этап — включает формирование ориентировочной основы игровой деятельности, изучение типовых игровых ситуаций, обучение ситуационной технике, а также рефлексирование выполняемой работы.

Второй этап — предусматривает формирование исполнительского компонента и овладение тактико-техническим комплексом.

Третий этап — предназначен для формирования творческой импровизации.

Литература

1. Козин В.В. Использование принципов ситуационного подхода в спортивных играх при формировании элективных курсов по физической культуре и спорту / В.В. Козин, Л.П. Пягай // Современные вопросы биомедицины. — 2022. — Т. 6. — № 1. DOI: 10.51871/25880500_2022_06_01_13
2. Макаров Ю.М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис... канд. пед. наук., СПб, 2013. — 24 с.
3. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / М. : Физическая культура и спорт, 2010. — 336 с.
4. Осипенко А.И. Развитие творческих способностей у юных футболистов 9-12 лет на основе применения интеллектуальных и подвижных игр: дис... канд.пед.наук. Смоленск, 2006. — 156 с.
5. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте: дис... д-ра пед. наук в форме нач. докл. СПб, 1994. — 162 с.
6. Сысоев А.В. Повышение эффективности игровой деятельности баскетболисток 13-15 лет на основе развития их познавательной активности: автореф.дисс... канд. пед. наук. СПб, 2012. — 25 с.
7. Яхонтов, Е. Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е. Р. Яхонтов // Научно-педагогические школы университета : научные труды : ежегодник. — 2016. — С. 26-36.

УДК 371.715

К ПРОБЛЕМЕ О СПОСОБАХ МИНИМИЗАЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сергей Александрович Терешенко

студент института экономики и управления, группы 09002001,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, Белгород

Наталья Владимировна Репина

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, Белгород

Владимир Николаевич Жданов

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, Белгород

ON THE PROBLEM OF WAYS TO MINIMIZE THE NEGATIVE CONSEQUENCES OF A SEDENTARY LIFESTYLE

Sergey Aleksandrovich Tereshchenko

Student of the Institute of Economics and Management, Group 09002001,
Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

Natalia Vladimirovna Repina

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Belgorod
State National Research University, Russia, Belgorod

Vladimir Nikolaevich Zhdanov

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Belgorod
State National Research University, Russia, Belgorod

Аннотация. *В рамках данной статьи анализируется проблема малоподвижного образа жизни у студентов. Приводятся статистические данные по распространённости гиподинамии. Рассматриваются причины возникновения проблем малоподвижного образа жизни. Анализируются симптомы гиподинамии и методы их минимизации. Приводится ряд мер, необходимых для борьбы с малоподвижным образом жизни.*

Ключевые слова: спорт, физическая культура, гиподинамия, малоподвижный образ жизни, здоровый образ жизни.

Annotation. *Within the framework of this article, the problem of sedentary lifestyle among students is analyzed. Statistical data on the prevalence of inactivity are given. The causes of the problems of a sedentary lifestyle are considered. The symptoms of hypodynamia and methods of their minimization are analyzed. A number of measures necessary to combat a sedentary lifestyle are given.*

Keywords: *sport, physical culture, physical inactivity, sedentary lifestyle, healthy lifestyle.*

С каждым годом проблема малоактивного образа жизни становится все более явной. Особенно это заметно для современных студентов, чьё обучение связано с долговременным пребыванием за компьютерным столом и отсутствием двигательной активности, что непосредственно приводит к негативным последствиям. Особенно актуальной данная проблема стала в последние годы, когда весь мир был вынужден соблюдать изоляцию в связи с новым коронавирусом, что снизило физическую активность большинства из нас до небывало низкого уровня. Целью данной статьи является выявление негативных последствий малоподвижного образа жизни и поиск методов их минимизации. В ходе статьи мы проанализируем проблематику среди целевой аудитории 18-25 лет, обратимся к научным исследованиям из различных научных и спортивных издательств и постараемся на основе полученных данных предложить решение проблемы [3, 236].

В век современных технологий человек все больше становится окружен удобствами цивилизации. Лифты и эскалаторы давно заменили ходьбу по лестницам, а личные автомобили и легкодоступные такси пришли на смену пешим прогулкам [1]. Однако, подобные блага цивилизации имеют и довольно внушительную негативную сторону. Снижение физических затрат оборачивается для человечества рядом новых проблем, к которым можно отнести: появление избыточного веса, проблемы с сердечно-сосудистой системой, мышечная атрофия и проблемы с суставами, снижение иммунитета и проблемы с гормональным фоном. Со стороны дыхательной системы может наблюдаться снижение жизненного объема легких, в результате чего даже малейшая физическая активность может вызвать у человека отдышку и ухудшение самочувствия. В свою очередь, снижение жизненного объема легких влечет за собой нехватку кислорода в клетках

внутренних органов, в том числе головного мозга, что также отрицательно сказывается не только на физических, но и умственных способностях человека [2, 14].

Гиподинамия — научный термин, общепринятый для обозначения сниженной мышечной активности. В дальнейшем повествовании будем использовать этот термин для обозначения малоподвижного образа жизни. Данная проблема довольно часто становится объектом различных научных и медицинских исследований. Согласно последним научным исследованиям, опубликованным в журнале «Молодой учёный», среди малоподвижной молодежи в 5 раз чаще наблюдается дисгармоничность физического развития, в 3 раза чаще встречаются проблемы с повышенным артериальным давлением [4, 124].

Наиболее серьезным является тот фактор, что наблюдается стойкая тенденция к росту числа людей, страдающих от последствий гиподинамии. Согласно исследованиям отечественных и зарубежных ученых, малоподвижный образ жизни со временем переходит в гипокинезию (недостаточная для нормального функционирования организма жизненная активность), а позже и в дисфункцию вегетативной нервной системы. Во избежание серьезных проблем со здоровьем не следует оставлять проблему гиподинамии без внимания.

Можно выделить две группы причин, приводящих к развитию гиподинамии: социальные и психологические.

Социальные причины развития гиподинамии [4, 126]:

- стремительный научно-технический рост (появление компьютеров и «умных» устройств лишает людей мотивации ко многим привычным видам физической активности);
- развитие машиностроительной отрасли (использование автотранспорта способствует снижению двигательной активности);
- улучшение бытовых условий (появление новых домашних удобств также снизило потребность человечества в физической активности).

Психологические причины развития гиподинамии:

- ургентная аддикция (это вид зависимости, заключающийся в ощущении постоянной нехватки времени, в том числе уход за своим физическим состоянием и здоровьем);
- проблема прокрастинации (откладывание важных дел не позволяет человеку систематически заботиться о состоянии своего здоровья);

— депрессия (человек в депрессивном состоянии подсознательно сводит свою двигательную активность к минимуму).

По прогнозам ученых в области биологии и медицины, в ближайшем будущем мир может ожидать настоящая эпидемия гиподинамии, так как двигательной активности в повседневной жизни человека становится все меньше [3, 235]. Ученые считают, что это является серьезной проблемой для всего человечества, так как гиподинамия является причиной множества заболеваний, в том числе и смертельных. Гиподинамия в несколько раз повышает риск развития онкологических заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Именно поэтому проблема малоподвижного образа жизни требует безотлагательного решения [1].

Решение проблемы гиподинамии в наше время состоит в соблюдении каждым некоторых правил и принципов, придерживаясь которых можно значительно сократить последствия малоподвижного образа жизни или вообще их избежать. Ведущие специалисты в области медицины могут выделить несколько основополагающих правил:

- Ежедневные пешие прогулки длительностью не менее 20 минут;
- Регулярные занятия спортом 2-3 раза в неделю;
- Ежедневная гимнастика продолжительностью 20-30 минут.

Соблюдение таких довольно простых правил поможет избежать серьезных проблем со здоровьем. Естественно, усиленные занятия спортом вполне можно заменить пешими прогулками на свежем воздухе продолжительностью 30-60 минут, что уже окажет неоценимый вклад в здоровье человека. Вопрос подбора типа физической активности и её количества имеет множество индивидуальных решений. Бег, плавание, интенсивные кардиотренировки, упражнения с отягощением, пешие или велопогулки будут полезны в борьбе с гиподинамией [2, 12]. Однако, не стоит забывать, что последствия малоподвижного образа жизни можно минимизировать и другими способами. Отказ от вредных привычек, правильное питание и личная гигиена не менее важны в вопросе здорового образа жизни. Вследствие гиподинамии значительно снижаются энергозатраты человека. Калорийность рациона должна соответствовать активности, поэтому проблема лишнего веса как последствия малоподвижного образа жизни может вполне успешно решиться составлением грамотной диеты с учетом индивидуальных потребностей организма. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом частично

могут быть решены подбором ортопедической мебели, учитывающей физиологические особенности каждого человека.

Литература

1. Влияние гиподинамии на жизнь человека // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8599> (Дата обращения: 26.04.2022).
2. Евдокимова, А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления / А.А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. — 2016. — № 3. — С. 12–15.
3. Радковец, А.И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи / А.И. Радковец // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. — Минск : БГУ, 2018. — С. 234–237.
4. Салехова, С.А. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений / С.А. Салехов, Н.Н. Максимюк, М.П. Салехова // Вестник Новгородского государственного университета. — 2016. — № 6. — С. 124–126.

УДК 796.012.12

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СПО

Галина Александровна Литвина

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры, кандидат педагогических наук

Екатерина Игоревна Косенко

студентка факультета среднего профессионального образования, второго
курса, группы 2Н9-1

Софья Александровна Косенко

студентка факультета среднего профессионального образования, первого
курса группы 1Н9-1, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ставрополь

DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF SPO

G. A. Litvina

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive
Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences

E. I. Kosenko

student of the Faculty of Secondary Vocational Education, second year, group
2Н9-1

S. A. Kosenko

student of the Faculty of Secondary Vocational Education, first year of group
1Н9-1, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье раскрыта проблема развития выносливости, как важнейшего физического качества, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни студентов СПО. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма, исходя из этого, показана важность развития выносливости, как отражения общего уровня работоспособности человека.

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития и трудовой деятельности студента, актуальность данной темы вне всяких сомнений.

Ключевые слова: *выносливость, студент, СПО, развитие выносливости, физическая культура.*

Annotation. *The article reveals the problem of endurance development as the most important physical quality, manifested in professional, sports activities and in the daily life of students of secondary vocational education. Being a multifunctional property of the human body, endurance integrates a large number of processes occurring at various levels: from the cellular to the whole organism, based on this, the importance of developing endurance as a reflection of the overall level of human performance is shown.*

Considering the great importance of endurance for the health, physical development and work of a student, the relevance of this topic is beyond doubt.

Keywords: *endurance, student, SPO, endurance development, physical education.*

Развитие выносливости является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшения физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов СПО.

Выносливость — это способность, присущая человеку, выполнять какую-либо физическую работу в течение определенного периода времени. Если сказать иначе, то выносливость является способностью человека длительный промежуток времени выполнять какую бы то ни было работу, требующую повышенной затраты энергии. Существуют два фактора, которые снижают эффективность деятельности человека, это — физическое и нервное утомление.

Чтобы вырабатывать и развивать выносливость у студентов СПО существует физическое воспитание выносливости.

Физическое воспитание выносливости — это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в развитии выносливости.

Существуют некоторые средства физического воспитания выносливости:

- Гигиенические факторы: режим, питание, гигиена.
- Физические упражнения: содержание физических упражнений, форма физических упражнений.

А. Б. Муллер выделяет следующие основные специальные средства тренировки выносливости — соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия, которые являются средством развития выносливости в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами.

Специально-подготовительные упражнения — это упражнения, имеющие сходства с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам. В зависимости от направленности тренировочных занятий специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие и развивающие упражнения.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки студентов. С этой целью могут использоваться самые разнообразные общефизические упражнения, упражнения из смежных видов спорта. Кроме тренировочных упражнений, спортивной тренировки широко используются естественно-оздоровительные средства: водные и воздушные процедуры, тренировочные занятия в различных погодных условиях, в условиях среднегорья и высокогорья. Они используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, то есть закаливание и укрепление здоровья студента. [7, 119-120 с.]

Методика развития выносливости основывается на регулировании деятельности двигательного аппарата, вегетативных функций и эффективном управлении поведения при предельных волевых усилиях. Из приведенных диаграмм можно создать своеобразную классификацию видов спорта и выделить те факторы выносливости, которые имеют значение для достижения хороших спортивных результатов. В сущности, это — одна из главных задач тренировочной методики.

При тренировке на выносливость важна не только глубина, но и характер утомления. Отсюда и вторая основная задача методики тренировки — достижение специальных по величине и характеру структурных и функциональных изменений в организме студента. Оптимизация физиологического воздействия на студента в конечном счете сводится к следующим компонентам нагрузки:

- интенсивности упражнений;
- продолжительности воздействия;
- продолжительности интервалов отдыха между отдельными повторениями;
- характеру отдыха;
- числу повторений.

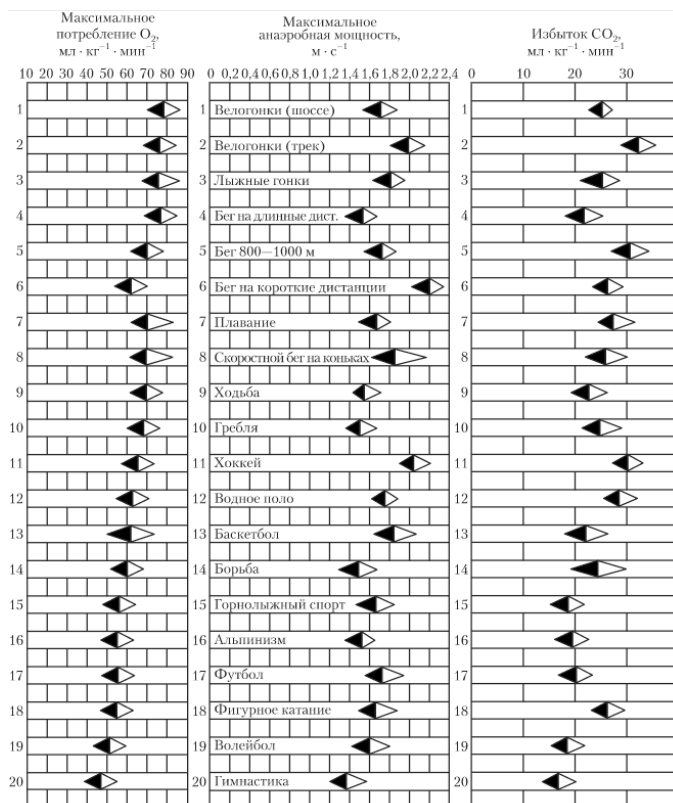


Рис. 1. Показатели мощности аэробных и анаэробных процессов у спортсменов, имеющих различную специализацию (по Н.И. Волкову)

В зависимости от возможных сочетаний между указанными компонентами будут получаться различные по величине и характеру приспособительные реакции в организме студента.

Третья проблема методики тренировки относится к конкретным методам воздействия. В зависимости от характера двигательной деятельности используются различные варианты двух основных принципов нагрузки: непрерывной работы, работы с интервалами отдыха. [1, 272-275 с.]

Приступая к тренировке выносливости, студент СПО должен уяснить некоторые задачи, последовательно решая которые, можно развивать

и поддерживать свою профессиональную работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности.

На данном этапе стоит отметить, что студенты СПО обладают некоторыми возрастными особенностями, такими, как:

- завершение физического развития организма;
- замедление роста;
- нарастание мышечной силы и работоспособности.

Исходя из этого и складываются компоненты, формы развития выносливости. В зависимости от преимущественного проявления каких-либо способностей выделяют: силовую, координационную и скоростную выносливость.

В.С. Фарфель показал, что разная по интенсивности работа обеспечивается различными физиологическими механизмами. На основе изучения особенностей вегетативного обеспечения работ различной интенсивности, он установил, что можно условно выделить четыре зоны мощности: максимальную, субмаксимальную, большую, умеренную, которые в корне отличаются друг от друга по особенностям окислительных процессов, происходящих в клетках организма во время выполнения нагрузки [5]. Таким образом, было показано, что изучать особенности проявления тех или иных компонентов работоспособности и, в частности, выносливости, необходимо с учетом того, в какой зоне мощности эта работа выполняется.

Экспериментальная часть. В настоящем исследовании мы поставили перед собой задачу, изучить закономерности развития выносливости в работе динамического характера интенсивностью 90,80,70,60,50% у студентов СПО. Исследования проводились на велотренажере. Студент вращал педали со скоростью 90, 80, 70, 60% от максимальной. В процессе исследования фиксировалось время выполнения работы, а также динамика частоты сердечных сокращений, частота дыхания, насыщение крови кислородом, артериальное давление. Исследование проводилось на студентах в возрасте от 15 до 20 лет (табл. 1).

Как видно из таблицы, увеличение интенсивности работы влечет резкое снижение ее длительности у всех обследуемых. Так, время работы интенсивностью 60% от максимальной быстроты больше, чем время работы интенсивностью 70%, почти в 10 раз, а время интенсивностью 70% больше времени работы интенсивностью 90%, почти в 8 раз. Проведенные иссле-

дования, а также анализ вегетативных показателей позволяют утверждать, что работа 60% от максимальной быстроты лежит в зоне умеренной мощности, а 90% — в зоне субмаксимальной мощности. Из данных таблицы 1 видно также, что развитие выносливости к работе, лежащей в разных зонах мощности, с изменением возраста протекает не одновременно и не параллельно. Представляет интерес сопоставление этих данных с данными о возрастной динамике развития работоспособности к работе, лежащей в разных зонах мощности. Для этого умножив скорость работы на ее продолжительность, мы получим общее количество оборотов педалей за время работы (таблица 2).

Таблица 1

Возраст	Мх об/мин	90% (сек)	70% (сек)	60% (сек)
15-16	170	20	117	1270
17-18	182	21	163	1699
19-20	180	20	170	1580

Таблица 2. Характеристика работоспособности подростков от 10 до 18 лет
(при работе, лежащей в разных зонах мощности)

Возраст	А — 90%	А — 70%	А — 60%
15-16	3300	14040	114954
17-18	3600	226320	186890

Результаты и их обсуждение. Сопоставив данные, приведенные в таблицах 1 и 2, мы видим, что работоспособность с возрастом развивается по-другому, чем выносливость. Развитие способности к работе лежащей в зоне умеренной мощности, идет параллельно с развитием выносливости этого типа. Интересен тот факт, оказалось спортсмены выносливые к работе в одной зоне мощности, не обязательно так же выносливы к работе в другой зоне мощности.

Выводы. Таким образом, мы можем сделать следующие выводы: 1. Выносливость к работе, находящейся в разных зонах мощности, с возрастом развивается не одновременно и не параллельно. Раньше всего формируется выносливость к работе спринтерского характера. Позже всего — выносли-

вость к работе типа бега на 800-1500 м. а среднее место занимает выносливость к работе кроссового характера. 2. Задачи развития выносливости в перспективном плане подготовки юных лыжников должны основываться на закономерностях ее развития в школьные годы. Кроме того, не вызывает сомнения, что разные виды выносливости требуют своей специфической методики.

Литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.— Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания — М.: «Просвещение», 1990, 287 с: ил.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ. / А.А. Гужаловский — М.: Физкультура и Спорт, 1986. — 325 с.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич — изд. 3-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 2005. — 256 с.
5. Физическая работоспособность человека : оценка и коррекция, биоритмологические аспекты / В.Н. Ильин, Ю.А. Попадюха, Ю.А. Бородин, А.И. Дмитрук, Д.С. Меньшиков. — Киев : ООО «Полипром», 2008. — 132 с.
6. Каганов Л.С. Развитие выносливости [Текст] / Л.С. Каганов — М.: Знание. 1990. — 192 с.
7. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов/ В.Н. Кряж — Минск: Высшая школа, 1982. — 120 с.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.
9. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. — М.: «Академия», 2002. — 152 с.

УДК 796.11

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Александр Васильевич Ляхов

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

GAME ACTIVITY AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF ADOLESCENTS

Alexander Vasilievich Lyakhov

PhD in Education, Associate Professor, associate professor of the department
of physical education Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in
Yessentuki, lyakhoval@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается педагогическая компонента организации воспитательной среды, направленная на создание социальных условий, окружающих подростков в объективном реальном мире. Данные условия выступают объектом целенаправленного педагогического влияния учителей физической культуры на личность. Педагогический коллектив обладает огромным воспитательным потенциалом, способами, методами практической реализации физической культуры в школьный учебный процесс, в повседневную жизнь ребенка. Целесообразная организация воспитательных явлений благоприятно воздействует на ребенка средствами объективных социально-экономических и общественно-психологических факторов, имеющих место в жизнедеятельности социума.

Ключевые слова: физическая культура, педагогический процесс, воспитание, социум, социально-экономическая среда, общественно-психологических факторы воспитания.

Annotation. The article deals with the pedagogical component of the organization of the educational environment, aimed at creating social conditions surrounding adolescents in the objective real world. These conditions are the object of purposeful pedagogical influence of physical education teachers on the personality. The teaching staff has a huge educational potential, ways, methods of practical implementation of physical culture in the school educational process, in the daily life of the child. The expedient organization of educational phenomena favorably affects the child by means of objective socio-economic and socio-psychological factors that take place in the life of society.

Keywords: physical culture, pedagogical process, education, society, socio-economic environment, socio-psychological factors of education.

Опыт создания социально-педагогических комплексов для отдыха, их работы вне городских условий, в микрорайонах города на базе общеобразовательных школ, в сельской местности убедительно свидетельствуют о востребованности физической культуры в современных условиях. Но совместные усилия местных муниципальных органов, общественных и коммерческих структур имеют слабо выраженный характер практического применения в жизни. Объединение их усилий пока не совсем достаточно для реализации и использования возможностей социально-туристической, развлекательной среды, превращения ее в субъект воспитания. Задача видится в организации разнообразной спортивно-развлекательной деятельности подростков, взрослых и их общение между собой.

Вопросы игровой деятельности как средства физического воспитания подростков рассматриваются в работах Гришиной Т.С., Зайцева А.А., Зайцевой В.Ф., Колодницкого Г.Л., Кузнецова В.С., Луценко С.Я., Мануйленко Э.В. Ретюнских М.Е. В их трудах обращается внимание на организацию предметно-развивающей среды, профилактику и коррекцию отклонений в здоровье подростков, организацию оздоровительной деятельности в детском сообществе, затрагиваются проблемы рекреативной физической культуры.

Отдых на спортивных площадках и залах представляет собой комплекс взаимосвязанных методик, технологий, форм работы с детьми подросткового возраста, включающие мыслительно-интеллектуальные, социально-психологические, педагогические, спортивно-оздоровительные мероприятия и обеспечивающие логически обоснованную смену различных видов индивидуальной, коллективной, групповой, микрогрупповой, межгрупповой деятельности, которая направлена на решение поставленной воспитательной задачи, оздоровления подрастающего поколения.

Одним из основных понятий здорового отдыха детей выступает понятие «игра». Современное физическое воспитание рассматривает игру как одну из форм проявления активности личности, один из видов деятельности в условиях ситуаций, направленной на реализацию жизненной позиции человека, формирование его воли, характера, отношения к жизни, окружающему миру, воссоздание и усвоение спортивного опыта.

Игровая деятельность направлена на активное взаимодействие детей с окружающим объективно реальным миром, в процессе которого ребенок целенаправленно удовлетворяет свои потребности. Данный вид деятельности является средством управления физическим развитием личности в со-

вместной работе учителя, тренера и ребенка. Под руководством взрослых дети вооружается систематизированными научными и практическими знаниями, умениями и навыками, компетенциями в различных видах игровой деятельности, которыми они занимаются. Спортивные ЗУНы направлены на овладение личностью универсальными способами теоретических и практических действий.

В процессе спортивной деятельности развивается творческий потенциал ребёнка, её способности к самостоятельному принятию решений и действиям в соответствии со своим мнением. В этом процессе сказывается организационный характер воспитательного взаимодействия на личность, предусматривающий включение ребенка в различные виды спортивной деятельности по овладению опытом физической культуры социума, стимуляцию его работы этом направлении и создание педагогически целесообразных взаимоотношений в данной деятельности. Для ребенка данная жизненная активность становится ведущей. Она определяет возникновение и формирование основных психолого-педагогических новообразований у подростков на каждой ступени ее развития.

В рамках воспитательной работы вожатых активно реализуется социально-профессиональная, педагогическая работа по передаче общественно-исторического опыта физической культуры от старших поколений младшим, реализация духовно-нравственных идеалов, накопленных человечеством, созданию условий для личностного роста, развития, подготовки к спортивным свершениям, выполнению определенных социальных ролей в обществе.

Воспитательный процесс носит двусторонний характер, который выражается в реализации познавательной деятельности обучаемого и деятельности учителя физической культуры, в накоплении информации и овладении ею. Спортивная игровая деятельность невозможна без определенного культурного уровня развития социума, творческих сил и способностей детей. В процессе игры осуществляется передача спортивной культуры от поколения к поколению, освоение накопленного человечеством опыта и присвоение последующими поколениями культурных ценностей. Культура в спорте выступает источником знаний о природе движения, социальных способах общения, практической деятельности, эмоционально-волевого и ценностного отношения к окружающим спортсменам.

В спортивных соревнованиях находит себе место гуманистические чувства личности, которые базируется на понимании участников состязаний

равноценности людей в спортивном взаимодействии, в формировании чувств уважения, доверия между соперниками. Дети получают возможность обучаться и воспитываться в гуманной и доброжелательной среде, корректировать недостатки в работе опорно-двигательного аппарата. Вопрос педагогической деятельности с людьми с детьми может рассматриваться в рамках инклюзивного образования. В ходе отдыха вожатый реализует главные понятия воспитания в загородном лагере: не навреди, не покалечь, бережное, аккуратное отношение к партнеру. В сознании детей откладывается идея гуманизации практических действий. Она предполагает создание условий для учащихся, в рамках которых они учатся контролировать эмоции, агрессию, приобщаются к общечеловеческой культуре поведения. У ребенка закрепляются нравственные понятия о добродетельности, честности, порядочности, отзывчивости, толерантности, взаимопомощи, товарищества, дружелюбности, коллективизма. Гуманистическая направленность педагогической работы создает атмосферу, напоминающую семейные взаимоотношения. Личностно-ориентированная коммуникация отдыхающих детей ведет к изменению поведенческих реакций в социуме, к позитивному взаимодействию с окружающим объективно реальным миром.

Важным фактором успешной работы является стиль преподавательской работы. Культура профессионального мышления основывается на психолого-педагогических знаниях, опыте творческой деятельности, эмоционально-ценностного отношения к социальной действительности и является частью общечеловеческой культуры, в которой в наибольшей степени запечатлены духовно-нравственные ценности. Творческая педагогическая деятельность вожатого востребована в современном мире для обслуживания исторического процесса смены поколений и социализации личности.

Разнообразные спортивные игры способствуют формированию сущностных сил личности, развитию его способностей и дарований, политических, социальных компетенций. Ребенок развивает у себя способность брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений, урегулировать конфликты ненасильственным путем в поликультурном обществе.

Подвижные игры у обучающихся воспитывают уважение людей к другой культуре, языку и религии. В рамках соревновательной деятельности дети осваивают вербальное общение, изучают иностранные языки, овладевают информационными технологиями, осознают потребность учиться всю

жизнь. Культура личности формируется под влиянием социальной среды и личной потребности в постоянном развитии и совершенствовании.

Еще одной составляющей единицей игровой деятельности выступает интеллектуальная культура. Культура мышления человека определяется степенью овладения приемами, нормами и правилами умственной деятельности, выражающаяся в умении четко ставить проблему, находить оптимальные способы решения появившихся задачи, делать обоснованные выводы, правильно пользоваться этими выводами на практике. Интеллектуальная культура человека повышает целенаправленность, организованность, эффективность любого вида деятельности.

Подростающее поколение в процессе коллективных игр становится более уверенной в своих силах, менее подвержены стрессу, закрытому образу жизни, растлевающему влиянию улицы. В процессе такой деятельности у воспитанников развивается уверенность в своей социальной безопасности, востребованности как личностей в социуме. Подростки в состоянии оценить себя в разных конфликтных, бытовых условиях, обеспечивая личную безопасность.

Пример в игре выступает методом формирования сознания личности на конкретных убедительных образцах из реальной или вымышленной жизни людей, иллюстрирует личностный идеал и образец положительного поведения и стереотипы положительные социальные взаимоотношения. Воспитательная сила примера основана на склонности личности к подражанию.

Игра выступает методом воздействия на облучающегося, Она способствует обобщению результатов, подведению итогов самостоятельной познавательной, общественной деятельности подростков. Коллективная, групповая, индивидуальная работа направлена на расширение кругозора, формирование художественного вкуса, развитие познавательных интересов воспитанников. На них обсуждаются прочитанные книги по истории, культуре, традициям, обычаям родной страны.

Итак, воспитательная работа по формированию физической культуры подростков способствует становлению чувств добропорядочности, справедливости, вежливости, аккуратности, дисциплинированности, гуманного и доброго отношения к людям, отеческого отношения к младшим, позитивным социальным поведенческим реакциям. Подвижные игры способствуют становлению гуманистической направленности мышления, нравственных идеалов, духовного богатства личности.

Литература

1. Лебединская И. Г., Сыроваткина И. А., Занина Т. Н., Быков Н. Д. Влияние подвижных игр и игровых упражнений на общую физическую подготовку студентов в вузе / Ю.И. Евсеева, И.А. Потапова, С.Н. Пожидаева. — Ростов н/Д., 2011, т. 1, с. 350-354.
2. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 120 с.
3. Григорьев О.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва: Юрайт, 2020. — 261 с.
4. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюнских. — Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. — 109с.
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — Москва: Юрайт, 2020. — 227 с.

УДК 796.332

СТРУКТУРА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В КОМАНДАХ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Павел Викторович Макеев

доцент кафедры теории и методики футбола, кандидат педагогических наук,
Российский государственный университет физической культуры, спорта
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, Москва

STRUCTURE OF THE PREPARATORY PERIOD IN TEAMS OF DIFFERENT QUALIFICATIONS

Pavel Viktorovich Makeev

Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Football,
Candidate of Pedagogical Sciences, Russian State University of Physical Culture,
Youth Sports and Tourism (GCOLIFK), Russia, Moscow

Аннотация. *Первостепенной задачей, влияющей на качество реализации, является формирование морально-волевого настроя на выполнение большого объема работы, на создание рабочей атмосферы в команде, единства в достижении поставленной цели. Это во многом зависит от способности тренера, игровой идеи, которая не только увлекает, но имеет силу действия.*

Ключевые слова: *квалифицированный футболист, подготовительный период, тренировочный сбор.*

Annotation. *The primary task affecting the quality of implementation is the formation of a moral and volitional attitude to perform a large amount of work, to create a working atmosphere in the team, unity in achieving the goal. It depends a lot on the ability of the coach, a game idea that not only captivates but has the power of action.*

Keywords: *qualified football player, preparatory period, training camp.*

Введение. Результаты выступления футбольных команд в Чемпионате, в значительной степени, обуславливаются качеством предсезонной подготовки. Продолжительность и содержание которой имеют свои специфические особенности.

Приступая к работе, надо думать не только о предстоящих нагрузках, но и помнить о восстановительных мероприятиях, о медико-биологическом обеспечении. Ведь тренировочный процесс — это работа и восстановление.

Целью нашего исследования является оптимизация структуры подготовительного периода для команд различных дивизионов российского футбола.

Научно-методической базой нашего исследования являются работы российских и зарубежных тренеров, анализ тренировочной деятельности российских и зарубежных клубов, научные работы российских спортивных ученых в сфере футбола.

Задачи нашего исследования:

1. Проанализировать структуру планирования учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде в футбольных командах различного уровня.
2. Изучить современный опыт построения и содержания тренировочных нагрузок в подготовительном периоде в российских и зарубежных футбольных клубах.
3. Обосновать эффективность пятиэтапной структуры подготовительного периода футбольных команд.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования:**

1. Изучение и анализ специальной литературы.
2. Анализ планов подготовки футбольных команд различного уровня в подготовительном периоде.
3. Педагогическое наблюдение, которое во-многом, носило включенный характер.

Наше исследование проходило в футбольных командах различного уровня.

При планировании подготовки команды на основании анализа развития современного футбола были определены концепция построения игры и задачи, которые необходимо было решить в рамках выбранной концепции в плане техники, тактики и специальной работоспособности. В дальнейшем вся система подготовки была направлена именно на решение данных задач.

Основными положениями выбранной концепции построения игры команды были следующие.

В обороне:

- использование зонного прессинга;
- целенаправленное вхождение игроков в физический контакт с соперником, владеющим мячом, на всех участках поля.

В атаке:

- максимально быстрая (не более 10-15 с) доставка мяча на ударную позицию каждый раз после овладения командой мячом независимо от места овладения мячом и времени игры;

— выполнение игроками действий с мячом с максимальной мощностью.

Исследования последних лет показали, что специальная работоспособность квалифицированных футболистов лимитируется не возможностями дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а в большей мере работоспособностью нижних конечностей, на которые выпадает основная нагрузка при выполнении в тренировках и играх различных двигательных действий с мячом и без мяча, иначе говоря, локальной работоспособностью мышц ног. Это выражается в возможности большей или меньшей адаптации мышц ног к выполнению длительной работы, то есть дыхательными возможностями самих мышц.

В связи с этим, принципиальное направление работы в разделе физической подготовки футболистов в подготовительном периоде предполагало проведение системных тренировок по повышению работоспособности мышц ног, то есть, по повышению аэробных (дыхательных) возможностей мышц ног.

При планировании подготовительного периода учитывались два главных принципа:

Первый. Принцип преемственности нагрузок, который предусматривает строгую последовательность применения различных средств тренировки для решения поставленных на отдельных этапах подготовки задач в плане повышения двигательных качеств и функциональных возможностей футболистов.

Второй. Принцип параллельности использования специфических и неспецифических средств тренировки, предполагающий строгое соблюдение правил сочетания упражнений с мячом и упражнений для развития двигательных качеств и функциональных возможностей футболистов.

Организация учебно-тренировочного процесса команды в подготовительном периоде предполагала следующее.

1. Проведение пяти этапов подготовки со сменой средств и методов тренировки на каждом из этапов с учетом преемственности и сочетания нагрузок при решении частных задач.

2. Контроль за подготовкой команды в целом и подготовленностью отдельных футболистов, который включал в себя в частности:

- а) оценку исходного уровня подготовленности команды;
- б) определение индивидуальных особенностей футболистов в целях корректировки задач, которые каждый игрок мог бы в принципе решать в соревновательных играх с наибольшей эффективностью;
- в) прослеживания соответствия построения игры команды и действий футболистов тенденциям развития современного футбола.

Основные задачи, которые решались на отдельных этапах подготовительного периода (табл.1).

Таблица 1. Основные задачи, которые решались на этапах подготовительного периода команды

Этап	Основные задачи
1	1. Приведение в «рабочее» состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и двигательной чувствительности.
2	1. Развитие силы мышц ног, спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. 2. Развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 3. Адаптация техники к изменяющимся возможностям двигательного аппарата.
3	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие выносливости мышц ног. 3. Отработка «техники эпизодов игры». 4. Совершенствование технико-тактических действий.
4	1. Адаптация футболистов к условиям эпизодов игры, проводимых с максимальной интенсивностью. 2. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости мышц ног. 3. Совершенствование технико-тактических действий. 4. Отработка «техники эпизодов игры».
5	1. Адаптация футболистов и команды в целом к условиям первых соревновательных игр. 2. Совершенствование технико-тактических действий посредством игровых упражнений. 3. Отработка «техники эпизодов игры» 4. Поддержание уровня развития скоростно-силовых качеств и выносливости мышц ног.

Структура и содержание нагрузок на тренировочных сборах:

Первый тренировочный сбор в подготовительном периоде проводится 6 дней, в течение которого было проведено шесть тренировочных занятий (один раз в день).

Для решения основной задачи этапа приведения в «рабочее» состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и двигательной чувствительности — проводились занятия специфического и неспецифического характера с нагрузками аэробной и аэробно-анаэробной направленности.

Занятия специфического характера предполагали освоение футболистами нетрадиционного способа оперирования мячом при ведении (в шаге), в том числе и в упражнениях игрового характера с небольшим количеством игроков (не более 6-7) в командах и на уменьшенных полях.

Ввиду того, что такая работа проводилась со средней интенсивностью, а соответственно, обуславливает сильное воздействие на «чувство мяча», то могли одновременно решаться задачи улучшения «чувства мяча» и «налаживания» функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Кроме этого, для приведения в «рабочее» состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем на трех занятиях игроки выполняли бег в аэробном режиме в течение соответственно 40, 45 и 50 минут.

Второй тренировочный сбор в подготовительном периоде проводится 14 дней, в течение которых было проведено 25 тренировочных занятий (два раза в день), включая две двухсторонних игры.

Для решения основных задач этапа проводились занятия специфического и неспецифического характера в рамках двухдневных микроциклов, которых было три в первую неделю сбора и три — во вторую неделю сбора. Каждый двухдневный микроцикл состоял из 4 занятий.

Одно занятие представляло собой силовую тренировку по развитию силы мышц ног, спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса с использованием отягощений. Такие тренировки проводились во второй половине дня. Их длительность была порядка 90 минут.

Три занятия посвящались адаптации техники к изменяющимся возможностям двигательного аппарата и развитию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством применения «футбольных» упражнений. Их длительность была порядка 90-105 минут.

Таким образом, всего на втором тренировочном сборе было проведено шесть силовых тренировок, 16 тренировок по совершенствованию техники игры и две двухсторонних игры.

Третий тренировочный сбор в подготовительном периоде проводится 13 дней, в течение которых было проведено 23 тренировочных занятий (два раза в день), включая две двухсторонних игры.

После создания у футболистов определенного силового потенциала работа по повышению физической подготовленности на третьем сборе предполагала повышение уровня скоростно-силовых качеств и развитие выносливости мышц ног. При этом учитывалось то, что имеют место разные подходы к развитию выносливости быстрых и медленных волокон.

В связи с этим на третьем тренировочном сборе игроки должны были выполнить шесть раз комплекс упражнений прыжкового характера для повышения скоростно-силовых качеств. Данные упражнения выполнялись в конце тренировки, проводившейся в первой половине дня.

Для развития выносливости мышц ног выполнялись два вида упражнений:

- а) большое количество коротких рывков с интервалами отдыха между повторениями;
- б) в тренажерном зале на отдельные группы мышц ног до локального затекания этих групп мышц ног.

Также в ходе третьего тренировочного сбора параллельно с работой по повышению скоростно-силовых качеств и выносливости мышц ног внимание уделялось отработке «техники эпизодов игры» и совершенствованию атакующих и оборонительных тактических действий посредством специальных тактических упражнений, игровых упражнений и проведения футболистами двух двухсторонних игр.

Четвертый тренировочный сбор в подготовительном периоде проводится 14 дней, в течение которых было проведено 22 тренировочных занятий (два раза в день), включая три двухсторонних игры.

Для решения одной из главных задач данного этапа подготовительного периода адаптации футболистов к условиям эпизодов игры, проводимых с максимальной интенсивностью, — использовались специфические упражнения, моделирующие различные по длительности и количеству участвующих игроков эпизоды игры, обязательно проводимые футболистами с максимальной интенсивностью действий.

Продолжалась работа по развитию скоростно-силовых качеств и выносливости мышц ног.

Для повышения скоростно-силовых качеств игроки в течение тренировочного сбора четыре раза выполняли задания, связанные с выполнением вбегов в гору с максимальной интенсивностью. Такие задания выполнялись в конце тренировки, проводившейся в первой половине дня.

Для развития выносливости мышц ног выполнялись два вида упражнений:

- а) большое количество коротких рывков с интервалами отдыха между повторениями, достаточными для восстановления;
- б) специальные прыжки в холм небольшого уклона до локального затекания мышц ног.

Часть тренировочного времени отводилась на отработку «техники эпизодов игры», а также на совершенствование тактических действий посредством специальных тактических упражнений и игровых упражнений.

Команда провела три двухсторонних игры с целью наигрывания основного состава и совершенствования индивидуальных, групповых и командных действий в обороне и атаке.

Пятый (предсоревновательный) этап представлял собой тренировочный сбор длительностью 14 дней, в течение которых было проведено 20 занятий.

Для решения основной задачи данного этапа адаптации футболистов к условиям первых соревновательных игр Чемпионата России командой были проведены четыре двухсторонних игры с интервалом в три-четыре дня.

Продолжалась работа по совершенствованию технико-тактических действий посредством специальных тактических упражнений и игровых упражнений, включающая в себя четыре основные фазы игры (развитие атаки, завершение атаки, срыв начала атаки соперника, отбор мяча).

При отработке «техники эпизодов игры» больше внимание уделялось индивидуальным и групповым действиям игроков при розыгрыше стандартных положений.

Упражнения, направленные на поддержание уровня развития скоростно-силовых качеств и выносливости мышц ног, выполнялись в относительно небольших объемах с учетом проведения командой на данном сборе четырех двухсторонних игр и временем до начала соревновательного периода.

Проведенное исследование позволило нам сделать следующие **выводы**:

1. В планировании подготовки в подготовительном периоде имеются определенные расхождения, связанные, прежде всего, с концепцией конкретно тренера в вопросах содержания тренировочного процесса.
2. Структура подготовительного периода, состоящая из 5-ти этапов, позволяет конкретизировать подготовку каждого в отдельности взятого футболиста и тем самым оптимизировать подготовку всей команды к сезону.
3. Системная работа над повышением работоспособности мышц в подготовительном периоде позволяет сделать качественный скачок в плане повышения специальной работоспособности и удержания необходимого уровня на протяжении всего сезона.

Литература

1. Лексаков А.В. Совершенствование тренерского образования в футболе // Современный менеджмент в игровых видах спорта» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». — Москва, 2018. — С. 172-176
2. Лексаков А.В. Современные тенденции тренировочного процесса и соревновательной деятельности в детско-юношеском футболе // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 4. — С. 29

УДК 796.015.86

СПОРТ И СТРОГОЕ ВЕГАТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ (ВЕГАНСТВО)

Виталий Геннадьевич Свечкарёв

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп

Анетта Руслановна Абрегова

студентка 4 курса аграрного факультета, кафедра технологии общественного питания, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп

SPORTS AND STRICTLY VEGETARIAN DIET (VEGANITY)

Vitaly Gennadievich Svechkarev

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, head of the department of physical education, Maikop State Technological University, Russia, Maykop

Anetta Ruslanovna Abregova

4th year student of the Faculty of Agriculture, Department of Catering Technology, Maikop State Technological University, Russia, Maykop

Аннотация. В данной статье рассматривается, изучения веганства в жизни спортсмена, качества жизни, воздействие и роль веганского питания в жизни спортсмена. Рассмотрены краткие истории спортсменов веганов. Показаны эффекты от вегетарианского питания, влияющие на здоровье и повышающие спортивный результат.

Ключевые слова: Веганство, вегетарианство, спортсмен, ультрамарафон, адаптация, результат, питание.

Annotation. This article discusses the study of veganism in the life of an athlete, the quality of life, the impact and role of vegan nutrition in the life of an athlete. Brief stories of vegan athletes are considered. The effects of vegetarian nutrition that affect health and increase sports performance are shown.

Keywords: Veganism, vegetarianism, vegan nutrition, athlete, ultramarathon, adaptation, result, nutrition.

Растительное питание позволяет нам работать продуктивнее, быть более здоровыми и сокращать время восстановления организма после нагрузок [4].

Веганы — строгие вегетарианцы, исключаящие из своего рациона все продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу, яйца, молоко. Люди, придерживающиеся такого способа питания, должны получать необходимые нутриенты из альтернативных источников, что порой бывает довольно сложной задачей.

Растительное питание помогают спортсменам и обычным людям поддерживать спортивное телосложение. Исследования показали, что веганы имеют более низкие средние индексы массы тела, чем даже вегетарианцы, в то время как мясоеды в среднем имеют самые высокие ИМТ [3].

На самом деле, даже когда потребление калорий одинаково во всех изучаемых группах, высокое потребление растительных белков, клетчатки, магния и других питательных веществ позволяет веганам оставаться самыми стройными [4].

Джермейн Дефо знает, что он получил гораздо больше, чем потерял, исключив мясо, яйца и молочные продукты из своей диеты. «Я не нахожу ничего сложного в том, чтобы отказаться от продуктов животноводства, поскольку знаю, что ощущения, которые у меня возникают, когда я забиваю гол, дают мне больше», — говорит нападающий сборной Англии [6].

Он не единственный из питающихся растениями спортсменов, кто испытывает это уникальное и незабываемое чувство. Бесчисленное множество других спортсменов всех уровней обнаруживают те же преимущества вегетарианской диеты и, подобно Дефо, видят, что их результативность резко возрастает, а время восстановления сокращается. Многие даже говорят, что заправка организма суперпитательными растительными продуктами является ключом к успеху [1].

Возьмите ультрамарафонца и вегана Скотта Юрека, который побил мировой рекорд самого быстрого прохождения Аппалачской тропы протяжённостью в 219 миль. Юрек, страстный поклонник веганства, считает, что растительное питание играет ключевую роль в успехе его многолетней карьеры бегуна. Или рассмотрим пример обороняющегося игрока НФЛ Дэвида Картера — 6 футов 5 дюймов роста и «300 фунтов веганизма». «Я перестал страдать от болей. Вялость ушла. Я выздоравливаю намного быстрее, — заявил Картер в интервью *Chicago Sun Times*, рассказывая о своём переходе на растительный рацион, — я был потрясён. Когда я только начал, я был поражён и подумал: какого черта? У меня больше

энергии. Я гораздо сильнее, чем в прошлом». Картер воплощает окончательный ответ на вопрос, который слышат многие веганы: «Но откуда же вы берете протеин?» [5].

С ним согласен британский профессиональный боксёр Дэвид «Хэймейкер» («Нокаутист») Хэй, широко признанный одним из лучших боксеров своего поколения. Несмотря на то, что он перешёл на строгое вегетарианство по этическим соображениям, Хэй сказал «Telegraph» в 2016 году, что диета сделала его сильнее, чем когда-либо. Даже суперзвёзды теннисистки Венера и Serena Уильямс перешли на растительное питание, и Венера уверена, что только благодаря веганской диете она смогла вернуться на корт после того, как ей поставили диагноз «изнурённое аутоиммунное состояние». «Веганство определённо изменило мою жизнь» [6].

Так почему же столь многие спортсмены — как профессионалы, так и любители — принимают этот образ жизни? И почему веганство улучшает их результативность? Объём исследований, посвящённых веганам-спортсменам, по-прежнему остаётся небольшим, но исследования, проведённые среди широких масс веганов, позволяют понять причину [1].

Во-первых, львиная доля свидетельств указывает на то, что рацион, включающий большое количество фруктов, овощей, зёрен и бобов, и исключая продукты животного происхождения, является, пожалуй, самой оптимальной для здоровья сердечно-сосудистой системы диетой. Некоторые врачи говорят, что это единственная диета, доказавшая, что с её помощью можно обратить вспять болезни сердца — самую распространённую причину смертности в Великобритании. В рамках одного долгосрочного исследования 99% людей, страдавших сердечными заболеваниями, после перехода на растительное питание избежали серьёзных сердечных приступов и инсультов. Между тем, 62% людей, которые не придерживались веганской диеты, их не избежали.

Учитывая, что здоровье сердца является главной проблемой спортсменов всех уровней, выбор диеты, которая снижает уровень холестерина и улучшает сердечно-сосудистую функцию, позволяет им достичь максимальной эффективности. Исследование, посвящённое веганам-спортсменам, подтверждает это: спортсмены, предпочитающие растительную пищу, имеют лучшую кардиореспираторную выносливость, по сравнению с их всеядными коллегами.

Доказано, что эти полезные питательные вещества уменьшают хроническое воспаление: худший кошмар спортсмена. Высокое потребление мяса,

с другой стороны, связано с воспалением — не говоря уже о повышенном риске серьёзных болезней, таких как болезни сердца и диабет 2 типа.

То же самое касается потребления мяса и рака. Даже когда спортсмены находятся в хорошей физической форме, они не защищены от болезни, на которую приходится более трети всех смертей в Великобритании. Отказ от мяса, молочных продуктов и яиц является одним из лучших способов снижения риска рака у спортсменов и всех остальных.

Исследования показывают, что употребление слишком большого количества животного белка может быть столь же опасным, как курение, учитывая то, что те, кто едят много мяса, в четыре раза чаще умирают от рака или диабета [2, 4].

Веганы обладают одним значительным преимуществом перед мясоедами — это более низкая масса тела. Как правило, у таких людей значительно меньше подкожного жира [4].

В 2014 году программист из Лос-Анджелеса и веган со стажем Кунтал Джойшер написал статью для издания The Huffington Post, в которой рассказал о своем опыте восхождения на самую высокую горную вершину России — Эльбрус.

«Я смог адаптироваться в сложных условиях, не прекращая питаться здоровой веганской пищей, такой как сырые овощи и фрукты, гречневые и рисовые каши, белый хлеб, сухофрукты и орехи. В рацион питания альпинистов во время восхождения входит немало растительных продуктов, поэтому полностью “веганизировать” меню не составляет особого труда», — отметил Джойшер. Самой сложной задачей было найти подходящее обмундирование для экспедиции, которое подошло бы вегану. По словам альпиниста, ему так и не удалось найти замену стеганой куртке на гусином пуху.

Среди профессиональных спортсменов встречается немало веганов, однако им намного сложнее поддерживать себя в форме. Исключение всех продуктов животного происхождения из рациона может быть чревато дефицитом железа в организме, что приводит к повышенной утомляемости, общим ослаблением мышц из-за недостатка аминокислот, а также повышенной хрупкостью костей в связи с дефицитом кальция.

Вегетарианцы обычно ассоциируются у других людей с выжившей из ума малочисленной группкой экстремистов. Часто такой выбор человека связывают с его антагонистическими наклонностями или увлечением новым модным течением. Но на самом деле таких веганов/вегетарианцев немного.

Большая часть из них совершают выбор на основе потребностей своего организма и новых научных исследований.

Литература

1. Духанина, Е.В. Вегетарианство: за и против / Е.В. Духанина // Старт в науке. — 2019. — № 2-2.
2. Медкова, И.Л. Вегетарианские диеты в лечебном питании / И.Л. Медкова // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2009. № 2. С. 148–152.
3. Ломакина Е.Д. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа / Е.Д. Ломакина, В.Г. Свечкарёв // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 8. С. 86-91.
4. Свечкарёв В.Г. Здоровый образ жизни / В.Г. Свечкарёв, Т.А. Иващенко, Е.С. Двойникова // Майкоп, 2018.
5. Craig W.J., Mangels A.R. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009, 109 (7): 1266–1282.
6. Cullum-Dugan D., Pawlak R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J. Acad. Nutr. Diet. 2015, 115(5):801–810.

УДК 796.35

ФЛОВОТЕН — НОВЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Александр Сергеевич Сидоренко

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
и спорта, Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения (СПбГУАП), Санкт-Петербург, Россия

FLOVOTEN AS A NEW TYPE OF MOTOR ACTIVITY IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Alexander Sergeevich Sidorenko

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Candidate
of Pedagogical Sciences, Saint Petersburg State University of Aerospace
Instrumentation (SUAI), Saint-Petersburg, Russia

Аннотация. Одной из важных задач при построении спортивной тренировки является поиск таких форм организации занятий, при которых тренер или преподаватель способен поднять интерес занимающихся и улучшить эмоциональный фон тренировки что, в свою очередь, будет способствовать повышению её эффективности. При проведении части тренировочных занятий сборной СПбГУАП по флорболу в игровой форме была изобретена новая спортивная игра с клюшкой и мячом, проводимая на стандартной волейбольной площадке по правилам большого тенниса, которая получила название фловотен, по начальным буквам слов флорбол, волейбол и теннис. Разработанная спортивная игра была внедрена не только в тренировочный процесс флорболистов, но и применялась на учебных занятиях по физической культуре и доказала свою эффективность как с точки зрения совершенствования технических навыков владения клюшкой, так и для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: фловотен, правила игры, учебно-тренировочные занятия, студенты вуза

Annotation. The search for new forms of organization of physical trainings is one of the important tasks for coaches in the construction of sports training process. Coach or teacher should to raise the interest of sportsmen and improve the emotional background

of training, which, in turn, will contribute to improving its effectiveness. During trainings of the SUAI floorball team, a new sports game with a stick and a ball was invented in a playful way, held on a standard volleyball court according to the rules of lawn tennis, which was called flovoten, according to the initial letters of the words floorball, volleyball and tennis. The developed sports game was introduced not only into the training process of floorball players, but was also used in physical education curriculum and proved its effectiveness both in terms of improving the technical skills of players, and to increase the level of their general and special physical readiness.

Keywords: *flovoten, rules of the game, training sessions, university students.*

Введение. Броски и удары по движущемуся мячу — один из основных элементов техники современного флорбола. Их совершенствованию отводится значительное время учебно-тренировочного процесса, используя различные средства и методы подготовки [1]. При этом замечено, что многие занимающиеся в процессе тренировки без большого желания и интереса выполняют задания, направленные на повышение общей физической подготовленности и стандартные необходимые, повторяющиеся из занятия в занятие индивидуальные, парные и групповые упражнения технического характера, предпочитая больше игровых действий [3]. Поэтому тренеры каждый раз стараются варьировать блоки подготовительных упражнений и часто включают задания в интересной занимающимся игровой форме.

Так в процессе тренировки членами сборной СПбГУАП по флорболу дальних бросков были разработаны правила новой спортивной игры, аналога большого тенниса, где вместо ракетки играющие используют клюшку и мяч для флорбола [2].

Два игрока в одиночном разряде или четыре в парном проводят друг с другом матч по теннисным правилам, используя разметку стандартной волейбольной площадки. Поэтому новая игра и получила название — фловотен, как производное от флорбола, волейбола и большого тенниса.

А так как молодым людям всегда свойственно проявлять интерес ко всему новому, то предложенная игра понравилась и увлекла студентов и распространилась не только на тренировочный процесс флорболистов, но и стала включаться в обычные учебно-тренировочные занятия по физической культуре в СПбГУАП [4].

Основные правила фловотена. Игра проводится на стандартной волейбольной площадке без установки сетки, при этом рабочими областями площадки являются области ограниченные средней и лицевой линиями раз-

метки соответствующих сторон площадки, называемые зачётными зонами (см. рис. 1).

За пределами лицевых линий чертится полукруг радиусом 1,5 метра из которого выполняется подача мяча. Если возможность прочертить круг отсутствует, то подача мяча может выполняться с любого места не менее 1,5 м за лицевой линией. подача мяча осуществляется клюшкой ударом или броском по мячу таким образом, чтобы он пересек по воздуху центральную линию площадки и коснулся зачётной зоны соперника. Касанием зачётной зоны считается как отскоки, так и качение мяча. Приём мяча, включая летящие по воздуху высокие мячи, мячи катящиеся по площадке и приём мяча с отскока принимающим может осуществляться в любой точке, как только мяч войдёт в его зачётную зону.

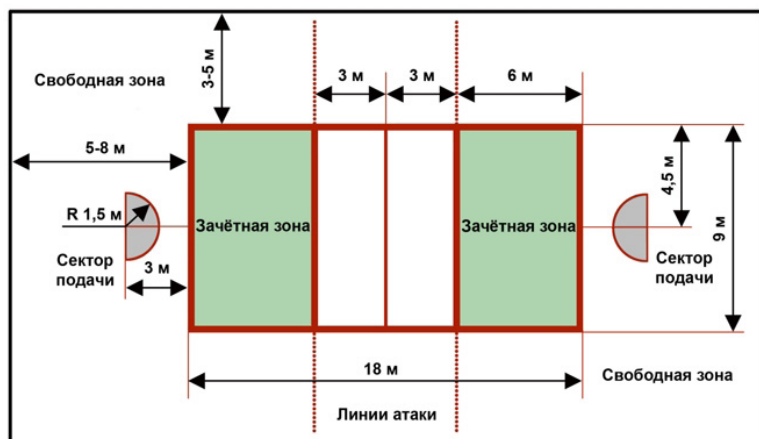


Рис. 1. Разметка площадки для игры во фловотен

Количество отскоков мяча на поле противника во время подачи и во время игры не ограничено, однако игрок (команда) имеет право совершить только одно касание мяча для перевода его в зачётную зону соперника. Задача игроков заключается в том, чтобы наносить удары в зачётную зону соперника, вынуждая его ошибаться.

Как и в теннисе, игра проходит в формате один на один или пара на пару, в определенных случаях возможен вариант игры три на три. Ведение счета полностью идентично правилам большого тенниса [5].

Включение фловотена в учебно-тренировочные занятия. Вначале игра использовалась исключительно в тренировочном процессе флорболистов, однако в дальнейшем стала культивироваться и на учебных занятиях среди обычных студентов. Рассмотрим особенности включения фловотена в учебно-тренировочный процесс с различными группами занимающихся.

1. Подготовка игроков во флорбол. Практическое применение фловотена связано с повышением мастерства занимающихся флорболом. Замечено, что систематическое включение фловотена и его отдельных элементов в тренировочный процесс флорболистов не только помогает улучшить техническое мастерство игроков, но и способствует повышению их общей и специальной физической подготовленности, в частности укреплению мышц стопы и нижних конечностей, развитию скоростно-силовых возможностей, повышению ловкости и координации движений. Что касается улучшения техники то речь, в первую очередь, идёт об умении наносить удары по быстро перемещающимся мячам, особенно мячам летящим по воздуху. Умение зрительно контролировать мяч и выполнять удары по летящим мячам в одно касание без дополнительной обработки очень важно для игроков во флорбол однако, по нашим наблюдениям, данный элемент техники является одним из слабых мест флорболистов. Во фловотене же удары по летящим и скачущим мячам это основной элемент игры, на котором игроки должны акцентировать свое внимание и который они должны тренировать и совершенствовать. При отсутствии этого навыка розыгрыши мяча фловотенистов не смогут быть долгими и динамичными, игра будет разбиваться на отдельные эпизоды и перестанет быть интересной для играющих. Другое же полезное умение, приобретаемое при занятиях фловотеном, состоит в возможности занимающимися наносить более точные и сильные броски и удары по мячу, в частности удар подсечкой, который используется во фловотене для выполнения подачи, а флорболистам он необходим для совершения ударов в верхнюю часть ворот.

Анализ тренировочного процесса членов сборной команды СПбГУАП по флорболу показывает, что игроки, которые систематически практиковали фловотен на своих тренировках, в перечисленных выше компонентах владения клюшкой стали значительно превосходить своих коллег. Так, например, удары по летящему мячу, они стали совершать на 31-32% точнее. При этом в среднем на 15-17% улучшилась и точность бросков по воротам.

2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре. Включение фловотена в обычные занятия по физической культуре в учебных

заведениях разного уровня способствует повышению общей физической подготовленности молодых людей и развитию их основных физических качеств. Кроме этого важно и то, что любая новая спортивная игра улучшает эмоциональный фон занятий и повышает интерес занимающихся. В зависимости от возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся игру можно проводить по обычным или упрощённым правилам, а при большом количестве обучаемых возможно проведение укороченных партий в формате 3 на 3. Игра хорошо зарекомендовала себя в условиях карантинных ограничений, когда на учебных занятиях присутствовало не так много студентов.

3. Занятия для студентов с ослабленным здоровьем. Большую пользу игра во фловотен приобрела при проведении занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Для данной группы занимающихся игра проводилась на разметке бадминтонной площадки по облегчённым правилам. Задача играющих заключалась в выполнении ударов на точность, а не на силу, а учитывая что клюшка и мяч очень легкие в простые в обращении, занимающиеся не получали силовую нагрузку сверх той которая могла бы им навредить. С другой стороны двигательная активность данной группы занимающихся способствовала общему укреплению организма. В большей степени занятия фловотеном были полезны для студентов, имеющих проблемы с органами зрения с целью укрепления глазных мышц и улучшения работы зрительных анализаторов, т.к. игра предполагает необходимость постоянного контроля мяча глазами.

Выводы. По результатам проведённой работы можно сделать следующие выводы:

1. Использование игрового метода в тренировочном процессе флорболистов при совершенствовании техники ударов и бросков по воротам доказало свою эффективность с точки зрения достижения конечного результата.

2. В процессе поиска наиболее оптимальных форм проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия были разработаны правила новой спортивной игры с клюшкой и мячом для флорбола, названной фловотеном.

3. Для занимающихся флорболом фловотен оказался полезен, в первую очередь, с точки зрения повышения силы и точности ударов, приёма и обработки летящих по воздуху мячей.

4. Преимущества фловотена при его включении в учебно-тренировочный процесс студентов заключаются в том, что игра доступна для всех желаю-

щих при минимально необходимом уровне физической подготовленности и простейших технических навыках игры, являясь при этом достаточно эффективным средством для повышения силовых и координационных возможностей молодых людей и улучшения эмоциональной составляющей занятий.

5. Для проведения учебных занятий и игр по фловотену необходим доступный и относительно дешевый спортивный инвентарь. Фловотен, как самостоятельный вид спорта, может проводиться в любых стандартных спортивных залах.

6. Очевидна польза фловотена при проведении занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе и имеющими проблемы со зрением.

7. Единственным серьезным недостатком является небольшое число играющих (от 2 до 6), что ограничивает возможности использования новой игры на учебных занятиях с большим количеством занимающихся.

8. Учитывая вышеизложенные преимущества, фловотен, как новый вид физической активности можно рекомендовать к включению в обязательные и факультативные занятия по физической культуре в учебных заведениях разного уровня.

Литература

1. Олин, В.Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе / В.Н. Олин. Монография. — М: Директ-Медиа, 2018. — 236 с.
2. Пригода, Г.С. Фловотен — новая спортивная игра, как производное от флорбола и большого тенниса/ Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 11 (189). — С. 420-423.
3. Сидоренко, А.С. Организация соревнований по мини-флорболу в вузе / А.С. Сидоренко А.С., Анциферов А.Н., Пригода Г.С. Учебное пособие. — СПб.: ГУАП, 2020. — 64 с.
4. Сидоренко, А.С., Мотивация студентов к новым видам физкультурной деятельности на примере фловотена / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 11 (201). — С. 354-356.
5. Официальные правила большого тенниса [Электронный ресурс]. URL: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/ofitsialnye-pravila-tennisa-prinyatie-itf-russko-anglijskaya-versiya.html> (дата обращения: 23.02.2022).

УДК 378

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ НА ПРИМЕРЕ «СТАВРОПОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА»

Яна Александровна Вартанова

преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной
физической культуры

Анастасия Владимировна Козырева

преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной
физической культуры

Юлия Александровна Савченко

преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной
физической культуры

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего
образования «Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Россия, Ставрополь

Дарья Анатольевна Злобина

аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры Ставропольского государственного педагогического института,
Ставрополь

STUDENT SPORTS CLUB AS AN EFFECTIVE FORM OF EDUCATION OF STUDENT YOUTH ON THE EXAMPLE STAVROPOL STATE MEDICAL UNIVERSITY

Yana Aleksandrovna Vartanova

teacher of the department of physical education and adaptive physical culture

Anastasia Vladimirovna Kozyreva

teacher of the department of physical education and adaptive physical culture

Yulia Alexandrovna Savchenko

teacher of the department of physical education and adaptive physical culture

Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Stavropol State Medical
University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Stavropol,
Russia

Daria Anatolyevna Zlobina

Postgraduate Student, Department of Physical Education and Physical Culture
Perception, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Аннотация. Данная статья поможет рассмотреть влияние спорта на жизнь студенческой молодёжи на примере спортивного клуба. В ней раскрываются способы привлечения внимания молодёжи к занятиям спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивный клуб, студенческая молодёжь, здоровый образ жизни.

Annotation. This article will help to consider the impact of sports on the life of student youth using the example of a sports club. It reveals ways to attract the attention of young people to sports.

Keywords: physical culture, sports, sports club, student youth, healthy lifestyle.

Введение. Образование и воспитание в крупнейших университетах страны в реализации образовательных программ диктует усиление спортивной деятельности студенческой молодёжи в формировании здорового образа жизни. Укрепление здоровья студентов играет важную роль в жизни общества и государства в целом. Для занятий избранными видами спорта создаются условия для здоровья молодёжи. Чтобы поддерживать и сохранить здоровье человека надо использовать спорт, как самый доступный способ [1].

Ежегодно спорт приобретает стремительное развитие, улучшаются старые и появляются новые виды, но заинтересованность учащихся остается низким. Спорт у современной студенческой молодёжи к сожалению, стоит не на первом месте, но он также не на последнем. Если у студента есть стремление изменить свой образ жизни, изменить жизнь к лучшему и отказаться от вредных привычек, то для него есть много возможностей реализовать себя в стенах университета.

В проведении и организации активной физической деятельности во вне учебного времени участвуют общественные студенческие организации, а в учебное время всем студентам на помощь приходят занятия физической культурой и элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Если студенту противопоказаны высокая физическая активность, то ему предлагают занятия по лечебной физической культуре, которая не только корректирует некоторые заболевания, но и улучшает общее состояние здоровья. От активности внутри университетской спортивной организации во многом зависит жизнь студентов высших учебных заведений [2].

Спорт в жизни студента становится значимым благодаря активизации спортивных клубов и спортивных секций. Ставропольский государственный медицинский университет не стал исключением. Спортивный клуб университета открыт не так давно, но студенческая молодежь и активисты клуба активно им интересуются и принимают активное участие в жизни клуба. Ставропольский государственный медицинский университет пропагандирует здоровый образ жизни и активную студенческую жизнь. Студенческий спортивный клуб СтГМУ «Крепость» был создан в 2015 году по инициативе кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры и при поддержке ректора В.И. Кошель, существует в настоящее время и является структурным подразделением университета. Деятельность клуба основывается на создании для студентов одной из ступеней самоуправления в области студенческого спорта и здорового образа жизни. В рамках спортивного клуба существуют 2 клубные секции (велосипедный спорт и шахматы), которые были созданы по инициативе студентов, так как многим обучающимся были интересны именно эти направления не представленные секционными работой вуза. Основной целью работы спортивных секций является организация досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами Ставропольского государственного медицинского университета.

В рамках работы студенческого спортивного клуба решаются следующие основные задачи:

- пропаганда физической культуры и спорта, как неотъемлемую составляющую гармоничного развития человека и одну из важнейших сфер молодежной жизни;
- вовлечение студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;
- создание условий для воспитания физических и морально-волевых качеств, укрепления здоровья, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности молодежи и подростков;
- поддержание инициативы, направленной на интеллектуальное, духовное, физическое развитие членов Клуба, учащихся и подростков;
- обеспечение развития спортивного волонтерского движения;

- участие в установленном порядке в разработке и реализации целевых молодежных федеральных, региональных и иных программ в области студенческого массового спорта.

Для молодёжи созданы все условия для развития своего спортивного потенциала и укрепления здоровья в целом, а также для того чтобы научиться чему-то новому или развивать уже имеющиеся умения и качества в спортивной и управленческой деятельности. Студенты СтГМУ занимаются спортом не только как любители, но и как профессионалы. Студенческий спортивный клуб позволяет примерить на себе многие социальные роли будь то, руководителя, менеджера, спортсмена, организатора, видео- или фоторепортера. Благодаря поддержке студенческого клуба возрос интерес обучающихся к спортивной жизни не только среди участников соревнований, но и среди учащейся молодёжи.

СтГМУ всячески поддерживает интерес молодёжи к спорту и поощряет, лучших студентов повышенной стипендией, отправляет лучших студентов в летний оздоровительный лагерь «Ставрополье» на черноморском побережье. Студенческий спортивный клуб «Крепость» славится как своими мероприятиями (новогодними стартами, военно-патриотической игрой «Время выбрало нас», Чемпионат АССК России), так и организацией соревнований совместно с кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры (внутривузовской спартакиадой, кубком первокурсника). Самое главное то, что у студентов есть возможность заниматься спортом и участвовать в соревнованиях прямо с первого курса.

Методы и организация исследования. Анализ деятельности спортивного клуба «Крепость» СтГМУ в период становления с 2015 года по 2021 год показывает положительную динамику в развитие спортивно-рекреационной деятельности и вовлечение студенческой молодёжи в занятия физической культурой и спортом. Таким образом можно отметить, что уже на этапе своего становления студенческий клуб обладает широким спектром возможностей и вовлечения студенческой молодёжи физкультурно-спортивную жизнь университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подтверждения вышесказанного, нами было проведено анкетирование у студентов ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава РФ, первого и второго курсов которые посещают занятия по физической культуре и спорту, а также элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (таблица 1).

В соответствии с полученными данными студенты были отнесены к трем группам: не активные (НА), Малоактивные (МА), активные (А)

Среди студентов низкой активностью больший процент девушек — 58,3%, среди студентов с высокой двигательной активностью самый высокий процент у юношей — 42,7. Различие подтверждается статически. Поскольку $T_{кр} < p$, то отклоняем гипотезу о равенстве 0 коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Другими словами, коэффициент ранговой корреляции статистически — значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая.

Таблица 1. Вовлеченность учащихся 1-2 курсов в физкультурно-спортивную деятельность

Ответы	Группа	Ж		М		Всего	
		Частота	%	Частота	%	Частота	%
Редко (1-4 раза в месяц)	НА	482	58,3	215	23,5	873	50,1
Не регулярно (1-2 раза в неделю)	МА	237	28,6	308	33,6	545	31,3
Регулярно (2-3 раза в неделю)	А	107	12,9	391	42,7	322	18,5
Всего		826	100	914	100	1740	100

Так же нами был проведен опрос среди учащихся. В опросе участвовали более 1700 обучающихся, и были получены следующие результаты: 67,7 % студентов подтвердили, что с помощью физической культуры стараются поддерживать свое здоровье, 32,3 % пассивно относятся к занятиям физкультурой. 64 % респондентов считают, что они стали более дисциплинированы, уверены в себе, научились распоряжаться своим временем благодаря физической культуре, 16 % не задумывались над этим, 20 % считают, что без физической культуры у них было бы больше времени на изучение лекционного и практического материала. 75 % респондентов отметили, что благодаря занятиям по физической культуре и спортивным соревнованиям нашли много новых друзей; 78 % будут принимать участие в других вузовских мероприятиях, а 8% готовы стать новыми активистами и помогать в организации спортивно-массовых мероприятий, 14 % признались, что не заинтересованы во вне учебной деятельности.

Выводы. Таким образом можно отметить, что работа студенческого клуба повышает эмоциональную разрядку обучающихся, делает спортивные мероприятия более близкими студенческой молодежи. По результатам исследования можно сделать вывод, что студенты, занимающиеся физической культурой и спортом более дисциплинированы, уверены в себе, социализированы и им было легче войти в новую социальную среду. Чем сильнее личность вовлечена в спорт, тем интенсивнее идет процесс его социализации. Занятия физической культурой не просто улучшают физические навыки и способности человека, но и воспитывают моральные качества.

Литература

1. Кошелева, Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания студентов. — 2012. — №3 — С.70-73.
2. Пласко, А.Л. Студенческий спорт в университете / А.Л. Пласков //Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы Всероссийской научной конференции — Тюмень: Тюм ГНГУ. — 2015. — С.104-107.

УДК 378.172

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Яна Александровна Вартанова

аспирантка кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО СГПИ, Россия, г. Ставрополь

THE ROLE OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE IN THE CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Yana Alexandrovna Vartanova

Postgraduate student of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, GBOU VO SSPI, Russia, Stavropol

Аннотация. В данной статье рассматривается, какое положительное влияние оказывает преподаватель по физической культуре на формирование у студентов активного и здорового образа жизни и ведение его.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, преподаватель, компетентность.

Annotation. This article examines the positive impact of a physical education teacher on the formation of an active and healthy lifestyle among students and its management.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, health, teacher, competence.

Актуальность данной проблематики связана с тем, что на настоящий момент имеется склонность к мало подвижному образу жизни молодежи, которая отличается курением, алкоголизмом, употреблением наркотических веществ и излишнем весом, зависимостью от компьютеров смартфонов и других гаджетов. Такая модель поведения студентов выделяется вредным и беспечным отношением к собственному здоровью и физическому состоянию своего организма. В данной ситуации на сегодняшний день целесообразно обратить внимание на выявившиеся проблемы организации активного отдыха у молодежи, в том числе у студентов.

Неразрешенными остаются вопросы воздействия преподавателя на взгляды молодежи в сфере знания и необходимости ведения здорового образа

жизни. В образовательных учреждениях, преподавательский состав, являясь сотрудниками обеспечивающими социализации личности, играют определенную роль в формировании жизненных взглядов студентов.

Следовательно, воспитательную и оздоровительную деятельность преподавателя можно рассматривать в двух взглядах:

- первый — использование оздоровительных методик с целью сбережения и закрепления собственного здоровья, управлением здоровым образом жизни;
- второй — применение оздоровительных технологий в педагогической практике с целью идеального сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Главным фактором подготовленности преподавателя к профессиональной деятельности педагога в сфере физического воспитания, дает понимание о приёмах организации укрепления здоровья. Анализ разбора исследования Т. В. Сущенко свидетельствует о том, что 66,5 % педагогов и 62,2 % руководителей образовательных учреждений не называют здоровье в числе шести основных жизненных ценностей [1]. Учитывать свои индивидуальные особенности, состояние своего здоровья, профессиональные знания, умение управлять здоровьесберегающими педагогическими технологиями должен каждый квалифицированный специалист в области физической культуры и спорта. Изучение показателей здоровья, способных существенно влиять на состояние здоровья занимающихся, уменьшая или осложняя остросоциальное напряжение в обществе является неотъемлемой частью профессиональной деятельности прогрессивного педагога. Состояние организма преподавателя выходит на первое место в роли актуальной социальной ценности, поскольку характеризует не только состояние человека определенной социальной группы, но и является обязательным положением образования и источником здорового поколения.

Профессиональная деятельность преподавателя устанавливается, как умение воспитать у организма умения уберечь и стимулировать защитные механизмы, обеспечивающие эффективность и развитие личности преподавателя во время его профессиональной деятельности. Здоровый педагог обладает высокой работоспособностью к изменяющимся условиям жизни, психической уравновешенностью, необходимой для полноценной профессиональной деятельности в условиях обучения. На самочувствие современного преподавателя оказывают влияние социально-экономические, производственные, экологические, факторы и др. К особенностям

данной профессии относят специфические условия работы (большое нервно-психическое напряжение, постоянная работа с людьми, непрерывное нахождение в контакте с социумом, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, уровень контроля со стороны руководства, психологический климат в коллективе и др.), содержание труда, рабочие перегрузки, дефицит внимания и отсутствие эмоциональной разрядки, принудительный характер общения, большое количество контактов в течение рабочего дня [2].

Исследование было проведено методом опроса и анкетирования.

Целью исследования является раскрытие черт характера будущего педагога, устанавливающие благоприятное воздействие и развитие у студентов установок ведения активного образа жизни.

Задачи исследования:

- рассмотреть личностные и профессиональные качества педагога;
- определить влияние педагога физической культуры на формирование у студентов целесообразного отношения к здоровью;
- обсудить результаты социологического опроса и выявить первостепенные качества педагога.

Актуальность исследования данной работы обуславливается тем, что определены личностные и профессиональные качества педагога, было предложено воздействие педагога на идеологию студента в области знания здорового образа жизни, на основании социологического опроса студентов были выявлены главные особенности работы и факторы, которые оказывают на них положительно воздействие в плане заботы о собственном здоровье.

Лакомова Н.В. и Журавлева И.В. обращали внимание на «Концепцию развития здравоохранения до 2020 года», в котором озвучена «необходимость мотивировать не только самих граждан, но и руководителей образовательных учреждений, общественных объединений, физкультурно-спортивных учреждений и организаций на создание условий и обеспечение возможностей для формирования и охраны здоровья»[4].

Увеличение роли учебных заведений, в том числе институтов на формирование здорового образа жизни студенчества возможно через активизирование у обучающихся положительной стимула к поддержанию такого образа жизни, проведение просветительской деятельности с целью сбережения студентами не только теоретических, но и практических знаний умений и навыков.

Педагог должен обладать профессиональной компетентностью. «Профессиональная компетентность определяется как совокупность трудовой деятельности преподавателя, в которую входит педагогическая деятельность, педагогическое взаимодействие, личность педагога, обученность, воспитанность» [5].

Преподаватель элективных курсов по физической культуре и спорту работает в профессиональной структуре «человек-человек», что обуславливает, что значимой его особенностью является коммуникабельность. Сложность коммуникативных отношений со студентами заключается в различии возрастных категорий и различных ценностных взглядах. При работе с молодёжью профессионально необходимым качеством является эмпатийность, то есть способность сопереживать и определять эмоциональное состояние других людей. Зачастую бывают случаи, когда студенты плохо себя чувствуют и не могут должным образом заниматься физической культурой и в такие моменты для них очень важно понимание со стороны преподавателя.

При воспитании в студентах желания вести здоровый образ жизни важным элементом является постановка цели преподавателем и выделение ее задач, и планирование наиболее эффективного результата. Особенностью данной цели и поставленных задач является возраст и индивидуальные особенности студента, так как каждый случай является индивидуальным и требует своей методики. Проблемой в данном случае может послужить то, что педагог не ориентируется на ученика и остаются неучтенными возможности обучающегося и реальные условия деятельности, вследствие которого не будет возможности достигнуть желаемый результат. Цель, которую поставил перед собой педагог, должна стать значимой целью и для самого студента, так как любая деятельность становится малоэффективной, если у человека не будет заинтересованности в ее выполнении. Например, целью является выработать «привычку» ведения здорового образа жизни и первоначально педагог может определить первую задачу, как занятие спортом 1-2 раза в неделю на элективных курсах по физической культуре и спорту, постепенно студент сам во внеучебное время будет поддерживать такие занятия, затем как вторую задачу можно выделить правильное питание, преподаватель может помочь студенту в составлении рациона питания, исходя из своих знаний и опыта.

Заинтересованность проявляется в мотивации, которая может быть обусловлена потребностями, целями, установками и интересами. Данную

мотивацию необходимо поддерживать у обучающегося разнообразными средствами практики, такими как дозировка занятий, одобрение, многообразие форм занятий, участие в спортивных играх, в сдаче ГТО и показе мотивирующих фильмов. Многие авторы подтверждают, что для формирования у студентов установки здорового образа жизни огромную роль играет меры психологического воздействия. Педагог не должен указывать на недостатки студента (например, лишний вес), а выделять его достоинства, в чем он хорошо себя проявляет.

Инициативное отношение студентов к овладению ими умениям и навыкам направленных на поддержание своего здоровья возможно только при правильной мотивации и моральном осознании обучающимся важности своего не только физического, но душевного и социального благополучия.

Педагогу необходимо пользоваться компетентностью в методах преподавания, правильно и интересно доносить до студента информацию чтобы удержать внимание студенческой аудитории. Это проявляется через планирование методологии занятий, дидактических материалов с учетом характеристик студентов и умением гибко адаптировать данную методологию на протяжении всего учебного года.

При правильной организации деятельности повышается внимание и интерес обучающихся. Появляется активность и желание студентов работать над поставленными целями в ходе индивидуальной или коллективной работы с однокурсниками.

Компетентное оценивание также имеет значение при привитии студентам здорового образа жизни. Именно рациональные критерии при постановке оценки влияют на самооценку студента и на его мотивацию. Несправедливость и непонимание основ оценки снижают результативность и желание студента в полной мере заниматься физической культурой.

Для оценки представленных достоинств педагога нами было проведено анкетирование на базе «Ставропольского государственного педагогического института» у студентов 4 курса адаптивной физической культуры. Всего анкетирование прошли 30 студентов. Данная возрастная группа была выбрана в связи с тем, что они уже обладают рядом сформированных качеств и ведут подготовку к взрослой жизни и наиболее четко осознают значимость собственного здоровья и предпринимают меры для ведения здорового образа жизни и не мало важно анкетированные студенты учатся на педагогов по физической культуре и спорту. По итогам проведенного анкетирования 10 студентов выделяют наиболее значимым качеством уме-

ние разрабатывать методологию проведения пар с учетом возраста и индивидуальных качеств студентов. Думаем, что такой выбор обусловлен тем, что студенты нуждаются в индивидуальном подходе, который помогает им легче учитывать информацию и данное качество позволяет чувствовать заинтересованность в их сторону, что повышает чувство их значимости. Также большое значение играет роль и развитие мотивации, 6 студентов важнейшим качеством назвали именно ее. Данные учащиеся считают, что им для ведения здорового образа жизни недостаточно стимула или определенной основы, которая будет подталкивать их в занятиях и укреплении своего здоровья. Умение ставить цель и задачи были выбраны 5 студентами, что показывает значения и формирования отдельных задач для достижения цели. Сопереживание выбрали 4 студента, индивидуальный подход 3, аргументируя тем, что больших результатов они добиваются в тех случаях, когда преподаватель входит в их ситуацию и подстраивает план работы. Лишь 2 студентами было выбрано качество компетентного оценивания преподавателя.

Следовательно, мы обратили внимание на такие качества как знание организовывать цели и задачи, компетентное оценивание, умение разработки методологии и развития мотивации, индивидуальный и понимание со стороны педагога. При выборе влияния на востребованность данных качеств, мы обратили внимание на возрастную категорию и индивидуальные характеристики каждого студента.

Для эффективной работы со студентами предлагаем детально разработать методологию проведения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для будущих педагогов физической культуры, считаем, что правильная методология поможет систематизировать работу взаимодействия педагога и студентов, выявить конкретные цели и задачи для воспитания нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

На основании опроса мы пришли к выводу о том, что:

- преподаватель по физической культуре и спорту выполняет место руководителя для обучающихся студентов в организации мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и цели направленную на здоровый образ жизни и физическое саморазвитие, так как имеет обыденный опыт, так и профессиональный опыт в области занятия физической культурой;

- деятельность педагога по физической культуре и спорту носит не локальный характер, в рамках института, а всеобщий, так как приобретение компетенций в форме практического применения, теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивают компетентное независимое использование средств, форм и методов в дальнейшей профессиональной практики.

Литература

1. Сущенко Т. В. Здоровье как жизненная ценность руководителя образовательного учреждения: дис. ... канд. пед. наук. — М., 2002. — 142 с.
2. Безруких М. М. Региональные программы «Образование и здоровье» как вариант комплексного решения проблем здоровья школьников // Здоровье и образование: тез. Международ. конф. — СПб., 1999. — С. 33–34.
3. Журавлева И. В., Лакомова Н. В. Региональные особенности отношения подростков к здоровью и окружающей среде // Социологическая наука и социальная практика. 2020. Том. 8. № 4. С. 88-104. DOI: <https://doi.org/10.19181/snsp.2020.8.4.7658>
4. Митина Л. М. Психологическая диагностика коммуникативных способностей учителя: учеб. пособие для практических психологов. — Кемерово, 1996. — 124 с.
5. Вашлаева Л. П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога. — Кемерово: КРИПО, 2004. — 154 с.

УДК 61:378:616-056.5:615.825

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ

Дарья Анатольевна Злобина

аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры Ставропольского государственного педагогического института,
Ставрополь

Руслан Расулович Магомедов

доктор педагогических наук, профессор, Ставропольского государственного
педагогического института, Ставрополь

Яна Александровна Вартанова

преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры, Ставрополь

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP BY MEANS OF AEROBICS DURING POSTURE FORMATION

Daria Anatolyevna Zlobina

Postgraduate Student, Department of Physical Education and Physical Culture
Perception, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Ruslan Rasulovich Magomedov

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute,
Stavropol

Yana Aleksandrovna Vartanova

teacher of the department of physical education and adaptive physical culture,
Stavropol

Аннотация. *Представлены комплексы упражнений из фитнеса способствующих формированию осанки у студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Используемые нами средства показали, что проведенные занятия с применением специально подобранных комплексов физических упражнений, непосредственно для коррекции осанки, аэробика для общего тонуса дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма способствуют формированию правильной осанки.*

Ключевые слова: *физические упражнения, коррекция осанки, специальные медицинские группы, аэробика.*

Annotation. *The complexes of fitness exercises that contribute to the formation of posture in students involved in special large groups are presented. The examination tools we use, which conduct classes using specially taken complexes of physical exercises, especially for posture correction, aerobics for the general tone of the respiratory and cardiovascular systems of the body, the formation of posture syndrome.*

Keywords: *physical exercises, posture correction, special medical groups, aerobics.*

Введение. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения занимающихся и проходят в различных формах, которые взаимодействуют, показывает объединенный процесс физического воспитания студентов, а также дополняют друг друга.

Е.Н. Максимова (2006) справедливо замечает, что «реальные и декларативные потребности в различных видах физической культуры детерминируют степень активности в занятиях физическими упражнениями студентов СМГ». В.Д. Прошляков (2004) и С.А. Пермяков (2007) свидетельствуют об отсутствии активных усилий студентов по поддержанию своего здоровья и физического состояния, указывают, что 70% студентов пренебрегают средствами физической культуры, к ним относятся и студенты СМГ, которые для поддержания своего здоровья чаще используют лекарственные средства, чем занятия физической культурой [3,4,5].

А также, студентам необходимо самостоятельно выполнять физические упражнения, это улучшает понимание учебного материала, которое будет внедряться в повседневную жизнь студентов. Самостоятельные занятия студентов позволяют достичь оптимальной эффективности, как непрерывный процесс физического воспитания. Иногда занятия по заданию преподавателя проводятся секционно во внеучебное время.

Занятия в специальных медицинских группах обычно имеют определенную специфичность в:

- улучшении состояния здоровья и функционального состояния, а также коррекция в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;
- понимание о характере и течении заболевания, а также самостоятельное выполнение и составление комплексов специальных и общеразвивающих упражнений;
- получение учащимися требуемых знаний по методике, теории и организации физического воспитания [1].

Заниматься корректирующей гимнастикой желательно утром и вечером, два раза в день. Как правило, упражнения выполняются комплексно, выполняются определенное количество раз и по порядку. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут [2].

Методы и организация исследования. В ГБОУ ВО «Ставропольском государственном педагогическом институте» был проведен анализ нетрадиционных оздоровительных средств, направленных на коррекцию сколиоза у девушек 16-20 лет, девушек-студенток 1-2 курсов, занимающихся адаптивной физической культурой в специальной медицинской группе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для формирования красивой и правильной осанки требуется еще применять упражнения для коррекции отклонений в осанке и упражнений из аэробики.

Таблица 1. Физические упражнения для улучшения осанки разработанные для девушек 16-20 лет со сколиозом, занимающихся в специальных медицинских группах

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Упражнения для укрепления мышечного «корсета»		
Для мышц спины: И.П. — лежа на животе, подбородок на тыльной стороне рук. 1. Приподнять голову и плечи, руки перевести на пояс и удерживать принятое положение. 2. Вернуться в И.П.	5-6 раз	Лопатки соединить и живот не поднимать.
И.П. — лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей. 1. Поднять руки вверх, в стороны, к плечам при этом приподнять голову и плечи. 2. Вернуться в И.П.	5-6 раз	Голову не запрокидывать.
Упражнения для закрепления правильной осанки		
И.П. — стоя. 1. Необходимо принять правильную осанку касаясь гимнастической стены ягодицами, икроножными мышцами и пятками. 2. Отойти от стены на 1-2 шага.	1-2 раза	Сохрaнять правильную осанку.

И.П. — стоя. 1. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. 2. Приподнять голову и плечи. 3. Вернуться в И.П.	2-3 раза	Плечи под прямым углом.
Асимметричные упражнения из лечебной физической культуры при сколиозе		
И.П. — стоя. 1. На стороне вогнутости грудного сколиоза необходимо поднять плечи с поворотом вовнутрь, сохраняя при этом правильную осанку. 2. Вернуться в И.П.	1-2 раза	Спина прямая.
И.П. — стоя на четвереньках. 1. Сделать выдох и вытянуть руку на стороне вогнутости грудного сколиоза, ногу на стороне вогнутости поясничного сколиоза и сделать выдох. 2. Вернуться в И.П.	2-3 раза	Ногу и руку держать параллельно пола.
Симметричные упражнения из лечебной физической культуры при сколиозе		
И.П. — лежа на животе, локти разведены в стороны. 1. Головой тянуться в направлении рук и при этом руки надо поднять вверх. 2. Вернуться в И.П.	1-2 раза	Положение туловища и ног прямое.
И.П. — лежа на животе, локти разведены в стороны, подбородок на тыльной поверхности кистей. 1. Поднять грудь, голову, ноги и руки вверх, несколько раз качнуться — «лодочка». 2. Вернуться в И.П.	1-2 раза	Выполнять перекаты медленно.

Представленный комплекс упражнений является примерным. Его необходимо дополнять упражнениями, подобранными строго индивидуально в зависимости от типа сколиоза.

Таблица 2. Физические упражнения из аэробики для формирования осанки для девушек 16-20 лет со сколиозом, занимающихся в специальных медицинских группах

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
И.П. — стоя, ноги врозь. 1 — поднять правое плечо (потянуться им к уху); 2 — выполнить круговое вращение правым плечом назад; 3-4 — то же левым плечом.	1-2 раза	Выполнять вращение полностью.

И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладони соединены, голова опущена. 1 — правой ладонью скользить по левой руке по направлению к груди, одновременно отводя левую руку в сторону. Прогнуться в грудном отделе, соединив лопатки, голову отвести слегка назад, но не откидывать; 2 — плавно, не останавливаясь в исходном положении, продолжать движение в другую сторону.	3-4 раза	Голову сильно не запрокидывать.
И.П. — стоя, ноги врозь. 1. 1-8 — медленно наклоняться вперед, попеременно вытягивая то правую, то левую руку (по 4 раза каждой рукой). Одновременно отводить таз в противоположную от вытянутой руки сторону (вытягивая вперед правую ногу, таз отводить влево и т.д.); продолжая те же движения руками и тазом. 2. 1-8 вернуться в и.п. и, не останавливаясь, наклониться уже назад.	1-2 раза	Выполнять упражнение медленно
И.П. — опираясь на левое колено, прямая правая нога отведена вправо, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться. На счет 1 — опуститься на пятку левой ноги, наклониться вперед, переводя руки через верх на пол перед собой; 2 — и.п.	3-4 раза	Тянутся руками вперед
И.П. — сидя, ноги согнуты, ладонями обхватить колени. На счет 1 — перекал на спину по возможности до последнего шейного позвонка; 2 — и.п.; 3 — лечь на пол, приподнять голову, вытянуть одновременно ноги и руки за головой, не касаясь ими пола.	4-5 раз	Выполнять перекалы по последнего
И.П. — стоя на коленях с опорой на руки. На счет 1 — сильно прогнуться в пояснице. 2 — округлить спину, опустив голову.	4-5 раз	Голову не опускать.

Выводы. Регулярные занятия в специальных медицинских группах с применением специальных оздоровительных средств способствует улучшению осанки. Физические упражнения из фитнеса в комплексе со специальными упражнениями для коррекции осанки способствуют не только активной тренировке мышечного аппарата, но и благотворно влияют на общее самочувствие студентов. Помимо этого, эти упражнения необычные и студенты заинтересованы выполнять их самостоятельно помимо занятий в группе.

Литература

1. Веселов В. С. Физическая культура: методические указания / В. С. Веселов. — Тверь: Тверская ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134152> (дата обращения: 17.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Глазина Т. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург: ОГУ, 2017. — 124 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/110677> (дата обращения: 17.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.)
3. Максимова Е.Н. Индивидуально ориентированный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы аграрного вуза: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04/Е.Н. Максимова. — Смоленск, 2006. — 17 с.
4. Пермяков С.А. Хорошее состояние здоровья как залог успешной профессиональной деятельности / С.А. Пермяков // Человек, спорт, здоровье: материалы III Международного конгресса. — СПб.: Изд-во Олимп-СПб., 2007. — 120 с.
5. Прошляков В.Д. Физические, функциональные и психологические особенности состояния студентов специальной медицинской группы / В.Д. Прошляков // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. — 2004. — №4. — С. 32-35.

УДК 796.5:574

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ

Юлия Васильевна Колотько

аспирант Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ставрополь

FORMATION OF ECOLOGICAL COMPETENCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF SPORTS AND HEALTH TOURISM

Yulya Vasilyevna Kolotko

Graduate student Stavropol State University Pedagogical Institute, Russia,
Stavropol

Аннотация. Прогресс науки и техники является важной частью жизни каждого человека в отдельности и общества в целом, но в то же время способствует нарушению экологического баланса. Загрязнение урбанизированных территорий отходами производств, выбросами, отрицательно сказываются на окружающей среде и здоровье человека.

Занятия спортивно — оздоровительным туризмом оказывают влияние на качество окружающей среды, что обеспечивает формирование здорового образа жизни. Такие занятия должны быть информационными, развивающимися и удовлетворять запросам современного общества.

Ключевые слова: экологический баланс, загрязнение окружающей среды, здоровье, туризм, спорт.

Annotation. The progress of science and technology is an important part of the life of each individual and society as a whole, but at the same time contributes to the disruption of ecological balance. Pollution of urbanized territories by industrial waste, emissions, negatively affect the environment and human health.

Sports and health tourism activities have an impact on the quality of the environment, which ensures the formation of a healthy lifestyle. Such classes should be informational, developing and meet the needs of modern society.

Keywords: ecological balance, environmental pollution, health, tourism, sports.

Идея статьи состоит в раскрытии высокого потенциала учащихся в области спортивно — оздоровительного туризма по изучению экологических

особенностей живой природы урбанизированной среды в процессе формирования экологической компетентности.

Понятие экологической компетентности следует рассматривать как основу современного образования в сфере экологии, которое является важным условием становления творческой, инициативной и предпринимательной личности, отвечающей не только за свою жизнь, но и за все живые организмы, которые его окружают. Пониманию и осознанному влиянию на решение экологических проблем определенной среды обитания способствует введение в учебный процесс новейших наработок и методологических основ, которые наряду с исследовательским (научным) аспектом решения поставленных задач включает личностный и деятельностный аспекты.

В мировой образовательной практике компетентность, являясь объектом всестороннего анализа, выступает одним из центральных понятий как желаемый и предсказуемый результат процесса обучения, а компетентностный подход становится эффективной и целенаправленной основой развития системы образования в целом и экологического образования в частности [3,4,5,8] (рис. 1).



Рис. 1. Основная структура профессиональной компетенции

По словам Д. С. Ермакова, экологическая компетентность понимается как «сознательное, осмысленное овладение теоретическими знаниями, навыками, методами принятия решений, моральными нормами, ценностями, традициями в ходе личностно и социально значимой экологической деятельности и приобретение на этой основе опыта решения экологических проблем» [4]. Из этого определения следует, что существенной чертой экологической компетентности является понимание смысла, социальной и личностной значимости природоохранной деятельности для решения экологических проблем, проявление способности и готовности к ее практической реализации. Соответственно, экологические компетенции являются соответствующими нормативными требованиями к содержанию этой деятельности.

Главную роль в формировании экологизированного сознания следует признать за образованием. Серьезная образовательная подготовка будущих специалистов по туризму предполагает наличие экологической грамотности и требует актуализации внимания к проблеме развития экологической культуры у выпускников как части общечеловеческой культуры. Экологическая компетентность служит фундаментальным элементом экологического образования, которое позволяет в полной мере использовать педагогические, психологические, экологические принципы и модели в экологической культуре и сознании [6, 11, 12, 13]. Ученые подчеркивают важность экологической культуры и сознания как основного фактора гармонизации отношений между человеком и природой, как важной составляющей духовности [14, 15, 16]. Возникшая ситуация экологического кризиса требует осмысления новых подходов к анализу взаимодействия природы и человека с учетом формирования определенной экологической компетентности, утверждения новых духовно-нравственных идеалов.

В современной образовательной парадигме усилился интерес к экологической компетентности, что было вызвано рядом факторов теоретического и практического характера. Необходимость определения содержания экологической компетентности возросла в связи с пониманием возникновения глобальной экологической проблемы, которую невозможно преодолеть без качественной трансформации понимания экологической культуры и экологической компетентности [17].

Теоретический анализ литературы позволил нам сделать вывод о структурной неоднородности экологической компетентности. Ориентируясь на исследования Д. С. Ермакова, Г. С. Камериловой, мы выделяем трехком-

понентную структуру экологической компетентности: ценностно-смысловой, когнитивный и деятельностно-творческий компоненты, направленные на развитие всех сфер сознания личности.



Рис. 2. Взаимосвязь экологической компетенции с профессиональными компетенциями

Ценностно-смысловой компонент определяет осознание общечеловеческой ценности и целостности биосферы; важности сохранения природной среды как необходимого условия устойчивого взаимозависимого развития человеческого общества и природной среды, обеспечения благоприятных условий для существования всех живых существ и их собственного здоровья; формирует стремление к личному активному участию в природоохранной деятельности по выявлению, продвижению и решению экологических проблем, понимание личной и социальной значимости природоохранной деятельности, ответственности за ее результаты.

Когнитивный компонент включает формирование системы научных, теоретических и прикладных экологических знаний: единство и целостность природной среды; принципы существования живой природы; факторы окружающей среды; концепция устойчивого развития биосферы; причины, сущность, последствия и пути решения экологических проблем; основы моральных и правовых норм природопользования; способы сохранения и восстановления природных экосистем. Кроме того, ведущими элементами когнитивного компонента являются знания о целесообразности, методах и приемах экологических исследований: аналитические, прогностические,

диагностические, проективные, рефлексивные навыки (выявление экологических проблем, анализ их причин, прогнозирование возможных последствий и т. д.), что отражает деятельностный характер исследования. содержание.

Творческо-деятельностный компонент экологической компетентности включает виды и методы деятельности, направленные на развитие творческого потенциала учащихся в процессе формирования познавательных и практических навыков экологического характера: владение научными методами изучения природной среды и ее компонентов; анализ, оценка, прогнозирование ее изменений; моделирование стратегии охраны природы; осуществление имеющихся мер по охране окружающей среды.

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом обладают высоким потенциалом для формирования экологической компетентности учащихся, которая наряду с научным (познавательным) аспектом решения поставленной учебной задачи всегда включает эмоционально-ценностный (личностный) и творческий аспекты, а также своевременную реализацию всех этих аспектов в физической работе [9].

Вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что принципиальной особенностью спортивно — оздоровительным туризмом является раскрытие личностных качеств, творческого потенциала и субъективного опыта учащихся в результате их включения в решение лично и социально значимых экологических проблем.

Во время организации спортивно — оздоровительного туризма студентов возможно проведение экскурсий и полевых практических работ в естественной среде, что способствует реализации принципа визуализации, или наглядности. Такие формы организации образовательного процесса обеспечивают надежную связь между научным рациональным знанием экологических особенностей среды обитания и чувственным восприятием природных объектов, явлений и отношений в мире природы. Изучение ближайшей социально-природной среды, ее форм, цветов, звуков и запахов, особенностей поведения и реакций представителей животного и растительного мира на факторы окружающей среды позволяет наиболее эффективно реализовать этот принцип, пробуждает эмоции, интерес, чувства школьников, обеспечивает нравственное, этическое и эстетическое воспитание.

Исходя из ментальных особенностей процесса познания, изучение экологических процессов и явлений должно быть организовано в естественных условиях во время прямого диалога с природой путем организации образовательной и физкультурной деятельности по определению экологического

состояния окружающей среды и практическому решению ее экологических проблем. Это позволит глубже проникнуть в суть изучаемых вопросов, осознать личную значимость в сохранении природной среды, разрушить стереотипы потребительского отношения к ней.

Литература

1. Андреев, А.Л. Компетентностная парадигма в образовании: опыт философско — методологического анализа / А.Л. Андреев // Педагогика — 2005. — № 4. — С. 19–27.
2. Аникина, А.В. Мир живой природы родного города /География: сборник программ элективных курсов образовательной области «Естествознание»/ Мин-во образования Нижегород. обл., гос. обр. учр. доп. проф. образования «Нижегородский институт развития образования». — Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. — 214с. — С. 29–41 — (Серия программно–методическое обеспечение профильного обучения).
3. Болонский процесс: Результаты обучения и компетентностный подход (книга-приложение 1) / Под науч. ред. д-ра пед. наук, профессора В.И. Байденко. — М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2009. — 536 с. (<http://www.umo.msu.ru/docs/18.pdf>)
4. Ермаков, Д.С. Формирование экологической компетенции учащихся. Монография / Д.С. Ермаков. — М.: РУДН, 2008. — 159 с.
5. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно–целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия / И.А. Зимняя. — М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.
6. Камерилова Г.С. Мотивационный потенциал культурно–экологической среды дополнительного экологического образования/ Г.С. Камерилова // Ecological education and ecological culture of the population: materials of the II international scientific conference. — Prague: Vědecko vydavatelské centrum decko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». — 242. — С. 28 — 34.
7. Камерилова, Г.С. Растущая значимость и стратегические приоритеты современного экологического образования / Г.С. Камерилова // Экологическое образование: теория и педагогическая реальность: Материалы научно–практической конференции. 2 ноября 2005 г. / Под ред. Г.С. Камериловой. — Н.Новгород: ООО «Типография «Поволжье», 2005. — 266 с.
8. Хуторской, А.В. Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций / А.В. Хуторской // Интернет-журнал «Эйдос» (<http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm>.) (дата обращения 18.01.2015)
9. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие/ Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева и др./ Под ред. Е.С. Полат. — М.: «Академия», 2001.

10. Равен, Дж. Компетентность в современном обществе: Выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. — М.: Когито-Центр, 2002. — 394 с.
11. Андреева, эколого-педагогического образования студентов-биологов в педагогическом вузе: монография / ; Рос. гос. пед. ун-т им. . — СПб. : Изд-во РГПУ, 2000. — 111 с.
12. Комиссарова, о геопространстве в туристике / // География и экология в школе XX века. — №С.31-35.
13. Моисеева, Л. В. О формировании нравственно-экологического здоровья школьников : Концепция школы и программа реализации / . — Екатеринбург : Уникум, 19с.
14. Гуревич, культуры / . — М. : Nota bene, 20с.
15. Барулин, философия: учебник / — Изд. 2-е. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. — 565 с.
16. Сабиров, философская антропология : принципы конституирования и предметного определения / . — М : изд-во Московского пед. ун-та, 19с.
17. Аргунова, образование в интересах устойчивого развития как надпредметное направление модернизации школьного образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / . — М., 20с.
18. Демидова, Н.Н. Система формирования экологической компетентности на основе изучения живой природы урбанизированной среды мегаполиса: теоретико-методологические основы и методическая модель/ Н.Н. Демидова, Г.С. Камерилова, А.В. Матвеева// Вестник Мининского университета. — 2014. — № 2. — «Вестник Мининского университета» 2015 — № 2 URL: http://www.mininuniver.ru/scientific/scientific_activities/vestnik/archive/no6 (дата обращения: 10.04.2015)
19. Соловьева, Ю.А. Социально-ориентированная проектная культура студентов: понятие и значение в формировании профессиональной компетентности выпускника вуза / Ю.А. Соловьева // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 5; URL: www.science-education.ru/119-14512 (дата обращения: 27.01.2015)
20. Morozova E.E. Regional environmental problems and ways of their solution by means of ecological education of schoolchildren and students// International journal of applied and fundamental research. — URL:<http://www.science-sd.com/pdf/2013/2/24224.pdf> (дата обращения 10.04.2015).

УДК 797.2

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ МЕТОДОМ ОКСИГЕНАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАРОКАМЕРЫ

Дарья Юрьевна Головина

магистрант, факультет спорта 2 курс гр. 20103м,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Россия, г. Казань

CORRECTION OF THE FUNCTIONAL SYSTEM OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS BY OXYGENATION USING A PRESSURE CHAMBER

Darya Yurevna Golovina

Undergraduate, faculty of sports, 2nd year, group 20103m, Volga Region State
University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan

Аннотация. В статье рассмотрено влияние гипербарической оксигенации на адаптацию организма к физическим нагрузкам у спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Доказано, что напряженная конкуренция требует постоянного повышения качества и эффективности тренировочного процесса пловцов. Проблема неуклонно возрастающего уровня спортивных достижений в плавании, напряженная конкуренция требует постоянного повышения качества и эффективности восстановительного процесса совместно с тренировочным. В связи с этим в статье рассматривается влияние метода оксигенации с использованием барокамеры на функциональное состояние высококвалифицированных пловцов.

Ключевые слова: спортивное плавание, этап высшего спортивного мастерства, восстановление, гипербарическая оксигенация.

Annotation. The article examines the effect of hyperbaric oxygenation on the adaptation of the body to physical exertion in athletes at the stage of higher sports skill. It is proved that intense competition requires constant improvement of the quality and effectiveness of the training process of swimmers. The problem of steadily increasing level of sports achievements in swimming, intense competition requires constant improvement of the quality and efficiency of the recovery process together with the training process. In this regard, the article examines the effect of the oxygenation method using a pressure chamber on the functional state of highly qualified swimmers.

Keywords: *sport swimming, stage of the highest sportsmanship, recovery, hyperbaric degeneration.*

Введение. По мнению Алексеева, А.В. методы восстановления способны уменьшать утомление, ускорять протекание восстановительных процессов в организме. Несомненно, каждая процедура по-своему является нагрузкой на организм. Пренебрежение этого может привести к обратной “стороне медали”, то есть усугублению утомления, снижению работоспособности, нарушению протекания приспособительных процессов и возникновению других неблагоприятных реакций.

Большая интенсивность и объем тренировочной работы, несомненно, создают внеочередные трудности в поиске оптимального режима работы и отдыха в отдельных занятиях и микроциклах, в обеспечении условий для полноценного выполнения работы различной направленности и качественного процесса восстановительных и адаптационных реакций в организме пловцов после нее [3].

Цель исследования — выявить влияние метода оксигенации с использованием барокамеры на показатели variability сердечного ритма у высококвалифицированных пловцов с соревновательный период.

Методы и организация исследования.

В ходе изучения материала по теме было изучено 60 литературных источников по вопросам восстановления в современном плавании, по многообразию средств и методов восстановления, по применению гипербарической оксигенации, как метода восстановления и адаптации функциональной системы спортсменов, по контролю оценки за состоянием спортсменов и их применением в тренировочном и восстановительном процессе.

Основные направления исследования:

1. Оценка variability сердечного ритма.

Нами был проведен эксперимент, в ходе которого методом измерения адаптационных ресурсов, служил анализ оценки variability сердечного ритма — это новая методология исследования процессов регуляции физиологических функций, где система кровообращения рассматривается как индикатор адаптационных реакций всего организма [4].

2. Педагогический эксперимент.

На протяжении двух недель испытуемые проходили процедуры восстановления методом гипербарической оксигенации. Всего было проведено

5 сеансов продолжительностью 30 минут. Суть данного метода состоит в том, что при дыхании кислородом давлением происходит увеличение жидких сред организма для кислорода, составляющим около 70% массы тела (кровь, лимфа, тканевая жидкость и т.д.). В конце концов это приводит к развитию гипероксии, то есть повышенному содержанию (напряжению) кислорода в жидкостях и тканях организма, также считается основой физиологического, а при передозировке — патологического эффекта [1]. До и после процедуры у спортсменов проходила оценка вариабельности сердечного ритма.

В исследовании участвовали спортсмены высокой квалификации по специализации — плавание. У спортсменов оценивалось функциональное состояние различных систем организма.

В исследовании использовался метод гипербарической оксигенации (ГБО). Суть данного метода состоит в том, что при дыхании кислородом давлением происходит увеличение жидких сред организма для кислорода, составляющим около 70% массы тела (кровь, лимфа, тканевая жидкость и т.д.). В конце концов это приводит к развитию гипероксии, то есть повышенному содержанию (напряжению) кислорода в жидкостях и тканях организма, также считается основой физиологического, а при передозировке — патологического эффекта [1]. До и после процедуры у спортсменов проходила оценка вариабельности сердечного ритма — это новая методология исследования процессов регуляции физиологических функций, где система кровообращения рассматривается как индикатор адаптационных реакций всего организма.

Выбранная методика предназначена для оценки эффективности восстановительных мероприятий после интенсивных тренировок в соревновательном периоде у высококвалифицированных пловцов.

В исследовании принимало 14 спортсменов по плаванию из одной команды. Уровень мастерства — КМС, МС. При этом 7 человек экспериментальной группы проходили сеансы ГБО по 30 минут 5 раз в течении двух недель. Спортсмены контрольной группы, в составе 7 человек, не использовали никаких восстановительных средств. Оценка вариабельности ритма сердца проводилась до и после сеансов ГБО, что позволяло оценить функциональное состояние спортсменов.

Результаты исследования. За две недели до начала соревнований нами была проведена оценка вариабельности сердечного ритма у высококвали-

фицированных пловцов. Значимых различий в группах не нашлось, поэтому распределение спортсменов по группам можно считать равномерным (табл. 1).

Таблица 1. Оценка вариабельности сердечного ритма до эксперимента

Variable	Marked effects are significant at $p < .05000$							
	SS	df	MS	SS	df	MS	F	p
ФонДо TR	27995629	1	27995629	184175172	11	16743197	1.672	0.222
ОртДо TR	11884223	1	11884223	94979147	11	8634468	1.376	0.265
ФонПосле TR	2349425	1	2349425	138551175	11	12595561	0.187	0.674
ОртПосле TR	61761	1	61761	20300433	11	1845494	0.033	0.858
LF До Фон	284	1	284	2904	11	264	1.075	0.322
HF До Фон	282	1	282	2914	11	265	1.064	0.324
LF До Орт	59	1	59	455	11	41	1.416	0.259
HF До Орт	59	1	59	455	11	41	1.416	0.259
LF После Фон	360	1	360	2115	11	192	1.872	0.199
HF После Фон	360	1	360	2115	11	192	1.872	0.199
LF После Орт	456	1	456	825	11	75	6.084	0.031
HF После Орт	456	1	456	825	11	75	6.084	0.031
LF/HF До Фон	0	1	0	3	11	0	1.493	0.247
LF/HF До Орто	11	1	11	62	11	6	1.896	0.196
LF/HF После Фон	2	1	2	13	11	1	1.615	0.230
LF/HF После Орто	112	1	112	200	11	18	6.160	0.030

Совместно с тренером и руководителем восстановительного центра был согласован план прохождения процедур восстановления с применением гипербарической оксигенации. Барокамера (гипербарическая оксигенация) — это специальная камера, в которую подается кислород под давлением. Спортсмен ложится в капсулу, которая герметично закрывается, туда поступает очищенный и обогащенный кислородом воздух под давлением 30 кПа [3]. По мере набора давление человек ощущает заложенность в ушах. Через несколько минут этот проходит. После сеансов снимается усталость, повышается работоспособность, нормализует кровообращение, стимулирует работу всех систем организма. Данная процедура была выбрана после анализа литературных источников и адаптирования к материально-технической базе бассейна.

Спортсмены экспериментальной и контрольной группы тренировались все две недели под одной тренировочной нагрузкой. Первая неделя входила в интенсивный период. Дневная норма у всех спортсменов состав-

ляла 7.5-9км. Нагрузочные дни были вторник и четверг в вечернее время задача была развитие функциональных возможностей, удержание скорости. В остальные же дни нагрузка была больше аэробного и анаэробного характера, велась отработка технических элементов и скоростных качеств. Также в первую неделю нашего исследования в тренировочном процессе в субботу проходила тестовая тренировка. На протяжении недели спортсмены экспериментальной группы проходили процедуры барокамеры по 30 минут. Каждый испытуемый на базе Центра гребных видов спорта перед сеансом и после проходил оценку вариабельности сердечного ритма. Сеансы восстановления проходили по понедельникам, средам, пятницам, перед вечерней тренировкой. В первую неделю было проведено два сеанса гиперболической оксигенации.

Таблица 2. Распределение тренировочных и восстановительных мероприятий у экспериментальной группы в 1-ую неделю

ДНИ НЕДЕЛИ	ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ	ЧСС	БАРОКАМЕРА
ПОНЕДЕЛЬНИК	аэробная восстановительная анаэробно-алактатной	50-70% 100%	
ВТОРНИК	смешанная аэробно-анаэробная	80-90%	
СРЕДА	анаэробно-алактатной	100 %	30 МИН
ЧЕТВЕРГ	смешанная аэробно-анаэробная	80-90%	
ПЯТНИЦА	аэробная восстановительная анаэробная гликолитическая	50-70% 90-95%	30 МИН
СУББОТА	тестовая тренировка		

На второй неделе дневной объем упал на 15%, количество тренировок сократилось, велась более предсоревновательная работа, акцентированная работа была отработка техническим элементов :стартов и поворотов, но нагрузочные дни не менялись и работа продолжалась. В работе на суше работа велась больше на гибкость, силовой зал был полностью исключён. Сильного сужения по объему не было, так как в основном старт считается более проходящим и отборочным на Чемпионат России. По восстановительным процедурам количество сеансов барокамеры на второй неделе было 3.

Таблица 3. Распределение тренировочных и восстановительных мероприятий у экспериментальной группы на второй неделе исследования

ДНИ НЕДЕЛИ	ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ	ЧСС	БАРОКАМЕРА
ПОНЕДЕЛЬНИК	аэробная восстановительная	50-70%	30 МИН
ВТОРНИК	смешанная аэробно-анаэробная	80-90%	
СРЕДА	анаэробно-алактатной	100 %	30 МИН
ЧЕТВЕРГ	смешанная аэробно-анаэробная	80-90%	
ПЯТНИЦА	аэробная восстановительная	50-70%	30 МИН
СУББОТА	аэробная восстановительная	50-70%	

На протяжении двух недель спортсмены экспериментальной группы посещали сеансы гиперборической оксигенации. Всего было проведено 5 процедур, один сеанс барокамеры длился 30 минут, у каждого спортсмена брались данные оценки вариабельности сердечного ритма до и после сеанса барокамеры по 5 минут в двух положения (фоновая и ортостатическая проба). Благодаря оценке ВРС нам удалось отследить влияние гиперборической оксигенации на организм спортсменов. Помимо внешних визуальных показателей, таких как, бодрость, хорошее самочувствие и настроение, прилив энергии, хороший сон, у спортсменов улучшились показатели отношения парасимпатической НС к симпатической НС(LF\HF).

По истечении двух недель в конце исследования нами был проведен сравнительный анализ результатов методом математической обработки.

Таблица 4. Результаты оценки ВРС до и после исследования

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	N	Mean	Std.Dev.	N	Mean	Std.Dev.
LF/HF do fon	7	0.623	0.395	6	0.988	0.670
LF/HF do orto	7	4.674	1.728	6	6.495	2.974
LF/HF posle fon	7	0.866	0.423	6	1.630	1.535
LF/HF posle orto	7	4.794	3.221	6	10.683	5.250

Особое внимание следует обратить на то, что значимые различия у контрольной и экспериментальной групп отмечаются в показателях ор-

тостатический пробы отношения парасимпатической НС и симпатической НС (LF\HF). Разница в результатах после эксперимента значимая, как в ортостатической, так и в фоновой пробе.

Основной задачей было сравнить полученные показатели экспериментальной и контрольных групп. Отследить динамику влияния гипербарической оксигенации на функциональное состояние центральной нервной системы и физической работоспособности высококвалифицированных пловцов.

Выводы. По приведенным данным следует вывод о том, что выбранные участники эксперимента позволили нам отследить, как влияет гипербарическая оксигенация на адаптацию спортсменов к физическим нагрузкам и как гипербарической оксигенации, как основной метод восстановления применима в общем процессе восстановления. А также какое влияние ГБО оказывает на функциональное состояние центральной нервной системы и физической работоспособности. Также действие ГБО проявляется благодаря фундаментальным свойствам: стимулирующему, ингибирующему и заместительному, придающим ей функцию адаптогенного биорегулятора нормальной и патологической клетки. Это открывает широкие возможности применения ГБО в целях восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Литература

1. Бухарин, В.А. Способ восстановления и повышения работоспособности путем совместного применения гипербарической оксигенации и транскраниального воздействия импульсным электрическим током [Текст] / В.А. Бухарин // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2011. — № 5 (75). — С. 31-35.
2. Мирзоев, О. М. Применение восстановительных средств в спорте/ Мирзоев, О.М. — Москва: Физкультура и спорт, 2005. — 220 с. Текст: электронный
3. Флейшман, А.Н. Вариабельность ритма сердца имедленные колебания гемодинамики: нелинейные феномены в клинической практике / А.Н. Флейшман. — Новосибирск: Из-во СО РАН, 2009. 264 с.

УДК 373.24

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Александра Александровна Рогова

магистрант Институт физической культуры и спорта 1 курса 4151д,
Алтайский государственный педагогический университет, Россия, Барнаул

JOINT ACTIVITIES OF THE PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION AND THE FAMILY IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Alexandra Alexandrovna Rogova

master's degree Institute of Physical Culture and Sports course 1 4151d, Altai
State Pedagogical University, Russia, Barnaul

Аннотация. В данной статье рассматривается опыт совместной работы педагогов и родителей в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Предлагается обратить внимание на один из путей решения оздоровительных задач это совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в массовом детском учреждении, так и в семье. Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые являются помощниками инструктора, и каждый из них тренером своего ребенка.

Ключевые слова: физическое воспитание, семья, детский сад, организация деятельности.

Annotation. This article discusses the experience of joint work of teachers and parents in the physical education of preschool children. It is proposed to pay attention to one of the ways to solve health problems is the joint sports activities of children and adults, both in a mass children's institution and in the family. A distinctive feature of the joint classes of children and adults is that adults are assistant instructors, and each of them is a coach of their child.

Keywords: physical education, family, kindergarten, activity organization.

Исторически так сложилось, что благополучие общества напрямую зависит от состояния здоровья подрастающего поколения. В настоящее время

на основании проведённых медицинских исследовательских работ наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди численности детского населения [2]. Исходя из этого, мы все чаще говорим о важности сохранения и укрепления здоровья детей в рамках детского сада и семьи.

Дошкольный возраст является важным в развитии ребенка, именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к здоровому образу жизни и т.д. Приоритетным направлением работы дошкольной образовательной организации (далее — ДОО) является физкультурно-оздоровительная деятельность. То есть сотрудниками детского сада, систематически проводится комплекс мероприятий, направленный на укрепление и сохранение физического и психического здоровья, а также оздоровление организма каждого ребенка.

Физическое развитие представляет собой интегральный показатель состояния здоровья, на который оказывают влияние следующие факторы:

- эндогенные факторы (наследственность и пр.);
- природно-климатические факторы;
- социально-экономические факторы (условия питания, культурно-образовательный уровень, гигиенические навыки т.д.) [1].

С введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования значительное внимание уделяется вопросам организации продуктивного сотрудничества педагогов с семьями воспитанников и непосредственного вовлечения родителей в воспитательно-образовательный процесс ДОО [3]. Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического развития — принципиальный фактор объединения семьи, нахождения общих интересов. Организация двигательной активности за пределами образовательной организации позволит: улучшить состояние здоровья (как физического, так и психического), повысить уровень физического развития, создать положительный моральный климат в семье, а также будет способствовать повышению роли родителей в воспитании детей.

В детском саду необходимо организовать единое воспитательно-образовательное пространство «родители — дошкольники — педагогический коллектив». Создание такого пространства предполагает активное взаимодействие друг с другом, объективный учёт прав и обязательств, интересов,

потребностей и возможностей каждого участника, конкретные практические действия в заданном направлении.

Стоит отметить, что эффективность организации взаимодействия семьи и педагогов ДОО в вопросах физического развития будет достигнута при следующих условиях:

1. Создание доброжелательной атмосферы в общении администрации детского сада, педагогов и родителей.
2. Активное участие родителей в воспитательно-образовательном процессе: планирование мероприятий с семьями воспитанников, посещение стадионов, спортивных площадок, проведение акций и т. д.
3. Сформированность у родителей компетенции в области физической культуры и здоровья и представления о содержании физического развития детей дошкольного возраста.
4. Предоставление родителям возможности самостоятельного выбора форм участия, а также степени включенности в физкультурно-оздоровительную работу.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического развития детей, в ДОО применяются разнообразные формы построения работы. Эффективность выбора форм взаимодействия с родителями определяется индивидуальными особенностями и потребностями каждой семьи. Положительные результаты достигаются при опытном сочетании различных форм сотрудничества, при интенсивном включении в данную работу всех участников образовательного процесса.

Взаимодействие с родителями по вопросам физического развития детей, укрепления и сохранения здоровья необходимо осуществлять по следующим направлениям:

- просветительское (наглядные уголки (стенды, папки-ширмы), консультирование, анкетирование и тестирование);
- культурно-досуговое (дни открытых дверей, совместные праздники и развлечения, реализация проектов);
- психофизическое (физкультурные досуги, спортивные соревнования, мастер-классы).

Таким образом, приоритетным направлением работы детского сада является физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья, а также оздоровление организма каждого ребенка. При этом добиться положительных результатов можно только при условии совместной работы родителей

и педагогического коллектива, так как первоначальные основы здоровья и здорового образа жизни закладываются именно в семье. Поэтому в ДОО необходимо организовать единое воспитательно-образовательное пространство «родители — дети — педагогический коллектив».

Литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2011. — 259 с.
2. Третьякова, Н. В. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений: современное состояние и проблемы / Н.В. Третьякова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. — 2014. — Т. 1. — С. 30–36.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: действует с 01 января 2014 г. — Москва: Перспектива, 2014. — 32 с.

УДК 373:796

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Мария Владимировна Федоровская

студент, кафедра физического воспитания и спорта, Балтийский
федеральный университет, Россия, Калининград

SPORTS AND MASS ACTIVITIES AS A FORM OF WORK TO INVOLVE PUPILS TO SYSTEMATIC EXERCISE EXERCISES

Mariya Vladimirovna Fedorovskaya

Student, Department of Physical Education and Sports, Immanuel Kant Baltic
Federal University, Russia, Kaliningrad

Аннотация. *Квест — это новая технология обучения. Суть этой нетрадиционной формы в том, что она основана на коммуникационном взаимодействии всех членов команды в процессе решения аналитических, тактических и двигательных задач. В зависимости от темы и задач урока, квест может быть проведен не только в спортивном зале, но и в разных точках нахождения учащегося. Такой подход к организации физической культуры способствует повышению мотивации обучающихся. А также формирует развивающие, познавательные и коммуникативные навыки. Такая технология как «Квест» очень популярна во всем мире среди детей и взрослых.*

Ключевые слова: *квест-урок, технология, мотивация, навыки, школьники, физические упражнения.*

Annotation. *Quest is a new learning technology. The essence of this non-traditional form is that it is based on the communication interaction of all team members in the process of solving analytical, tactical and motor tasks. Depending on the topic and tasks of the lesson, the quest can be held not only in the gym, but also in different locations of the student. This approach to the organization of physical culture helps to increase the motivation of students. It also forms developing, cognitive and communication skills. Such technology as “Quest” is very popular all over the world among children and adults.*

Keywords: *quest lesson, technology, motivation, skills, students, physical exercise.*

Введение. В наше время главной задачей учителя по физической культуре является формирование у учащихся положительной мотивации и интереса к предмету через включение в активную спортивную и сорев-

новательную деятельность. У детей подросткового возраста отсутствует ведение здорового образа жизни, что приводит к противоречию, которое требует решения.

Тема представляет теоретический и практический интересы, потому что, складывается беспокойная ситуация — ухудшилось здоровье и физическая подготовка школьников среднего и старшего возраста. Так как современные дети все чаще стараются найти любой повод для того, чтобы не заниматься физической культурой и спортом. Существует несколько причин: в свободное времяпрепровождение дети выбирают гаджеты, вместо спорта, низкая мотивация или проще сказать незаинтересованность в спорте, «быстрый» темп жизни, при котором не всегда получается поддерживать правильный режим дня и здоровый образ жизни.

Традиционная программа по физическому воспитанию не ориентирована на возможность выбора ребенком вида физической деятельности. Урок физической культуры проводится по жестким методикам, он не адаптирован к индивидуальным особенностям детей и вызывает у них устойчивое неприятие.

Таким образом, появилась необходимость изучения понятия мотивации школьников, поиска и внедрения новых форм и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к физическим упражнениям, создать положительный эмоциональный фон, повысить двигательную деятельность обучающихся.

Главная задача организовать урок, внеурочную и внеклассную деятельность так, чтобы вызвать интерес у детей к занятиям физическими упражнениями и к концу их обучения выпустить здоровое поколение подростков.

Поэтому поиск новых методов и средств, для формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, до сих пор остается актуальным.

Цель исследования — выбрать эффективную форму внеклассной работы для детей среднего школьного возраста.

Объект исследования — процесс физического воспитания школьников

Задачи исследования:

- Изучить возможности систем внеклассных мероприятий привлекающих школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Определить эффективные формы с учащимися среднего школьного возраста.

- Разработать практические рекомендации по формированию мотиваций к занятиям физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. На первом этапе изучалась научно-методическая литература и состояние проблемы. Теоретический анализ литературы по теме исследования позволил выявить следующее: уровень положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников снижется. Популяризация телевидения и интернета, повышения объема учебной нагрузки снижают двигательную активность школьников.

На втором этапе был разработан и обоснован базовый компонент программы физического воспитания школьников, направленный на формирование мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающий возможность формирования этой мотивации и эффективного использования средств самостоятельной деятельности для укрепления здоровья.

Таким образом, проведенные исследования подтверждает то, что внедрение новых, интересных для молодежи форм организации занятий является действенным средством формирования спортивной культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из спортивных предпочтений большинства учащихся, можно использовать во внеурочной работе такое современное направление, как Квест — игры. Суть этой новой технологии в том, что она построена на взаимодействии всех членов команды в процессе решения аналитических, тактических и двигательных задач. В зависимости от темы и задач занятия, квест может проходить не только в спортивном зале, но и в различных точках нахождения учащихся, что позволяет нам давать задания на расстоянии.

В связи с заблаговременно-выявленными проблемами (проведенный опрос) у 11 классов, была проведена квест игра «Спорт-Боярд» на базе МАОУ лицея №17 у параллели 6 классов. Всего участвовало 64 школьника.

После квест-игры, был проведен опрос, и мы выявили, что большинство школьникам 72% понравилась квест-игра. Однако это не исключает отрицательных ответов, так как 11 % учащихся выразили свое недовольство.

Так же мы выявили минусы при проведении квест игры. Одной, из них является поиск новых технологий, которые были бы интересны детям. Про-

веденная квест игра была похожа на стандартные веселые старты. Так как мы находимся в поисках новых методов, мы исключаем проведение стандартных спортивных соревнований.



Рис. 1. «Понравилась ли вам квест-игра»

Но есть и плюсы в проведении квест игры. В ходе игры, учащиеся работали в команде, помогая друг другу в выполнении заданий, поддерживали морально, «болели» за общее дело.

Квест — это командная игра, в которой участвуют, не только выносливость и эрудиция, но и сообразительность, креативность и нестандартное мышление. Поэтому, чтобы заинтересовать учащихся образовательных учреждений, нужно включить в квест — игру больше поисковых, тактических и двигательных задач.

Выводы. По итогу, мы пришли к выводу, что квест — игра является эффективным средством в физическом развитии детей, наполняя его положительными эмоциями, чувством удовлетворения от самостоятельного решения задач. Что и является основным требованием ФГОС.

Идея квест игры идеально подходит для детей среднего возраста. Так как дети в средней школе сталкиваются с различными проблемами или пер-

сонажами, создающими проблемы, придумывают, как с ними справиться и в конце игры подходят к определенному результату.

Литература

1. Киселев Г.М. Информационные технологии в педагогическом образовании: Учебник / Г.М. Киселев, Р.В. Бочкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2014. — 304 с.
2. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения М. 2014г.
3. Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В., Яковлева Е.Н., Лобанова О.Б., Образовательный квест — современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 1-2.
4. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.П. Панфилова. — М.: Издательский центр «Академия», — 2009. — 192 с.
5. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е.С. Полат. — М: Издательский центр «Академия». — 2002. — с. 272.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. — М.: Народное образование, 2012. — С. 32–65 с.

УДК 373.3:796.015.68

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Александра Александровна Шемарина

студент 2-го курса магистратуры направления профессионального
образования в сфере физической культуры и спорта, кафедра физического
воспитания и спорта, Балтийский Федеральный Университет им Имманила
Канта, Россия, Калининград

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF SCHOOL-AGE CHILDREN TAKING INTO ACCOUNT THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY

Aleksandra Aleksandrovna Shemarina

student of the 2nd year of the master's degree of professional education of
physical culture and sports, Department of Physical Education and Sports,
Immanil Kant Baltic Federal University, Russia Kaliningrad

Аннотация. В статье говорится о причинах и последствиях гипокинезии школьников, как она влияет на функциональные возможности и здоровье в целом. Изучение функционального состояния школьников проводилось с помощью комплекса для обработки кардиоинтервалограмм и анализа variability сердечного ритма (VarKARD 6K).

Ключевые слова: двигательная активность, школьники 11-12 лет.

Annotation. The article talks about the causes and consequences of hypokinesia of schoolchildren, how it affects functionality and health in general. The study of the functional state of schoolchildren was carried out with the help of a complex for processing cardiointervalograms and analysis of heart rate variability (VarKARD 6K).

Keywords: motor activity, schoolchildren 11-12 years old.

Введение. Как известно недостаточная двигательная активность (ДА) и гиподинамия школьников особенно вредна для их растущего организма. Она приводит к гипотензии (ослаблению или замедлению движения), которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника, привести к снижению функциональной активности многих органов и систем

последние годы очевидна тенденция снижения интереса школьников к занятиям физической культурой и их чрезвычайно низкая двигательная активность, что отражается на здоровье подрастающего поколения. Процент здоровых выпускников общеобразовательных школ не превышает 10–15%. Не вызывает сомнения, что основная причина этого в чрезвычайно низкой двигательной активности детей и подростков.

На первое место в наше время выходят проблемы здоровья детей. На учащихся оказывает влияние большое количество негативных факторов. По мнению И.В. Литовко (2013) влияние таких факторов как, увеличение умственных нагрузок на фоне относительно невысокой двигательной активности, высокая заболеваемость, наличие очагов хронических инфекций, резкие перепады температуры и атмосферного давления, в равной мере отрицательно сказывается на процессах роста и общего развития ребенка и проявляется в снижении адаптационных и функциональных возможностей растущего организма.

Детям в возрасте 11-12 лет необходимы физические нагрузки, ведь их недостаток может привести к негативным изменениям в организме и сказаться на здоровье. Российский ученый-гигиенист, специалист в области гигиены детей и подростков, академик Сухарев А.Г. (2012). считает, что гипокинезия современных школьников оказывает отрицательного воздействия на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма. Так, например, увеличение жировой массы и уменьшение мышечной может сказаться на опорно-двигательном аппарате, что приведет к необратимым изменениям в организме, нарушением работы внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Снижение нагрузки на сердечно-сосудистую систему может привести к уменьшению массы сердечной мышцы, а также к нарушениям обменных процессов в самом сердце. Низкая двигательная активность приводит к ухудшению функционального состояния аппарата дыхания и как, следствие, в дальнейшем уменьшение жизненной емкости легких и легочной вентиляции, развитию застойных явлений в органах брюшной полости, нарушению работы кишечного-тракта..

Научными исследованиями определена причинно-следственная связь между величиной суточной двигательной активности детей и подростков и группой их здоровья. Школьники 1-й группы здоровья имеют достаточный уровень двигательной активности в режиме дня. Дети регулярно занимаются не только обязательными формами физического воспитания, трудовой деятельности в школе, но и занимаются дополнительно физической культурой

и спортом, участвуют в различных физкультурно-массовых мероприятиях. Школьники с недостаточной двигательной активностью в основном относятся ко 2-й или 3-й группе здоровья, т. е. имеют различные морфо-функциональные отклонения в организме, страдают хроническими заболеваниями. Также установлено, что заболеваемость школьников с высокой двигательной активностью ниже по сравнению со сверстниками, ведущими малоподвижный образ жизни. (Сухарева С.М. 2015)

Норма двигательной активности детей 11-12 лет должна составлять в локомоциях 18-25 тыс. шагов, либо же в двигательном компоненте 3,5-4 ч. (Сухарев А.Г. 1998) Однако, все меньше детей выполняют данную норму. В исследовании Р.Р. Галимова, А.Г. Муталова (2012г) был выявлен и подтвержден факт того, что у большинства детей подросткового возраста в суточном бюджете времени преобладают статические виды деятельности. Результаты исследования выявили достаточно низкую ДА школьников во внеучебное время и недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Однако, не только гипокинезия является фактором ухудшения состояния здоровья детей. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям ребенка, также носит отрицательный характер и наносит непоколебимый вред школьникам.

Цель работы — оценить уровень функциональное состояние школьников в зависимости от уровня двигательной активности.

Объект исследования: школьники второго периода детства.

Предмет исследования: функциональные возможности школьников и их двигательная активность.

Гипотеза: предполагаем, что функциональное состояние школьников периода второго детства зависит от уровня двигательной активности.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности развития детей периода второго детства.
2. Определить уровень двигательной активности школьников 11-12 лет.
3. Определить функциональное состояние детей 11-12 лет в зависимости от уровня двигательной активности.

Методы и организация исследования. В ходе работы были проанализированы различные источники научной, научно-методической литературы для определения таких понятий, предоставленных в работе, возрастные особенности детей 11 — 12 лет; двигательная активность как необходимый фактор роста и развития; научно-теоретические основы математического анализа сердечного ритма; методы оценки сердечного ритма.

Функциональное состояние оценивали с помощью комплекса для обработки кардиоинтервалограмм и анализа вариабельности сердечного ритма (ВарКАРД 6К). Данное обследование проводилось на базе МБОУ гимназия г. Гурьевска в 6 «М» классе, в исследовании участвовало 26 человек 11-12 летнего возраста.

Анкетирование проводилось с целью выявления уровня двигательной активности данных детей. Всего в анкетировании приняло участие 53 человека в возрасте 11-12 лет. Анкета состояла из 12 вопросов

Математическая обработка полученных результатов проводилась помощью стандартного пакета Microsoft Office, Excel.

Результаты исследования. По результатам анкетирования мы разделили учащихся на 3 группы. Первая группа школьники, которые регулярно занимаются спортом не менее 4 раз в неделю, виды спорта регби, баскетбол, спортивная гимнастика, велоспорт, плавание. Вторая группа школьников, которые посещают школьные спортивные секции 2 раза в неделю. Третья группа школьники, которые не занимаются спортом и ведут малоподвижный образ жизни.

Математическими методами анализа сердечного ритма определяли у детей функциональные состояние организма. В исследовании приняло участие 26 человек (девочек и мальчиков 11-12 лет) 6 «М» класса гимназии г. Гурьевска. Для оценки результатов мы использовали 6 показателей:

1. Амплитуду моды (A_{mo}) — этот показатель отражает стабилизирующий эффект централизации управления ритмом сердца, который обусловлен, в основном, степенью активации симпатического отдела вегетативной нервной системы;

2. Мода (M_o) — это наиболее вероятный уровень функционирования сердечно-сосудистой системы;

3. Вариационный размах ($MxDMn$) — физиологическом смысле этот показатель обычно связывают с активностью парасимпатического отдела вегетативной нервной системы;

4. Индекс напряжения (SI) — это показатель отражает степень напряжения регуляторных систем;

5. Частота сердечных сокращения (ЧСС) — показатель нормального ритма сердцебиения;

6. ПАРС-показатель, позволяющий дифференцировать различные степени напряжения регуляторных систем и оценить адаптационные возможности организма. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели вариационной пульсометрии испытуемых 6 «М»

Показатели	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Амо	40,2	50,7	60,8
	±1,7	±4,3	±12,8
МО	698,7	644,4	588
	±27,45	±15,4	±28,5
MxDMn	274,2	255	204,3
	±22	±29	±59,31
ЧСС	87	91	98
	±3,3	±2	±0,84
SI	109,6	151,8	317,3
	±16,3	±19,2	±157,4
ПАРС	2,2	4	7
	±0,3	±0,13	±0,66

В результате исследования было выявлено, что дети, отнесенные к первой группе, где режим двигательной активности высокий, имеют и высокий уровень функционального состояния, регуляторных систем и адаптационных возможностей организма, где отмечается наименьшее влияние симпатической нервной системы и преобладание в регуляции синусового узла парасимпатической нервной системы. Показатель напряжения механизмов регуляции составляет 109,6 ус.ед., ПАРС — 2,2. У детей, отнесенных ко второй группе, где режим двигательной активности средний, эти показатели ухудшаются в регуляции функций представлено влияние сематической нервной системы, амплитуда моды составляет 50,7 ус.ед., ухудшаются показатели индекса напряжения. Активность сосудистого центра и центральных уровней регуляции остается в норме. Необходимо отметить, что данные школьники находятся в зоне функциональной нормы. Показатели детей третьей группы, где режим двигательной активности низкий, отличаются от первой и второй группы ухудшением всех показателей. Преобладание симпатической нервной системы в регуляции функций говорит об централизации управления со стороны ЦНС.

Результаты исследования позволяют подтвердить представленную в научной и научно-методической литературе роль двигательной активности в формировании прочности биологической системы к негативным факторам среды в том числе и социальным. Исследования наглядно показало,

что при отсутствии либо недостатке двигательной активности функциональные возможности школьников хотя и находятся в зоне физиологической нормы, но уже имеет место их ухудшение и возможно в дальнейшем появление так называемых дозологических состояний, что негативно скажется на развитии организма сохранении здоровья.

Выводы. Выявлены особенности развития школьников 11–12 лет, сенситивные периоды развития двигательных качеств, основные проблемы, связанные со здоровьем, которые необходимо учитывать при организации занятий физической культурой.

Установили, что одним из факторов ухудшения функциональных возможностей и состояния здоровья школьников является низкая двигательная активность.

Установлено, что функциональные возможности школьников, уровень их адаптации к факторам внешней среды и состояние здоровья напрямую зависят от уровня двигательной активности.

Литература

1. Галимов Р.Р., Муталов А.Г. Состояние двигательной активности школьников в современных условиях их обучения и воспитания-Медицинский вестник Башкортостана. Том 7, № 5, 2012. С/ 82-85.
2. Ерменова Б. О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников-Проблемы педагогики, 2016. С. 23-27.
3. Литовко И.В Оценка двигательной активности школьников-Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта, 2013. С. 117-125.
4. Степанова Л.А., Маркова С.В., Аммосова А.М., Артамонова С.Ю., Захарова Н.М., Ханды М.В.. Физическое развитие и двигательная активность современных школьников, проживающих в сельской местности Республики Саха (Якутия) // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Медицинские науки. 2018. № 2 (11). С. 38-43.
5. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков-Обзорная информация, медицина и здравоохранение,1998. С. 3-47.
6. Тюков Ю.А., Матвеева Е.С., Тарасова И.С. Особенности распространения социально значимых заболеваний среди городских школьников в зависимости от пола и возраста // ГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Челябинск; 2 — МБУЗ ГКБ № 2, г. Челябинск, 2016. С. 94-99.
7. Царева Н.М., Царева Ю.А. Двигательная активность и ее значение у школьников // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. — Саратов, 2016. С. 129-132.

УДК 796.015.28

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Валерий Владимирович Алтынцев

студент 1 курса магистратуры, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Россия, Казань

THE METHOD OF INCREASING THE POWER READINESS OF ACADEMIST ROWERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Valery Vladimirovich Altyntsev

1st year student of the master's program, Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan

Аннотация. В статье проведён анализ силовой подготовленности гребцов академистов 16-17 лет. На основании анализа и обобщения опыта специалистов в области физической культуры и спорта была разработана методика, которая состояла из комплексов различных специальных упражнений, включающая в себя тренировки в тренажерном зале и на гребном эргометре Concept-2.

Ключевые слова: гребля, академическая гребля, силовая подготовка, методика.

Annotation. The article analyzes the power readiness of academic rowers 16-17 years old. Based on the analysis and generalization of the experience of specialists in the field of physical culture and sports, a methodology was developed that consisted of complexes of various special exercises, including training in the gym and on the rowing ergometer Concept-2.

Keywords: rowing, rowing, strength training, methodology.

Введение. Проблема силовой подготовленности спортсменов на этапе спортивной специализации была актуальна во все времена, так как для её решения имеется недостаточное количество конкретных и обоснованных рекомендаций. В связи с чем мы наблюдаем отставание отечественных гребцов на международных стартах [3]. Поскольку силовой подготовленности спортсменов начинают уделять необходимое внимание лишь на этапе высшего спортивного мастерства.

Цель исследования. Разработать методику силовой подготовленности гребцов на этапе спортивной специализации в подготовительном периоде.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Федерального спортивного тренировочного центра по гребным видам спорта. В исследовании приняли участия гребцы академики в возрасте 16-17 лет. 15 человек контрольная группа, 15 человек экспериментальная группа.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании мы выявили с помощью специальных упражнений уровень силовой подготовленности у обеих групп, в начале и конце эксперимента.

Контрольные тесты:

1. Тяга лежа на груди — определение максимума (% по отношению к собственному весу);
2. Гребля на гребном эргометре Concept2 — 10 максимальных гребков, максимальные W (ватты);
3. Гребля на гребном эргометре Concept2 — дистанция 2000 м на заданном темпе с максимально возможным приложением усилий, средние W (ватты).

После чего была внедрена экспериментальная методика. Перечень методов и средств в тренировках различной силовой направленности, применяемых для экспериментальной группы представлен ниже.

Первая направленность — гипертрофия мышц, в нее входили следующие упражнения: тяга лежа, приседания со штангой, жим лежа, нашагивания на тумбу + разведение рук в стороны в верхней точке с отягощением. В упражнениях со штангой минимальное количество повторений за тренировочное занятие 50, с отягощением 75-85% от max, поделенное на 4 серии. Минимальное количество движений в нашагиваниях 75, с отягощением по 5 кг на каждую руку, поделенное на 4 серии.

Вторая направленность — программа на развитие мощности в тренажерном зале, в нее входили следующие упражнения: жим ногами, тяга лежа, полный присед с гирей массой 16 кг, Подтягивание в вертикальном висе, гиперэкстензия, поднятие туловища на наклонной скамье. Всего сетов в каждом упражнении 5, количество повторений 10 (в 1 сете). Интенсивность выполнения 60-70%.

Третья направленность — комплексное развитие силовых способностей на гребном эргометре и в гребном бассейне предусматривает

следующую работу: гребля одна минута — в темпе 12-14 гребков в минуту с высокой мощностью, одна минута — легкая гребля. Общий набор от 200 до 400 гребков.

Так выполнялась следующая работа на Concept2:

1. Разминка 19' (4-3-2-1-2-3-4) T18-20-22-24; 8x40 гребков (15+15+10) T18-22-26; между сериями 1,5-2' легкого проката, Заминка 11';

2. Разминка 12' (2-2-2-2-2) T16-18-20-16-18-20; лестница 2x20' (10-6-4) T20-22-24; C12' как первая; между кусками 4-5' легкий прокат;

3. Специальная сила DF=140 (drag factor — заслонка маховика гребного тренажера); 3 блока 3x2'/2' (обязательно легкий прокат); I=16; II=18; III=20; между блоками прокат 4'; заминка 11'(3-2-1-2-3) с двумя паузами — с паузой на 1/4 — в пол силы — с паузой на 1/4 — легко в полной координации.

Мы исключили из программы подготовки экспериментальной группы все силовые упражнения с отягощениями, превышающие интенсивность 90%, исходя из того, что тренировка в юношеском возрасте с предельным или около предельным весом малоэффективна, и к тому же травмоопасна [1, 2].

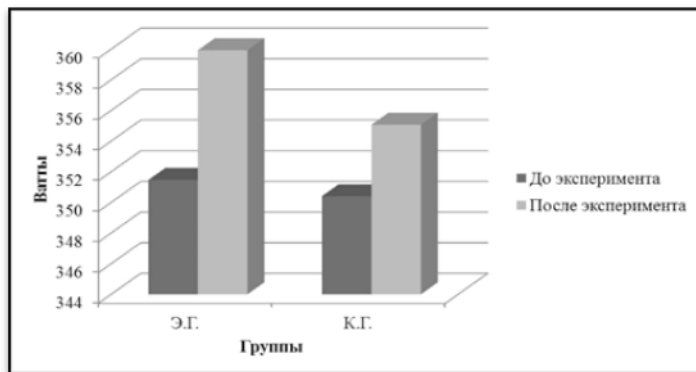


Рис. 1. Гистограмма результатов тестирования «Гребля на гребном эргометре C2 — дистанция 2000 м Т 26-28» до и после эксперимента

Результаты тестирования упражнения «тяга, лежа на груди — определение максимума» до и после эксперимента, динамика прироста в проявлении максимальной силы — тяга, лежа на скамье штанги — оказалась больше на 1 % у контрольной группы, чем у экспериментальной. Вероятно, это свя-

зано с тем, что экспериментальная группа не применяла в своей подготовке околопредельный и предельный вес отягощений.

На Рисунке 1 представлены результаты тестирования на гребном эргометре, С2 — дистанция 2000 м.

Так же гребной эргометр применяется для оценки уровня максимальной силы и скоростной выносливости. В упражнении — гребля на гребном эргометре С2 — 10 максимальных гребков — Результаты тестирования на Рисунке 2.

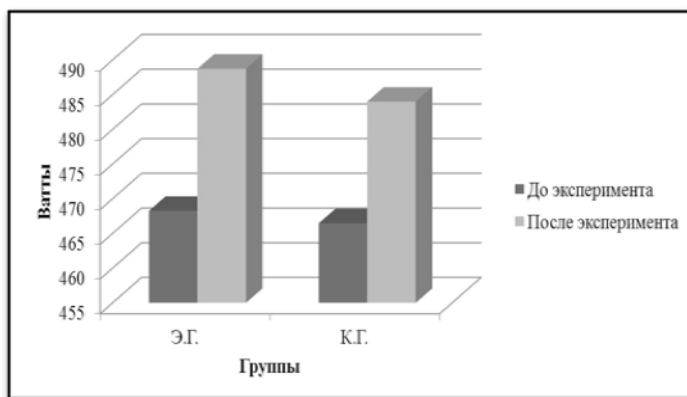


Рис. 2. Гистограмма результатов тестирования «Гребля на гребном эргометре С2 — 10 максимальных гребков» до и после эксперимента

По результатам всех тестов мы видим значительное улучшение показателей в экспериментальной группе, в контрольной группе показатели тоже улучшались, но общая динамика экспериментальной группы значительно выше. Из вышесказанного мы можем сделать вывод об эффективности экспериментальной методики.

Выводы. Анализ литературных источников показал, что силовая подготовка есть результат использования физических упражнений, воплощённый в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных умениях и навыках, необходимых в определённой деятельности, либо способствующих её освоению. По результатам контрольных тестирований была определена силовая подготовленность гребцов 16-17 лет на начальном этапе исследования. С целью совершенствования силовой подготовки, нами

была разработана методика повышения силовой подготовленности гребцов-академистов 16-17 лет. Разработанная методика состояла из комплексов различных специальных упражнений, включающая в себя тренировки в тренажерном зале и на гребном эргометре Concept-2. При сравнении результатов до и после эксперимента мы получили улучшение результата в экспериментальной группе.

Литература

1. Алтынцева А.Г. Проблемы и перспективы развития студенческой гребной лиги в России / А.Г. Алтынцева, И.К. Латыпов, В.А. Гоголин, С.Н. Павлов // Наука и спорт: современные тенденции. — 2021. — Т. 9, № 3. — С. 49-57.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; подбщ. ред. Н.Н. Маликова. — М. : Академия, — 2008. — 528 с. — ISBN 978-5-7695-5245-8. — Текст: непосредственный.
3. Рыжкин Н.В. Влияние силовой подготовки на спортивный результат спортсменов в академической гребле / Н.В. Рыжкин, Н.В. Степичева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 5 (183). — С. 374-380.

УДК 796.015.43

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Александр Юрьевич Белокопытов

студент факультета искусств и физической культуры, 4 курс, группа
ПФ4, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

TO THE QUESTION OF THE PECULIARITIES OF HOLDING SECTIONAL VOLLEYBALL LESSONS FOR HIGH GRADE STUDENTS

Alexander Yurievich Belokopytov

student of the Faculty of Arts and Physical Education, 4th year student, group
PF4 Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье рассмотрены особенности проведения секционных занятий по волейболу в старшем школьном возрасте в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений и физических качеств для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Ключевые слова: волейбол, секционные занятия, игровая деятельность, технические приемы, тактические приемы, физическая культура.

Annotation. The article discusses the features of conducting sectional volleyball classes in senior school age in the process of physical education for the complex improvement of movements and physical qualities for the development of dexterity, strength, speed, endurance and flexibility.

Keywords: Volleyball, section lessons, game activities, techniques, tactics, physical education.

Коллективная игра существенно отличается от спорта, в котором «соревнуются» метрами, килограммами, секундами, в котором борются за идеальную форму движения или стремятся к личному успеху. Современные спортивные игры представляют собой разностороннее занятие, требующее, помимо техники владения мячом, физической выносливости, силы воли и значительных умственных усилий. Без тренировки этих отделов невоз-

можно воспитать большого мастера или обычного «игрока», способного выступать на соревнованиях.

Волейболист — всесторонне продвинутый спортсмен, обладающий силой и скоростью, выносливостью, «взрывной реакцией», способностью к прыжкам, быстрым перемещением и переходом из статистического положения в динамическое положение, силой и скоростью сокращения мышц. выполнение основных игровых приемов (подача, переход, атакующий удар, блок), ловкость, гибкость для освоения рациональной техники и психологическая готовность (скорость двигательных реакций, ориентация, наблюдательность, скорость реакции, умение пользоваться периферией зрения). Все эти качества развиваются (достигаются) в процессе обучения и тренировки общефизической и специальной подготовки [2].

Волейбол включен в программы физического воспитания общеобразовательных учреждений, в основное среднее и высшее профессиональное образование. Это связано с тем, что игра предлагает благоприятные возможности для ловкости, скорости, силы, выносливости, гибкости, силы воли, изобретательности, взаимопомощи и других личных качеств.

Специально подобранные игровые упражнения, игровые задания, выполняемые индивидуально, в группах, в командах, создают неограниченные возможности для всестороннего развития студентов [5].

Программный материал по волейболу направлен на усвоение технических приемов игры (стойки и движения, передачи сверху и снизу, атакующий удар, блок), индивидуальных, групповых и командных тактических действий (в зависимости от уровня технической и физической подготовки) в атаке и защите, развитие физических качеств, формирование знаний (терминология игры, правила игры, правила безопасности при организации игры), овладение организаторскими способностями (выбор и подготовка места за игру, формирование команды, помощь судье, руководство группой во время тренировки игры или организация игры на открытом воздухе с элементами волейбола).

Особое место в тренировках занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, которые помогают развивать как индивидуальные, так и групповые взаимодействия игроков [3].

Использование различных игр и эстафет позволяет спортсменам хорошо технически использовать элементы волейбола и четко понимать тактическую суть этой спортивной игры.

Технику волейбола следует обучать в следующем порядке:

1. Подготовительная работа с помощью органов и систем, несущих основную нагрузку при применении изучаемой техники, а также развитие особых физических качеств;

2. Подводящие упражнения, служащие для овладения техникой техники в целом или ее отдельных элементов;

3. Технические упражнения, объединяющие части техники в целостное двигательное движение, улучшить технику в обучающей игре.

Указанная серия тренировок достигается за счет тщательного подбора упражнений и системы специальных уроков, которые ставятся перед учениками в игре.

При изучении и закреплении техник волейбола большое значение для развития физических навыков имеет развитие игровых навыков и использование различных инструментов, инвентаря и специальных приспособлений [4].

Для изучения эффективности проведения секционных занятий по волейболу нами было проведено исследование, в котором приняли участие учащиеся 10-11 классов.

Была проведена первичная диагностика умений и навыков игры в волейбол в начале учебного года, где 5 — отлично, 4 — хорошо, 3 — удовлетворительно, 2 — неудовлетворительно, 1 — отвратительно.

Результаты диагностики указывают на необходимость проведения секционных занятий по волейболу для учащихся обоих классов.

Проведение секционных занятий по волейболу в старших классах проводится в два этапа, каждый из которых имеет свои особенности организации и проведения.

На первом этапе следует сделать упор на разностороннее общее физическое воспитание старшеклассников. Таким образом, 40-45% всего времени отводится на техническую подготовку и 20-25% на тактическую подготовку. Одновременно с восстановлением и совершенствованием основных физических характеристик (скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости) он изучает и восстанавливает приемы игры и технику тактических действий, развивает волевые качества. Большое внимание уделяется психологической подготовке игроков, команды сплочены.

Инструменты, используемые на первом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастическим оборудованием и предметами, акробатические упражнения, бег по пересеченной местности, бег на беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями,

упражнения с определенными игровыми приемами и простые тактические упражнения.

Основными формами обучения на этом этапе являются: специальные и комплексные занятия в целом, специальная физико-техническая подготовка с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и, в меньшей степени, их интенсивности.

Основные задачи второго этапа — повышение уровня подготовки, развитие особых качеств и навыков, присущих волейболистам старшего возраста (на всех этапах подготовки), а также освоение спортивного вида.

Физические тренировки составляют 25-30% от общего времени и в основном способствуют развитию моторики и общей физической подготовки. Соотношение специальных упражнений увеличивается (соотношение общих и специальных упражнений должно быть примерно 1: 2).

Методы развития физических свойств имеют сложный характер и ориентированы в первую очередь на развитие скорости, скоростно-силовых свойств и специальной выносливости (особенно в прыжковых и ударных движениях).

В индивидуальных действиях в процессе обучения у старшеклассников необходимо развивать следующие навыки и умения:

1. Умение ориентироваться в игровой среде, внимательно наблюдать и запоминать игровые ситуации. Эти способности развиваются путем использования упражнений в движениях наряду с другими движениями в период изучения техники.

2. Умение применять определенные приемы, выбирать правильный способ их выполнения, наиболее подходящий в данных условиях игры. Этой цели служат специальные упражнения при изучении каждой техники, а также решение тактических задач.

3. Навыки взаимодействия с партнерами. Особенно важны навыки игры: ритм игры, обмен, передача атаки и защиты наиболее эффективному игроку и т. д.

Изучение тактики отдельных приемов проводится параллельно с изучением техники. Например, техника обхода тактики одновременной подачи и т. д.

Первая тактическая задача, которую должны освоить студенты, — это тактика подачи. Освоив не только технику подачи, но и переводы, необходимо изучить ее. В парном разряде принимающий игрок сначала помещается в 6-ю зону, затем в 1-ю, 2-ю, 5-ю, 4-ю зону и, наконец, в 3-ю зону. Подающий игрок ведет таким образом, что для приема подачи требуется минимальное

движение. В последующих упражнениях подача происходит независимо, независимо от какого-либо порядка, и серверу дается задача усложнить подачу.

Для этого принимающему дается задание пройти в двух зонах, 4 и 5, 3 и 6, 2 и 1, и сервер находит наиболее эффективную услугу для блокировки приема. На этапе улучшения к этому упражнению могут быть добавлены соревновательные элементы, например, из 10 подачи партнер должен получить максимум 66 попыток за успешную попытку (когда услуга не была принята партнером или считалась неудавшейся).

По такому же принципу, от облегчения действий до максимальной сложности, изучается тактика каждого отдельного действия волейболиста: атакующий удар, блокирование и отклонение. Готовые передачи — исключение. Здесь индивидуальные усилия игроков всегда сосредоточены на создании наилучших условий для дальнейших действий партнера. Групповые акции. Изучение тактики групповых действий основано на изучении комбинаций. Однако ключ к обучению комбинациям заключается в умении комбинировать, а не в выполнении комбинаций. Изучение тактических комбинаций следует использовать для развития тактического мышления участников. Они учатся не только своевременно и правильно действовать с мячом, но и взаимодействовать с партнерами.

Сначала мы изучаем наиболее частые взаимодействия двух или трех игроков, а затем комбинации, включающие максимальное количество игроков. Параллельно изучаются комбинации атаки и защиты. При этом следует учитывать, что проверенные комбинации не всегда приводят к успеху, так как они редко встречаются в «чистом виде» во время игры. Поэтому необходимо овладеть искусством комбинирования, чтобы составлять игровые комбинации в соответствии с конкретным ходом игры.

Изучение командных действий начинается, как только команда собрана и определены основные функции игроков. Выбрав тактическую схему игры, они разрабатывают свою систему расстановки в соответствии со своими способностями и определяют роли каждого игрока в атаке и защите. Затем начинаются основные взаимодействия игроков и комбинации игры с мячом, тактические возможности в случае принудительного изменения цели игры. Сначала игрок запрашивает одно или два решения, а затем самостоятельно принимает тактические решения в зависимости от игровой ситуации.

Обучая тактике, не спешите специализировать игроков. Только после того, как будет ясно проявлено желание игроков выполнять эти функции в команде, можно улучшить эти тенденции. Дело здесь не только в том, что вы

должны научиться выполнять все игровые приемы в защите и атаке, прежде чем специализироваться. Важнее не ошибаться, когда мы начинаем разрабатывать тактические особенности игрока, который еще не раскрыл свои способности.

После проведения серии секционных занятий нами была проведена повторная диагностика умений и навыков игры в волейбол, где 5 — отлично, 4 — хорошо, 3 — удовлетворительно, 2 — неудовлетворительно, 1 — отвратительно.

Результаты повторной диагностики показывают, что вследствие регулярных секционных занятий по волейболу, уровень качества освоенных умений и навыков учащихся старших классов значительно вырос, что доказывает эффективность данных занятий.

Проанализировав результаты исследования, можно сказать, что в процессе игры в волейбол для учащихся характерна разнообразная смена движений, быстрая смена состояния, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности учат детей: подчинять свои действия интересам команды для достижения общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности во время борьбы; постоянно следить за ходом игры, моментально оценивать меняющуюся ситуацию и принимать правильные решения.

Таким образом, волейбол способствует развитию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, развитию основных физических качеств, воспитанию нравственности и воли.

Литература

1. Абдель С.Х. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности / С.Х. Абдель, Е.П. Волков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Харьков, 2004. — № 2. — С. 22 — 28.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих./ Э.К. Ахмеров. — Минск: Полымя, 2005. — 78 с.
3. Белич А. Поддача и прием мяча в волейболе. / А. Белич. // Спорт в школе. — 2008. — № 8, — С. 33 — 36.
4. Беляев А.В. Волейбол. Учеб. для ин-тов и академий физической культуры. А.В. Беляев, М.В. Савин. — М.: ФОН, 2005. — 320 с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк. — М.: «ФиС», 2008. — 224 с.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Александр Юрьевич Белокопытов

студент факультета искусств и физической культуры, 4 курс, группа
ПФ4, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

FEATURES OF THE COMPETITION METHOD IN PHYSICAL EDUCATION

Alexander Yurievich Belokopytov

student of the Faculty of Arts and Physical Education, 4th year student, group
PF4 Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье рассмотрены особенности соревновательного метода в физическом воспитании. Рассмотрены положительные и отрицательные стороны соревновательного метода. А также описаны воспитательные, учебные и оздоровительные задачи, решаемые в процессе применения соревновательного метода.

Ключевые слова: соревновательный метод, физическое воспитание, уровень подготовки, победитель.

Annotation. The article considers the features of the competitive method in physical education. The positive and negative aspects of the competitive method are considered. It also describes the educational, educational and health-improving tasks that are solved in the process of applying the competitive method.

Keywords: competitive method, physical education, level of training, winner.

Методы физического воспитания делятся на 3 большие группы: методы убеждения, методы организации деятельности и формирования опыта поведения, методы стимулирования поведения и деятельности. Соревновательный метод, являющийся основным объектом работы, относится к третьей группе методов. Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на определение уровня подготовленности спортсмена и повышение эффективности тренировочного процесса [4].

Метод соревнования зависит от общей организации занятия (способ возбуждения интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений). Этот метод относится и к относительно самостоятельной форме организации занятий, относящейся к логике соревновательной деятельности (зачет, официальный спорт). В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется: в виде официальных соревнований разного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, чемпионаты страны, городов, отборочные соревнования); как элемент организации занятий, любых физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе спортивных тренировок. Применение соревновательного метода должно учитывать уровень подготовки спортсмена, технический, тактический, физический, теоретический, интегральный и, в частности, психологический. Метод соревнований, как один из наиболее эффективных способов воздействия на организацию заинтересованных лиц, широко используется при работе с подготовленными и хорошо подготовленными спортсменами [1].

Главной особенностью соревновательного метода является сравнение сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за превосходство или, возможно, высокую результативность.

Конкуренция (или соперничество), как и азартные игры, — одно из самых распространенных социальных явлений. В различных сферах жизни — производственной деятельности, искусстве (художественные конкурсы, фестивали), спорте и др. — важно, как организована и поощряется деятельность. Конечно, конкретный смысл конкуренции иной [4].

Для метода соревнований также характерно объединение предмета соревнования, порядка победы и способов оценки выступления. Совершенно ясно, что сравнивать силы без общего эталона сравнения невозможно, да и сам процесс сравнения не однозначен. В некоторых случаях ассоциация может быть действительной только в пределах определенной группы участников (группы, класса и т. д.). Но это всегда присутствует при применении соревновательного метода. В спорте унификация закреплена в единых правилах соревнований, которые во многих случаях стали важными международными стандартами. Однако стандартизация в конкурентном методе не регулирует конкурентов во всех деталях. Характер этой деятельности в решающей степени определяется логикой борьбы за превосходство, победу или, возможно, высокие результаты.

В основе соревновательного метода лежит рационально организованный соревновательный процесс, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти спортивный результат или результативность в подготовительных упражнениях.

Соревновательный метод имеет много отличительных черт от конкуренции, но имеет более широкий спектр применения. При использовании соревновательного метода предметом соревнования может быть любое физическое упражнение, от построения на уроке до выхода из спортзала. Наиболее характерными чертами соревновательного метода являются [3]:

1. Сравнение соответствующих сил для определения победителя. Победе подлежат все действия участников в соответствии с установленными правилами.

2. Соревновательный метод позволяет в полной мере раскрыть функциональные и умственные способности студентов и вывести их на новый уровень подготовки.

3. Ограниченная возможность регулировать учебную нагрузку студентов. Когда необходимы и разрешены экстремальные усилия, применяют упражнения для совершенствования и тренировки физических качеств.

Положительные стороны соревновательного метода [2]:

- Спортсмен имеет возможность соревноваться не только с другими, но и с самим собой, пытаясь превзойти свой личный спортивный результат или показатель в предварительных упражнениях.
- Этот метод позволяет воссоздать набор специфических требований к выбранному для спортсмена виду спорта и инициировать конкретное развитие физической подготовленности.
- Органичное внедрение соревновательного метода в образовательный процесс. В спортивной тренировке соревновательный метод используется как определенные соревновательные упражнения — это неразрывные действия, являющиеся средством борьбы, причем так же, как и в условиях соревнований в избранном виде спорта. В спортивной подготовке баскетболистов это игры, характеризующиеся повышенной интенсивностью и возможностью исключения из игрового процесса. Соревновательный метод в тренировочных условиях ориентируется именно на решение тренировочных задач; это также способствует моделированию самоконкурентных упражнений.

- Совокупность спортивных черт характера (потребность максимально использовать собственные возможности, а также умение держать себя в самых сложных ситуациях).

- Основа тактического профессионализма спортсмена.

Отрицательные стороны соревновательного метода [2]:

- Ограниченные способности дозирования нагрузки и управления соревнующимися.

Использование соревновательного метода в тренировочном процессе оказывает существенное влияние на развитие отдельных двигательных навыков, тактико-технической подготовленности. Этот метод в обучении можно использовать как в тренировочной игре, так и в индивидуальной тренировке.

Метод соревнований используется для решения учебных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы на занятиях по физической культуре.

Учебные задачи включают в себя: развитие и закрепление знаний, полученных в беге, прыжках, метаниях, гимнастике, легкой атлетике, спорте и лыжах.

Воспитательные задачи включают в себя: воспитание физической (быстроты, ловкости, меткости, силы, выносливости) и нравственной силы воли (смелости, честности, отваги).

К оздоровительным задачам относятся: содействие нормальному формированию и развитию студенческих организаций, укреплению их здоровья.

Соревновательный метод используется в процессе физического воспитания в относительно элементарной форме и развернуто [4].

Главной определяющей чертой метода соревнования является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за превосходство или, возможно, высокую результативность. Отсюда вытекают все остальные особенности метода.

Во время соревнований, особенно в личных и общественных отношениях, моменты психического напряжения выражены сильнее, чем в игре. Здесь постоянно действует фактор противостояния, противостояния, конфликта противоречивых интересов [1].

Для соревновательного метода также характерно объединение предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки результативности. Невозможно сравнивать силы, если нет единого эталона для сравнения и если сам процесс сравнения не отлажен. В спорте стандартизация закре-

плена в единых правилах соревнований, которые во многих случаях уже приобрели значение международных стандартов соревнований. Однако стандартизация в конкурентном методе не регламентирует во всех деталях деятельность конкурентов. Характер этой деятельности в решающей степени определяется логикой борьбы за превосходство, победу или, возможно, высокие результаты. Можно сказать, что метод соревнования занимает несколько промежуточное место между методами игрового метода и методами строго регламентированной практики.

Соревновательный метод применяется для решения различных педагогических задач — воспитания физических, волевых и нравственных качеств, умения применять навыки, умения и их рациональное использование в сложных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания она позволяет предъявлять самые высокие требования к функциональным возможностям организма и тем самым способствовать их наибольшему развитию. Значение метода соревнования выдающееся и в воспитании нравственно-волевых качеств: целеустремленности, инициативы, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, выдержки, самоотверженности и др. [3].

Таким образом, сравнение сил в борьбе за первенство в условиях сочетания действий и по правилам конкуренции составляет соревновательную организацию работы. Характер деятельности, конкуренция и высокий эмоциональный фон стимулируют наивысшее проявление двигательных способностей и функциональных возможностей организма. Особенности поведения занимающихся — наличие факторов противодействия, конфликты интересов в противоположную сторону создают условия для развития как положительных, так и отрицательных черт. Применением метода является соревнование в процессе физического воспитания (как один специфический метод). Физическая и умственная готовность участников является неотъемлемым условием.

Поэтому использование соревновательного метода помогает решить большое количество задач урока в любых условиях. Соревнование, возвышенный чувственный фон, постоянная вариативность действий способствуют накоплению удачного двигательного опыта, повышают ценность физической подготовленности. Задания, предложенные преподавателем, несомненно, помогут учащимся развиваться в различных направлениях, на более высокий уровень развития быстроты реакции, координации движений,

ловкости и умения выполнять несколько действий и менять мышление одно за другим, не теряя связи между ними.

Литература

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2003. — 463 с.
2. Мустаев, В. Л. Технология соревновательного метода на уроке физической культуры в начальной школе: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / В. Л. Мустаев.: СибГАФК. — Омск, 2001. — 24 с.
3. Пономарев, Н. А. Совершенствование средств и методов физического воспитания спортивной тренировки : сборник научных трудов / Н. А. Пономарев, Е. Б. Сологуб, Г. П. Иванова, А. В. Романова, Л. В. Шапкова, В. И. Румянцева. — Ленинград.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1981. — 124 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2002. — 480 с.

УДК 796:004

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Никита Алексеевич Ворсин

студент 3 курса Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ставрополь

Научный руководитель:

Р. В. Стрельников

APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN TEACHING STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Nikita Alekseevich Vorsin

3rd year student of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Scientific supervisor:

R.V. Strelnikov

Аннотация. В данной статье рассматривается роль информационных технологий в процессе обучения и подготовки специалистов в области физической культуры. Использование информационных компьютерных технологий студентами факультета физической культуры — эффективное средство, повышающее качество образовательного процесса, формирования его личности, обогащения интеллектуальной сферы, сохранения и развития здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, информационные технологии, компьютерные технологии, спорт, образование.

Annotation. This article discusses the role of information technology in the process of education and training of specialists in the field of physical culture. The use of information computer technologies by students of the Faculty of Physical Culture is an effective tool that improves the quality of the educational process, the formation of his personality, the enrichment of the intellectual sphere, the preservation and development of health.

Keywords: physical culture, information technology, computer technology, sports, education.

В современных условиях развития общества, с внедрением информационных технологий открываются огромные возможности в области образования. Современные компьютерные технологии и их активное применение в образовательном процессе, в том числе физкультурном образовании — одна из основных проблем стратегического планирования учебного процесса.

На первый взгляд кажется невозможным и проблематичным связать компьютерные технологии и физическую культуру в целом. Однако их внедрение вызывает заинтересованность у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как именно на данном этапе, возникает необходимость перехода от традиционных форм подготовки, нацеленных в первую очередь на накопление определенных компетенций к использованию современных технологий, позволяющих значительно сократить время сбора, обработки и передачи информации. При этом, информационные технологии предоставляют возможность для самообразования и самоконтролю.

Внедрение информационных технологий в практику физической культуры и спорта является довольно проблематичным, как с организационной стороны, так и материально-технической. Что касается теоретической составляющей, то информационные технологии, благодаря своей наглядности, могут использоваться как средство повышения техники выполнения определенных упражнений, особенно сложнокоординированных.

Физическая культура в целом, как отдельная дисциплина, направлена на воспитание всесторонне развитой личности. Однако, на сегодняшний день, во многих вузах, больше времени отводится авторитарным методам организации занятий, при которых не происходит познавательной активности у студентов в области физической культуры. Основная деятельность на факультетах отводится в большей степени на достижение высоких физических показателей, характеризующиеся контрольными нормативами, а развитие личности студента отводится на второй план. Большинство преподавателей акцентируют внимание студентов на сдачу нормативов, получение зачетов, и пренебрегают необходимостью формирования специальных компетенций.

Процесс физического воспитания, когда весь учебный процесс направлен преимущественно на достижение определенных нормативов, двигательную активность, и пренебрежение интеллектуальному развитию в целом не может принести к положительным результатам при формировании физической культуры и культуры здоровья студентов.

На основе анализа исследований, можно сделать вывод, что при наличии огромного теоретического материала в области изучения физической культуры, на его реализацию отводится минимальное количество часов, некоторые специалисты привыкли сводить теорию к непосредственной практике, что в свою очередь затрудняет реализацию целей теоретического и методического раздела в полном объеме [4].

Перечисленный выше ряд лишь некоторых проблем при подготовке специалистов физической культуры, возможно решить при организации условий, в которых будет предоставлен достаточное количество физкультурных и здоровьесберегающих знаний, при формировании истинной потребности к занятиям физической культурой, что как результат, способствует общей физической готовностью к профессиональной деятельности.

Решение вышеизложенных проблем возможно также при полном рассмотрении подходов к процессу физического воспитания, при поиске новых методик и средств обучения, при привлечении также информационных технологий, позволяющих усвоить теоретический, методологический и практические разделы дисциплины.

С одной стороны, ни для кого не секрет, что обычно, спортсменов утомляют монотонные обыденные лекции, и тогда процесс теоретического обучения становится напрасным. Однако, с использованием компьютерных технологий, процесс обучения становится более интересным. Ведь интерактивность и наглядность, которые предлагают мультимедиа технологии, позволяют демонстрировать различные приемы боевого искусства, сложные упражнения, техники легкой и тяжелой атлетики, инструктаж плавания, различные спортивные игры и т.д [1].

Помимо этого, на сегодняшний день разработаны и активно применяются различные виртуальные тренажеры и обучающие системы, например: пулевая стрельба, гимнастика, биомеханика, спортивная метрология. Также следует вспомнить подход, разработанный сотрудниками ПНИЛ РГАФК, разработавшие специальные программы, способные осуществлять контроль и при быстрых и долговременных адаптационных процессах, протекающих в организме спортсменов. Многие специалисты считают, что использование различных программ, а также технологий позволит повысить эффективность подготовки специалистов [2].

Информационные образовательные системы также находят свое применение. Так, например, на интернет-площадках, преподаватели могут остав-

лять теоретический материал для самостоятельного изучения студентами, различные ссылки на видео-источники, анимации, техники выполнения тех или иных упражнений. Существует в информационных системах и средство контроля знаний, по которым осуществляется оценка достижений студентов за некоторый промежуток времени [3].

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что для целостного развития личности спортсменом недостаточно только физических нагрузок и практической деятельности. Теория, как важная составляющая любой дисциплины, имеет место быть и при подготовке специалистов в области физической культуры. Информационные технологии могут быть использованы студентами при освоении теоретического материала и овладения навыками практической деятельности, а также могут быть использованы для самообучения и самообразования.

Литература

1. Гурьев С.В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст]: монограф. /С. В. Гурьев. Екатеринбург: Изд-во ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.», 2014. 84 с.
2. Марчук С.А. Современные информационные технологии как средство повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — № 1. — С. 148-152.
3. Кайдакова, А. В. Информационные технологии в образовательных системах // Международный студенческий научный вестник. — 2015. — № 3 (3). — С. 366—367.
4. Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андриющенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мышледеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 5(111). — С. 154-159.

УДК 797.1

НЕОБХОДИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Никита Алексеевич Ворсин

студент группы ПФЗ, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ставрополь

Галина Александровна Литвина

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

THE NEED TO INCLUDE SWIMMING FOR UNIVERSITY STUDENTS AS AN ELECTIVE DISCIPLINE

Nikita Alekseevich Vorsin

student of group PF3, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Galina Aleksandrovna Litvina

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive
Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. Данная статья посвящена использованию плавания как элективной дисциплины, её влияния на организм человека, а также причины почему стоит остановить свой выбор именно на плавании. Плавание — это не только спорт, но и жизненно важный навык. Использование плавания как средства всестороннего физического развития определило его место в российской системе физического воспитания как одного из основных видов спорта.

Ключевые слова: плавание, спорт, элективные курсы, физическое развитие.

Annotation. This article is devoted to the use of swimming as an elective discipline, its impact on the human body, as well as the reasons why you should choose swimming. Swimming is not only a sport, but also a life skill. The use of swimming as a means of comprehensive physical development determined its place in the Russian system of physical education as one of the main sports.

Keywords: elective courses, physical development, swimming, sports.

Плавание является одним из уникальных видов физической активности и является самых популярных видов спорта. Особенности плавания связаны с двигательной активностью в воде. Нагрузка на организм человека имеет двоякое воздействие: с одной стороны, на него воздействуют физические нагрузки, с другой — водная среда. И при плавании тело человека находится в горизонтальном положении. Одним из самых эффективных средств оздоровления и физического развития является плавание с первых месяцев жизни и до глубокой старости.

Как учебный предмет плавание представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия тела человека и воды. Изучение этих закономерностей вызвано необходимостью формирования таких двигательных навыков, которые обеспечивают наилучшее продвижение человека в водной среде без опорных орудий и других приспособлений [4].

Каждый должен уметь плавать. Не обязательно иметь особые способности, чтобы научиться чувствовать себя в воде относительно свободно и безопасно. Тем не менее ежегодно происходит большое количество несчастных случаев с участием молодых людей из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Эта проблема стала настолько актуальной сегодня, что в связи с этим массовому обучению плаванию в нашей стране уделяется большое внимание.

Плавание является одной из дисциплин физического воспитания в университете, входит в образовательную программу нашего вуза и считается обязательным разделом в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Тем более, что плавание как вид спорта наиболее подходит для любого возраста. На занятиях ученики легко осваивают технику спортивного плавания и могут принимать участие в различных соревнованиях. В большей степени это объясняется возрастными анатомо-физиологическими особенностями, которые наилучшим образом могут проявляться в специфических условиях водной среды. И именно поэтому он позволяет учащимся быстрее осваивать технику спортивных приемов плавания. Физиолого-психологические особенности организма юношей и девушек также в значительной степени способствуют эффективному использованию плавания на уроках физической культуры в старшей школе [5].

Трудно переоценить значение плавания как одного из популярных и массовых видов спорта для студенческой молодежи. Уроки плавания доступны и полезны для школьников. Поэтому регулярное посещение бассейна, систематические водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, постепенно превращаясь в необходимость и привычку.

Занятия в воде улучшают деятельность нервной системы студентов. Регулярные занятия плаванием оказывают мощное влияние на высшую нервную деятельность. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение головного мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя нервные окончания в коже и мышцах, положительно влияет на центральную нервную систему, успокаивает, снимает усталость. После плавания студенты легче засыпают, лучше спят, улучшается внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на психике, способствуют формированию положительного эмоционального фона, столь необходимого в повседневной жизни [2].

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы человека; кроме того, развитие движения находится в прямой зависимости от внешней среды. Таким образом, занятия в воде и выполнение разнообразных движений, связанных с преодолением ее сопротивления, является важнейшим фактором гармоничного развития занимающегося. Горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости, активизирует приток крови к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Отдельно следует сказать о дыхании. Вода очищает кожу, улучшает кожное дыхание. Плавание значительно улучшает легочное дыхание, вентиляцию легких, количество поглощаемого организмом кислорода. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдох в воду, задержка дыхания при нырянии развивают и укрепляют дыхательный аппарат.

Плавание, улучшает обмен веществ в организме (давление воды на грудь пловца, затрудняет вдох, что вызывает усиление работы дыхательных мышц, способствует их развитию). На занятиях по плаванию студенты преодолевают значительное сопротивление воды, постоянно тренируя все группы мышц (в том числе и очень мелкие), резко способствуя устранению различных дефектов осанки и устранению плоскостопия. Постоянные занятия плаванием закаляют организм школьников, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно малых групп), очищает потовые железы, за счет чего активизируется кожное дыхание и обильный приток крови к периферическим органам [1].

При плавании спортивными методами движения выполняются с большой амплитудой, с вовлечением крупных групп мышц и, как уже отмечалось,

при значительном сопротивлении воды. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе в начале малого отрезка, а затем при соответствующей тренировке средних и длинных дистанций способствует развитию скорости и выносливости. Цикличность движений, присущая плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание.

Прикладное плавание также очень важно для учеников. Прежде всего, это помощь человеку, терпящему бедствие на воде: возможность извлечь человека со дна или из глубины, при необходимости освободиться из хватки тонущего человека, быстро доставить его на берег и оказать необходимую догоспитальную помощь. К прикладному плаванию относится также умение буксировать различные плавучие объекты, плавать с грузом или полным такелажем, выполнять различные операции, связанные с работой под водой [3].

Таким образом, широкое воздействие плавания делает эффективным средством разностороннего физического развития и оздоровления организма студентов, а также средством укрепления здоровья, закаливания организма человека, привития устойчивых гигиенических навыков и овладения жизненно важными навыками плавания. А также ознакомление с правилами безопасности на воде.

Литература

1. Евтропова Д. С., Егорова Л.В., Кремнева В.Н [и др.]: учебно-метод. электронное пособие для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата [Текст] / — Петрозаводск : Петрозаводский государственный университет, 2018.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. Пособие для инструктора-общественника. М.: Физкультура и спорт, 2016–160с.
3. Сидоров Д. Г. Плавание в вузе: методическое пособие по организации и проведению индивидуальных и групповых занятий по плаванию. Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т: Н. Новгород: Дятловы горы, 2017.
4. Смирнов А. М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие. СПб.: изд-во СПб ГУЭФ, 2009.
5. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. — М.: Физкультура и спорт, 2010. — 10 с.

УДК 373.3:796.03

СПАРТИАНСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Яна Ильдусовна Хайруллина

студентка кафедры дошкольного и начального образования

Ирина Николаевна Моргун

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ставрополь

THE SPARTIAN MOVEMENT AS ONE OF THE FORMS OF FUNCTIONING OF THE ART-PEDAGOGICAL SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Yana Ildusovna Khairullina

student of the department of preschool and primary education

Irina Nikolaevna Morgun

associate professor of the department of physical education and adaptive physical
culture, Stavropol state pedagogical institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье рассматривается спартианское движение как одна из форм функционирования арт-педагогической системы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: спартианское движение, арт-педагогическая система физического воспитания, физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Annotation. The article considers the Spartan movement as one of the forms of functioning of the art-pedagogical system of physical education of primary school children.

Keywords: Spartan movement, art-pedagogical system of physical education, physical education of primary school children.

На территории бывшего СССР после его развала начала происходить смена вектора развития физической культуры от тоталитарных, шаблон-

ных форм физкультурного образования в направлении ее гуманизации. Разрабатываются модели и концепции, позволяющие усилить роль личности в процессе физкультурного образования. Одну из таких моделей предложил В. И. Столяров в рамках разработанного им и практически реализуемого с 1991 года проекта под названием «СпАрт». Слово «СпАрт» (SpArt) можно толковать двояко:

- 1) как производное от английских слов: «Spirituality» — духовность, «Sport» — спорт и «Art» — искусство;
- 2) как аббревиатуру из первых букв русских слов в выражении «соревнования приверженцев активного разностороннего творчества». Проект также часто называют спартианской системой культурно-спортивной работы. Мировая практика физкультурного образования содержит ряд подобных систем для молодежи. Особенности, отличающими спартианскую систему от других, по нашему мнению, являются следующее — органическое сочетание спорта, искусства и других видов деятельности с целью создания условий для гармоничного, всестороннего развития личности, что совпадает с целями неспециального физкультурного образования молодежи [4].

Среди организованных форм реализации содержания неспециального физкультурного образования школьников во внеучебное время главное место занимают:

- 1) секции по видам спорта;
- 2) школьные соревнования;
- 3) туристические походы и слеты;
- 4) праздники физической культуры, Дни здоровья и т.д.

Спартианская концепция ФВ, образования и организации досуга детей и подростков основывается на основе интегрированного подхода, поскольку название — «СпАрт» происходит от трех английских слов: «spirituality» — духовность, «sport» — спорт и «art» — искусство. Поэтому целью концепции является обеспечить целостный положительный эффект спортивной и творческой деятельности ребенка в интеграции с другими видами деятельности. Главный замысел этого проекта состоял в том, чтобы способствовать полной реализации культурного потенциала спорта, преодолению разрыва между физическим и духовным развитием человека, привлечению спортсменов к миру искусства, а деятелей искусства — к миру спорта, развитию форм художественной деятельности, которая направлена на гуманистиче-

ское восприятие спорта средствами искусства, то есть органическому синтезу спорта и искусства [5].

Концепция движения, «СпАрт» заключается в использовании новой, более гуманной модели спорта, которая отличается от предыдущей, программой соревнований, составом участников, системой определения победителей. Элементом спартианской концепции культурно-спортивной работы являются спартианские клубы, школы, игротеки, летние оздоровительные лагеря. Их создают на базе общеобразовательных или специализированных школ, дворцов творчества детей и молодежи и объединяют на добровольных началах людей разного возраста, интересов, физической подготовки. Основное направление их деятельности — здоровый образ жизни, активный отдых, общение, развитие способностей в различных областях творческой деятельности (игры, соревнования, конкурсы).

Центральным элементом этой концепции являются Спартианские игры, для которых характерен принципиально новый подход к организации соревнований. Участники, независимо от состояния здоровья, имеют возможность продемонстрировать свое всестороннее и гармоничное развитие, физическую подготовленность, художественное мастерство, знания, проявить творчество и юмор. Программа этих игр предусматривает различные конкурсы, соревнования, связанные с миром спорта, искусства. Это создает условия для совместного и равноправного участия в играх лиц разного возраста, пола, физического состояния, в том числе и инвалидов. При определении победителей всесторонне поддерживают высоконравственное поведение участников в соответствии с критериями духовности, нравственности, красоты.

Среди спортивных соревнований с измененными правилами известны такие: «Сидячий волейбол», когда каждой команде разрешается бить по мячу более чем три раза, принимать мяч не только руками, но и телом, головой; «Необычный волейбол», что требует от участников продержаться мяч в воздухе как можно дольше; эстетическая демонстрация спортивного мастерства, что предполагает соревнование в умении красиво забрасывать мяч в корзину или, в лучшем случае, забивание гола; «Большой мяч», когда игроки пытаются как можно выше подбросить вверх огромный мяч (диаметром до 2 метров), не давая ему возможности упасть на землю и тому подобное.

За время своего существования «СпАрт» получает поддержку в различных постсоветских государствах, в том числе в РФ. За это время апроби-

ровано на практике и доказана эффективность использования спартианских форм и методов в работе с разными группами населения: школьниками, студентами, детьми дошкольного возраста, родителями с детьми-инвалидами.

С такой же целью — обеспечение целостного развития детей школьного возраста — была разработана гуманистическая модель образования «Артпедагогика в физической культуре личности». Она предполагает ориентацию на создание условий для познания ребенком ценностей культуры, воспитания чувства красоты и добра в процессе эмоционального сопереживания художественно-творческой деятельности. Такая программа содержит интеллектуальные и двигательные модули.

Некоторые специалисты (Князев А.А., Мурюкина Е.В.) отмечают, что спартианские игры является одной из моделей олимпийского образования. Концепция олимпийского образования также предусматривает привлечение детей к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческих и духовных ценностях, связанных со спортом. В качестве основных средств здесь используют различные формы информационной деятельности по разъяснению и пропаганде идей олимпизма и здорового образа жизни [1].

Интересен опыт России, где для учащихся восьмых классов в официальную школьную программу был введен урок и экзамен по олимпийскому спорту, российский учебник «олимпийский спорт», переизданный уже шестнадцать раз по инициативе губернаторов. Относительно этого положительным является пример российского канала «Культура», где для широкой аудитории предложены легенды Древней Греции, связанные с олимпийским движением и его расцветом.

В 1994 г. был издан совместный приказ Министерства образования Российской Федерации и Олимпийского комитета России «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр». Вопросы олимпийского образования учащихся были включены в содержание утвержденного в 1998 г. обязательного минимума содержания общего среднего образования (образовательная отрасль «физическая культура») и типовых учебных программ по физической культуре для начальной и средней школы. Олимпийский комитет России в 1996 г. выпустил учебное пособие для учебных заведений России «Твой олимпийский учебник» [2].

В последнее время специалисты по физическому воспитанию шире рассматривают функции и задачи олимпийского образования. Отмечает-

ся, что оно является органическим видом общегуманитарного образования, которое в свою очередь выступает важным интегративным компонентом, придающим профессиональным знаниям и умениям «человеческую значимость». Олимпийская образование, выступая органической частью общечеловеческой культуры, в то же время является самостоятельной областью деятельности, существенной особенностью которой является направленность на развитие всесторонней, творческой личности, способной достичь гармонии духовного и физического, что развивается в единстве с культурой и социумом.

Е.Г. Огольцова, М.Я. Шипилова и К.А. Гостищева выделяют два основных направления практической реализации олимпийского образования: общеобразовательной и специально образовательный. Первый содержит распространение информации об олимпийском спорте и физическом воспитании детей и молодежи в духе мира и сотрудничества, второй обеспечивает подготовку специалистов для сферы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Такое разделение позволяет дифференцировать формы и средства олимпийского образования в зависимости от возраста контингента и целевых установок образовательного процесса [3].

Несмотря на активную деятельность по распространению олимпийских идеалов среди детей и молодежи, существует целый ряд проблем, связанных с этим. Многочисленные исследования, проведенные в разных странах мира, констатируют: низкий уровень знаний о гуманистических ценностях олимпизма среди молодежи, в том числе среди спортсменов; низкую мотивационную значимость олимпийских побед соотечественников для собственных занятий спортом, а общеобразовательная школа и высшие учебные заведения не являются источником знаний о ценностях физической культуры и олимпизма. Перспективы совершенствования системы олимпийского образования в учебных заведениях, по мнению упомянутых выше исследователей, такие: нужно добиться, чтобы преподавание олимпийских знаний в школах стало общим; систематически обогащать содержание образования на основе новых данных олимпийской науки и спортивной практики, повышать квалификацию учителей и педагогов-организаторов; настойчиво продолжать работу по наполнению школ учебными пособиями и учебно-методическими изданиями.

Литература

1. Князев, А.А. Потенциал российских медиатекстов в развитии спортивной культуры у молодежи / А.А. Князев, Е.В. Мурюкина // *Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык*. 2017. — № 3. — С. 216-223.
2. Косенкова, В.А. Из опыта проведения детских спартианских игр / В.А. Косенкова О.И. Васильева // В сборнике: Проблемы школьного и дошкольного образования. Материалы XI региональной научно-практической конференции. — 2020. — С. 221-225.
3. Огольцова, Е.Г. Влияние особенностей спартанского воспитания на современный образовательный процесс / Е.Г. Огольцова, М.Я. Шипилова, К. А. Гостищева // *Молодой ученый*. — 2020. — № 15 (305). — С. 62-64.
4. Столяров, В.И. Авторская и научно-педагогическая школа в ГЦОЛИФК проф. В.И. Столярова / В.И. Столяров // В сборнике: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. — 2016. — С. 20-31.
5. Щеглов, А.В. Олимпийское движение как культурное достояние: социально-исторический аспект/ А.В. Щеглов // *Международный журнал гражданского и торгового права*. — 2020. — № 1. — С. 38-42.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Евгения Владимировна Далибанда

студентка, 4 курс, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ставрополь

Стрельников Роман Владимирович

Доцент кафедры физического, воспитания и адаптивной физической
культуры

IMPROVING TEACHING IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WITH THE HELP OF INFORMATION TECHNOLOGY

Evgeniya Bladimirovna Dalibanda

student, 4th year of study

Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Roman Vladimirovich Strelnikov

Associate Professor of Physical Education and Adaptive Physical Education
adaptive physical education

Аннотация. В данной статье изучается проблема совершенствования преподавания в сфере физическая культура и спорт с помощью информационных технологий. Информационные технологии являются обширная группа дисциплин и сфер какой-либо деятельности, имеющая отношение к технологиям формирования, управления и обрабатывания данных, а именно с использованием вычислительной техники. Также, были выявлены современные педагогические технологии, применяемые на занятиях с обучающимися с использованием информационных технологий.

Ключевые слова: совершенствование преподавания, физическая культура и спорт, информационные технологии, информатизация.

Annotation. This article examines the problem of improving teaching in the field of physical culture and sports with the help of information technology. Information technologies are an extensive group of disciplines and areas of any activity related to the technologies of formation, management and processing of data, namely with the use of computer technology. Also, modern pedagogical technologies used in classes with students using information technologies were identified.

Keywords: *improvement of teaching, physical culture and sports, information technology, informatization.*

В нынешний период времени жизнь в информатизированном мире раскрывает возможности для бесконечных и независимых коммуникаций, способствует воспитанию здорового образа жизни, физической активности, выявлению умственных перспектив людей и освобождению человеческих ресурсов.

Включение компьютерных технологий в деятельность преподавания в сфере физической культуры и спорта является важнейшим и неотвратимым. Использование информационных технологий и средств мультимедиа преобразовывает концепцию нынешнего образования, делая неотъемлемой информационность учебной деятельности, формируя и утверждая физические качества учащегося, адаптируясь к персональным возрастным спецификам, увеличивая потенциал и самостоятельность педагога [2].

Информационные технологии — обширная группа дисциплин и сфер какой-либо деятельности, имеющая отношение к технологиям формирования, управления и обрабатывания данных, а именно с использованием вычислительной техники. ИТ — это компьютерные технологии.

Сегодня нынешние информационные технологии достаточно активно вписываются в концепцию образования и устанавливают в немаловажной деятельности степень ее будущего формирования физического здоровья личности. Использование информационных технологий в сфере преподавания физической культуры и спорта нужно для того, чтобы нынешняя стратегия образования в установленной мере превосходила современные требования общеобразовательной и профессиональной школы, предвидеть основные направленности ее формирования [1].

Также, проблема значения физической культуры в развитии ученика, в современном мире является достаточно актуальной, т.к. она стоит на передовом плане в различных образовательных учреждениях, а также значительное внимание уделяется здоровью личности. Данная проблема может решаться разнообразными методами, технологиями, средствами и способами, где преподавателю следует учитывать различные факторы, которые характерны развитию физической активности и их условиям. Сохранять здоровье и добиваться высокой трудоспособности человека, необходимо даже с самых маленьких лет, ведь если с раннего возраста придерживаться здоровому образу жизни, то будет не только прививаться физическое формирование, но и будет физическая подготовка и развитие [3].

Физическая культура и спорт считаются обязательной частью образовательного процесса и является основным фактором в сохранении здоровья обучающихся, а также в физическом воспитании, оздоровлении и предупреждении заболеваний. Занятия физической культурой расширяют адаптационные возможности учеников, в связи с чем, и имеют организацию осознанных направленных действий преподавателей, которые однозначно объединены с телесно-физическим развитием учеников и увеличением уровня физического развития.

При сложившейся ситуации современному преподавателю физической культуры и спорта, необходимо уметь создавать учебный процесс и занятия с помощью информационных технологий, поддерживать эмоциональный фон (настроение) обучающихся, тем самым, разбавлять их жизнь радостными моментами и возможностью управления самим педагогическим процессом.

В связи с этим, преподаватель физической культуры должен владеть компьютером, Интернет-ресурсом и знаниями о том, как эффективно и с пользой провести занятие с помощью информационных технологий.

Рассмотрим современные педагогические технологии, применяемые на занятиях с обучающимися с использованием информационных технологий:

1. Интенсификация различных уровней учебного и воспитательного процесса за счёт использования средств нынешних информационных технологий:

- увеличения действенности и качества процесса обучения на занятиях физической культуры и спорта;
- увеличение активной познавательной деятельности по физической культуре;
- повышение объёма и оптимизация поиска необходимой информации по физической культуре и спорту.

2. Развитие личности обучающегося, подготовка к комфортной жизни в условиях информационного общества: (формирование коммуникативных навыков и умений реализовывать экспериментальную деятельность; развитие информационной культуры, умений реализовывать обработку информации по физической культуре и спорту).

3. Работа на выполнение социального заказа общества: (подготовка информационной и грамотной личности; реализация профориентационной деятельности в сфере физической культуры) [3].

Преподавание физической культуры и спорта применением ИТ производят одно из самых перспективных направлений — повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, личной за-

интересованности ученика в укреплении собственного здоровья. Данный метод обучения поможет в решении такой задачи, как пробуждение заинтересованности человека в формировании здорового образа жизни.

Занятия по физической культуре могут включать достаточно большой объём теоретической основы, на которую выделяется наименьшее количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволит плодотворно разрешать данную проблему.

Также, необходимо рассмотреть преимущества преподавания физической культуры с применением информационных технологий:

- свободный график и технологичность;
- благоприятная атмосфера обучающихся;
- изучение теоретического материала и истории развития ФКиС.

Недостатки обучения с применением ИТ:

- отсутствие контакта с педагогом;
- мотивация и самоконтроль;
- недостаток практики и техническая зависимость [4].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту с помощью информационных технологий, является возможностью благополучно совмещать физическую и умственную деятельность ученика, формировать интеллектуальные и творческие возможности обучающегося, а также, расширять общий кругозор.

Литература

1. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов. — СПб.: Перспектива, 2019. — 295 с.
2. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. — Москва: Народное образование, 2018. — 319 с.
3. Использование информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании, спорте и туризме. — Электронный ресурс: Pandia. — URL: <https://pandia.ru/text/79/447/23462.php> (Дата обращения: 22.03.2022)
4. Калинин В.С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте / В.С. Калинин, А.С. Машичев. — Электронный ресурс: Молодой ученый. — URL: <https://moluch.ru/archive/339/75922/> (Дата обращения: 22.03.2022).

УДК 37.01

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Виктория Викторовна Карпенко

студентка 4 курса факультета искусств и физической культуры, группа
ПФ4, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

FEATURES OF SPORTS TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Victoria Viktorovna Karpenko

4th year student of the Faculty of Arts and Physical Education, group PF4,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье раскрываются особенности спортивной тренировки учащихся высшей школы на занятиях по физической культуре, представлена методика организации спортивного тренировочного процесса на занятиях по физической культуре в высшей школе.

Ключевые слова: высшая школа, методика тренировочного процесса, нагрузка, спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренировочный процесс, физическая культура.

Annotation. The article reveals the features of sports training of high school students in physical education classes, presents the methodology of organizing the sports training process in physical education classes in high school.

Keywords: higher school, training process methodology, load, sports training, sports training, training process, physical culture.

Достижение высоких спортивных результатов учащихся высшей школы возможно при наличии отлаженной системы их подготовки на занятиях по физической культуре, которая включает в себя совокупность методологических основ, организационных форм и условий тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих друг с другом на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

На общекультурную и профессиональную подготовку учащихся высшей школы на занятиях по физической культуре оказывает положительное влияние их участие в соревновательных видах спорта.

Н.Ж. Булгаков отмечает, что для того, чтобы проводить эффективную соревновательную деятельность и достигать значительных результатов, необходима хорошо отлаженная система подготовки спортсменов в стенах высшего учебного заведения [4].

Основной формой подготовки учащихся высшей школы является спортивная подготовка, которая проводится в форме обязательных тренировок и самостоятельных занятий по физической культуре, проходящих под руководством тренера.

Спортивная подготовка — это специализированный педагогический процесс, направленный на развитие физических, духовных и психологических способностей студентов [1].

Целью этого процесса является достижение максимально возможного результата для каждого отдельного учащегося высшей школы.

Основным направлением педагогической работы на занятиях по физической культуре в высшей школе является организация и реализация мероприятий, направленных на формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями посредством проведения спортивных тренировок.

В последнее время возросли спортивные достижения, возросла конкуренция и плотность спортивных результатов на различных соревнованиях, а также объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигли своего предела.

Целью спортивной тренировки на занятиях по физической культуре в высшей школе является реализация возможностей оптимального физического развития учащихся, всестороннее совершенствование физических качеств, свойственных каждому студенту, и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовно-нравственных качеств, характеризующих социально активную личность [5].

Результатом тренировочного процесса, его прямым следствием, является изменение уровня физической подготовки, которое в общих чертах представляет собой готовность организма к проявлению физических, физиологических, биохимических и психологических предпосылок, при определенных условиях реализующихся в спортивном результате.

И.В. Чернов, И.В. Ревунов подчеркивают, что спортивная тренировка на занятиях по физической культуре в высшей школе решает несколько взаимосвязанных задач:

- 1) воспитание физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости;
- 2) повышение функциональных возможностей организма;
- 3) систематическое и последовательное совершенствование спортивного инвентаря;
- 4) целенаправленное воспитание умственных и морально-волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий спортсмена в необходимые моменты тренировок и соревнований;
- 5) приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта, позволяющих наиболее рационально выстроить тренировку и выбрать правильную тактику во время соревнований [6].

Современная спортивная тренировка учащихся высшей школы характеризуется некоторыми особенностями:

- сугубой индивидуальностью во всех этапах ее проведения;
- направленностью на достижение максимально возможного результата как для самого учащегося, так и для соревнования в целом;
- наличием четкой регламентации проведения, планирования тренировочных нагрузок с последовательным их увеличением;
- оптимальным соотношением видов тренировок, средств и методов проведения тренировок и т.д.;
- единством обучения и воспитания на тренировках, обеспечивающимся педагогическим руководством тренера и сознательным участием студента;
- современным и высоким уровнем тренировочных нагрузок.

Проведение спортивной тренировки учащихся высшей школы на занятиях по физической культуре происходит посредством выполнения физических упражнений.

Средства спортивной тренировки на занятиях по физической культуре в высшей школе подразделяются на три группы упражнений:

Отборные соревновательные упражнения заключаются в выполнении студентом целостных двигательных действий (или их совокупности) в соответствии с правилами соревнований по изучаемому виду спорта на занятии по физической культуре.

Специальные подготовительные упражнения определяются спецификой изучаемой темы на занятии по физической культуре в высшей школе. Они представлены элементами соревновательных действий, их взаимосвязями и различными вариациями, а также движениями и действиями, которые по существу схожи с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Общеподготовительные упражнения представляют собой средство общей спортивной и физической подготовки студентов [3].

Методика физической тренировки учащихся высшей школы на занятиях по физической культуре во всех видах спорта примерно одинакова и проводится поэтапно:

1. Метод объяснения предполагает его использование на всех этапах овладения студентом спортивной техникой и ее элементов.

2. Метод обеспечения наглядности характеризуется показом самих движений на всех этапах работы над спортивной техникой, а также предполагает использование педагогом демонстрации иллюстративного материала в сочетании с объяснением выполнения спортивной техники.

3. Метод целостного упражнения является основой для совершенствования спортивной техники. Благодаря использованию данного метода представляется возможным сформировать целостный двигательный навык у учащегося. Заключительный этап применения этого метода подразумевает совершенствование приобретенных спортивных технических навыков в условиях соревнований.

4. Метод расчлененного упражнения характеризуется искусственным расчленением сложного технического действия на несколько более мелких и простых «деталей», которые разучиваются студентом изолированно и только после определенной доработки объединяются в целостное действие.

5. Идеомоторный метод — мысленное выполнение движений. Данный метод позволяет сформировать у студента стандарт выполнения спортивной техники, проанализировать недостатки после ее выполнения.

6. Метод последовательного переключения внимания заключается в обучении студентов последовательно переключать внимание на некоторые отдельные элементы во время выполнения спортивного упражнения.

7. Метод анализа выполняемых движений способствует формированию навыков самоанализа, совершенствованию спортивной техники выполнения движений.

8. Способ использования технических средств — инструментов, облегчающих изучение и совершенствование элементов спортивной техники.

9. Метод информации предполагает применение на спортивных тренировках специальных приспособлений и оборудования, позволяющих получить количественную оценку упражнения во время упражнения или сразу после него [2].

Таким образом, занятия по физической культуре являются основой для развития физических, духовных и психологических способностей учащихся высшей школы. Физическая культура, как учебная дисциплина, направлена на спортивную подготовку студентов.

Спортивная подготовка учащихся высшей школы предполагает организацию тренировочного процесса на занятиях по физической культуре в высшей школе и характеризуется особенностями: индивидуальностью проведения, направленностью на достижение максимально возможного результата, регламентацией тренировочного процесса, планированием тренировочных нагрузок, оптимальным соотношением видов тренировок, единством обучения и воспитания студентов и др.

Литература

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф. Бурухин. — М.: Юрайт, 2019. — 174 с.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. — М.: Феникс, 2020. — 221 с.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей / Э.Я. Степаненкова. — М., 2008. — 356с.
4. Теория и методика обучения предмету «физическая культура». Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н.Ж. — М.: Юрайт, 2019. — 304 с.
5. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М., 2010. — 480 с.
6. Чернов, И.В., Ревунов, Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. — М.: Лань, 2019. — 104 с.

УДК 796.8

К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Маргарита Владимировна Климова

студентка группы ПФ4

Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

ON THE PROBLEM OF STUDYING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENGAGED IN THE HAND-TO-HAND COMBAT SECTION

M. V. Klimova

student of the PF4 group, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье раскрывается актуальность повышения уровня физической подготовки учащихся по рукопашному бою. Представлены особенности и результаты исследования физической подготовки учащихся ДЮЦ «Патриот» по рукопашному бою, проведенного на базе МБОУ СОШ №34 г. Ставрополя. Разработаны педагогические рекомендации по повышению уровня физической подготовки учащихся на занятиях по рукопашному бою.

Ключевые слова: методика исследования, рукопашный бой, тренировочный процесс, физическая подготовка.

Annotation. the article reveals the relevance of improving the level of physical training of students in hand-to-hand combat. The features and results of a study of the physical training of students of the «Patriot» Youth Training Center in hand-to-hand combat conducted on the basis of MBOU secondary school No. 34 in Stavropol are presented. Pedagogical recommendations have been developed to improve the level of physical fitness of students in hand-to-hand combat classes.

Keywords: research methodology, hand-to-hand combat, training process, physical training.

В условиях современного дополнительного образования проблема повышения уровня физической подготовки учащихся, занимающихся в секции

рукопашного боя обусловлена необходимостью организации оптимального тренировочного процесса и выбора эффективной методики тренировок.

Одни авторы (А.А. Катеева, Р.Д. Антипов) сходятся во мнении, что повышению уровня физической подготовки учащихся по рукопашному бою способствует методика тренировки, на которой отводится больше времени мышечной подготовки (например, «тао») [4; 1].

Другие авторы (С.А. Дмитриева, Д.И. Тимофеев) считают, что необходимо отводить больше времени во время тренировочного процесса на скоростно-силовую и спарринговую подготовку [2; 5].

Данное направление предъявляет к рукопашникам высокие атлетические и функциональные требования. Основу скоростно-силовой и спарринговой подготовки учащихся по рукопашному бою составляют технические приемы, которые касаются непосредственно соревновательного поединка, и физическая подготовка до «изнеможения».

Психомоторная реализация скоростно-силовой и спарринговой подготовки учащихся по рукопашному бою осуществляется в виде движений, технических действий. При этом большое значение имеют сенсомоторная координация, быстрота и точность действий.

Для эффективной организации тренировочных занятий по рукопашному бою необходимо выявить уровень физической подготовки учащихся.

Для этого на базе МБОУ СОШ №34 г. Ставрополя проведено исследование. В исследовании принимала участие учебно-тренировочная группа ДЮЦ «Патриот»: 20 учеников в возрасте 16-17 лет.

Исследование уровня физической подготовки учащихся по рукопашному бою проводилось согласно положениям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» посредством проведения тестирования педагогом скоростно-силовых, координационных показателей, указанных в «Нормативах общей и специальной физической подготовки по рукопашному бою с учетом возраста, пола лиц, особенностей данного вида спорта» [3].

Результаты выполнения учащимися общих физических упражнений для мышц брюшного пресса, отжимания, приседания, а также специальных физических упражнений, обусловленных спецификой рукопашного боя: борьбе стоя, борьбе лежа, техники ударов руками, ногами, техники перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, техники первого удара, показали, что у 2 (10%) учащихся сформирован высокий уровень физической подготовки, у 14 (70%) человек — средний уровень, у 4 (20%) учеников — низкий уровень.

Выявлено, что недостаточно сформированные скоростно-силовые, координационные показатели негативно сказываются на развитии специальных физических качеств, которыми должен обладать учащийся, обучающийся рукопашному бою.

Анализ результатов исследования показал, что у юношей уровень физической подготовки выше на 15%, чем у девушек. На наш взгляд, это обусловлено эмоциональной неустойчивостью молодых спортсменов. В состоянии напряженности проявляется неспособность владеть своими эмоциями, что, в частности, отрицательно сказывается на действиях бойца и в рукопашном бою.

В ходе исследования отмечено, что у 11 (55%) учащихся наблюдается состояние напряженности, и, как временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов, физиологическим механизмом которого является или пассивно-оборонительный рефлекс или неадекватные реакции в процессе выполнения физических упражнений во время тренировок.

В связи с результатами проведенного исследования, разработаны педагогические рекомендации по повышению уровня физической подготовки учащихся по рукопашному бою:

- 1) вовлечение юношей и девушек в систематические занятия спортом;
- 2) формирование понимания учениками важности соблюдения здорового образа жизни;
- 3) создание условий для развития интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и тренировочному процессу;
- 4) развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- 5) совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- 6) участие в различных соревнованиях, совершенствование технико-тактической подготовки;
- 7) аутотренинговая тренировка с целью снижения у молодых спортсменов состояния напряженности во время занятий по рукопашному бою.

Для реализаций данных рекомендаций целесообразно проводить занятия с учащимися по рукопашному бою в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

В целях повышения уровня физической подготовки учащихся по рукопашному бою необходимо соблюдать требования:

- максимально допустимый состав спортивных групп не должен превышать 10 человек;
- тренировочный процесс должен быть организован с учетом правил техники безопасности на учено-тренировочных занятиях;
- при организации тренировок необходимо учитывать уровень спортивной подготовки учеников и их возраст.

В тренировочном процессе большую роль в физической подготовке молодых спортсменов является установление правильных взаимоотношений тренера по рукопашному бою и спортсмена, где многое зависит как от личностных качеств самого тренера, так и его учеников.

Для поддержания дисциплины на тренировках по рукопашному бою необходима соответствующая строгость со стороны тренера. Но она должна быть основана на утверждении справедливости, быть такой, чтобы вызывать у спортсменов чувства уважение к тренеру, а не страх перед ним.

В умении варьировать разными средствами воздействия на спортсмена так чтобы, в конечном счете, преобладающим у них оказались положительные эмоции: удовольствие, уважение, радость от выполнения физических упражнений и элементов тренировки — состоит искусство педагогического мастерства тренеров.

Исходя из вышеизложенного, рукопашный бой представляет собой вид спорта, подразумевающий деятельность спортсменов в вариативно-конфликтной ситуации.

Действия учащихся в рукопашном бою представляют собой комплексную физическую подготовку, требующую интеллектуальных и психомоторных особенностей, знаний, умений и навыков.

Физическая подготовка является результатом мыслительных операций, связанных с оптимальным использованием физических качеств, технических действий, навыков, умений и психических способностей (познавательных, эмоционально-волевых, психомоторных).

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок по рукопашному бою постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной.

В настоящее время своевременная диагностика и развитие физической подготовки учащихся по рукопашному бою является одной из важнейших задач дополнительного образования.

Таким образом, исследование, проведенное на базе МБОУ СОШ №34 г. Ставрополя, в котором принимала участие учебно-тренировочная группа ДЮЦ «Патриот» (20 учеников в возрасте 16-17 лет), показало, что недостаточный уровень физической подготовки молодых спортсменов обусловлен несформированными скоростно-силовыми, координационными показателями, психологической неустойчивостью, что, в свою очередь, негативно сказывается на развитии специальных физических качеств, которыми должен обладать учащийся по рукопашному бою.

К педагогическим рекомендациям по повышению уровня физической подготовки учащихся по рукопашному бою относятся: вовлечение юношей и девушек в систематические занятия спортом; формирование понимания учениками важности соблюдения здорового образа жизни; создание условий для развития интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и тренировочному процессу; развитие физических качеств, функциональной подготовленности; совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов; участие в различных соревнованиях, совершенствование технико-тактической подготовки; аутотренинговая тренировка.

Система физической подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований по рукопашному бою. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, воспитать волевые качества.

Литература

1. Антипов, Р.Д. Методика повышения подготовки спортсменов рукопашного боя / Р.Д. Антипов. — М.: «Фора Плюс», 2020. — 98 с.
2. Дмитриева, С.А. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / С.А. Дмитриева. — М.: «Юнити», 2019. — 154 с.
3. Еремеев, Т.И. Методика физического воспитания учащихся основной школы / Т.И. Еремеев. — М., 2018. — 356 с.
4. Катеева, А.А. Особенности тренировочного процесса по обучению рукопашному бою / А.А. Катеева // Физическая культура и спорт. — 2020. — №4. — С.98-102.
5. Тимофеев, Д.И. Подготовка спортсменов рукопашного боя в системе дополнительного образования / Д.И. Тимофеев // Наука и спорт. — 2018. — №11(6). — С.23-36.

УДК 796/799

НЕПРАВИЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Иван Александрович Кубрак

студент аграрного факультета Майкопского государственного
технологического университета

Елена Сергеевна Двойникова

старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «МГТУ» Россия, Майкоп

IMPROPER PHYSICAL EDUCATION AND ITS CONSEQUENCES FOR THE TEENAGE GENERATION

Ivan Aleksandrovich Kubrak

Student of the Agrarian Faculty of the Maikop State Technological University

Elena Sergeevna Dvoynikova

Senior lecturer of the Department of Physical Education FGBOU VO "MSTU"
Russia, Maikop

Аннотация. В этой статье рассматривается неправильное физическое воспитание и его последствия для человека и организма в целом

Ключевые слова: физическое воспитание. неправильное физическое воспитание.

Annotation. This article discusses improper physical education and its consequences for a person and the body as a whole

Keywords: physical education. improper physical education.

Физическое воспитание — это один из главных педагогических процессов направленный на формирование и совершенствование физических навыков человека с целью получения здорового, физически активного поколения.

В наше время вопрос физического воспитания будущего поколения как никогда актуален, в последние годы развитие компьютерной отрасли, развитие информационного пространство и коммуникационных технологий достигает колоссальных показателей. С каждым днем мировые

бренды выпускают все больше новых гаджетов: компьютеры, телефоны, планшеты. Тем самым современная молодёжь, все больше погруженная в мир компьютерных и телефонных игр, увлеченная просмотром множества видеороликов, расположенных на интернет пространстве или просто проводящих подавляющую часть своего времени находясь в социальных сетях все меньше уделяет времени своему физическому воспитанию. Возвращаясь после нескольких часов обучения в школах или университетах домой подростки в большинстве случаев проводят остаток своего дня сидя в кресле перед монитором или же лежа на диване с телефоном в руках. Тратя на все это десятки часов еженедельно они в первую очередь наносят вред своему здоровью рискуя приобрести такие заболевания как: сколиоз, артроз, другими словами заболевания шейного и поясничного отдела позвоночника, а в большинстве случаев больше всего от подобного образа жизни страдает зрение, уже большое количество детей еще даже на уровне начальных классов имеют проблемы со зрением. Чтобы не допустить всего этого задумываться о физическом воспитании своего ребенка надо начинать с самого раннего возраста.

Методы и организация исследования. Поиск информации по теме в электронных и печатных носителях информации.

Результаты исследования и их обсуждение. В российской федерации государство уже позаботилось о минимальном физическом воспитании детей и подростком поэтому в образовательных организациях на всех уровнях обучения в обязательном порядке проводятся физкультурные мероприятия по ходу учебного процесса согласно федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ статья 29. В школах это представлено в виде уроков физической культуры, в высших учебных заведениях в виде пар физического воспитания. В целях того чтобы больше привлекать молодёжь к спорту создаются и развиваются множественные спортивные секции и спортивные клубы самых разных направлений. Ребенок или подросток может по своему интересу выбрать направления своего физического воспитания, будет то бокс или может быть футбол, баскетбол, настольный теннис. Государством было создано Российский студенческий спортивный союз. К большому сожалению не всегда удается завлечь ребенка физической деятельностью и тут своему ребенку должны помочь родители, они могут сводить своего ребенка на разные кружки, спортивные секции чтобы ребенок смог попробовать себя в разных сферах физической деятельности, подумать и решить, чем он хочет зани-

маться, не стоит навязывать ребенку что-то одно, а давать ему возможность сделать для себя выбор самому, но в некоторых случаях родителям во избежание того что их ребенок будет проводить свое время сидя дома в одной позе уделяя время гаджетам стоит и настоять на том чтобы он чем то занимался. Занимаясь физической деятельностью, ребенок не только оберегает себя от заболеваний, которые влечет за собой пассивный образ жизни, но и развивает свой организм и укрепляет свое здоровье. Занимаясь спортом человек развивает опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, кровеносную систему, спорт сам по себе является первым этапом формирования здорового образа жизни любого.

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере физического воспитания. Следует найти пути решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию, и развитию у молодых людей компетенций, ориентированных на саморазвитие, занятие физической культурой, создание внутренней мотивации к ЗОЖ, в частности к регулярным занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья людей, а также привлечения окружающих к занятиям физической культурой, полезной двигательной активностью.

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются негодными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку

В результате наличия данных проблем, школьники и студенты оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, гармоничного саморазвития, самоформирования нравственного поведения. «Физическая культура» как учебная дисциплина «выпадает» из образовательного и воспитательного

пространства средних заведений. Все это позволяет рассматривать проблему общего для всех физкультурного образования как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную.

Физическое воспитание является сильнодействующим фактором воздействия на организм. Состав учащихся неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей. Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших является проблема индивидуализации физического воспитания. В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей, учащихся и студентов. Подобная системная организация физкультурного образования позволяет обеспечивать не только закрепление осваиваемого учебного материала или более широкое овладение его базовыми основами, но и создавать условия и возможности учащимся демонстрировать результаты своей образованности, усиливать их положительный эффект в формировании интереса к физической культуре, своему здоровью, организации своего культурного досуга. При этом познание себя в разнообразных формах и условиях физической активности, познание особенностей индивидуального развития и возможностей активно формировать себя как личность наделяют процесс физкультурного образования определёнными личностными и социальными задачами, делают его одним из базовых оснований всестороннего и целостного развития личности учащихся в условиях образования в школе.

Вывод. В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным

практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей, учащихся и студентов.

Литература

1. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016, № 2, с. 13-18.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; Под общ. ред. Н. Н. Маликов. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 528 с.
3. Кулакова В.О. Двойникова Е. С. Физическая культура и спорт — основополагающий принцип в формировании здорового образа жизни // Актуальные проблемы совершенствования системы физкультурного образования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 244-249.
4. Кулакова В.О. Двойникова Е. С. Значимость занятий физической культуры для личностного становления студентов // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы 16й международной научно-практической конференции. 2019. С. 244-249.
5. Кулакова В.О. Двойникова Е. С. Психолого-Педагогические проблемы физического воспитания молодежи // В сборнике Физическая культура и спорт в современном мире. Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры. Редколлегия Г.И Нарский , 2019. С. 101-106.

УДК 796.015.68:796.422.12

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Светлана Владимировна Лебишова

студентка 4 курса, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

Олег Александрович Голяков

старший преподаватель кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN ON PERFORMANCE IN SPRINT RUNNING

Svetlana Vladimirovna Lebishova

4th year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Oleg Alexandrovich Golyakov

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Stavropol State Pedagogical
Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В данной статье разобраны закономерности факторов, определяющих эффективность и результативность в спринтерском беге у школьников независимо от возрастных и половых особенностей. Определено продуктивность способов, применяемых на начальных ступенях подготовки для увеличения результативности в спринтерском беге. Это указывает на трудность достижения результатов за счет средств физической организации. Важно с возрастом школьника повышать техническую и специальную роль подготовки в спринтерском беге.

Ключевые слова: фактор, качество, эффективность, результативность, коэффициент, трудоемкость.

Annotation. This article examines the regularities of factors that determine the effectiveness and efficiency in sprint running in schoolchildren, regardless of age and gender characteristics. The productivity of the methods used at the initial stages of training to increase the effectiveness in sprint running is determined. This indicates the difficulty of achieving results at the expense of the physical organization. It is important

to increase the technical and special role of training in sprint running with the age of the student.

Keywords: *factor, quality, efficiency, coefficient, labor intensity.*

Прежде всего термин «спринт» обозначает совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены (школьники) соревнуются в беге на короткие дистанции по залу или стадиону. Спринтерский бег — это бег на короткие дистанции на предельных скоростях подготовки. Оптимизация физического влияния на отдельных этапах многолетней подготовки возможна на основе получения достоверного прогноза закономерностей и развития физических качеств, а также функциональных систем молодого и растущего организма. Эти этапы необходимо использовать для направленного педагогического формирования качеств, обуславливающих высокие спортивные достижения [2; 3; 5]. Данных о возрастных изменениях скорости движений школьника в литературе достаточно [2; 3; 8], но качество регистрации этой способности не всегда высокое. Проблема заключается в четком разделении возрастных изменений быстроты, возникающих вследствие биомеханических характеристик детей разного возраста.

Специалистами доказано, что с возрастным увеличением быстроты, необходимое время для набирания максимальной скорости движений, практически, одинаково у всех (бсекунд). Постоянство этого показателя демонстрирует единство организации мышечного сокращения на всем протяжении постнатального онтогенеза [6; 7]. Тем не менее, качественное различие в энергетическом обеспечении скорости передвижения, оно выявляется при анализе возрастного развития скоростных и скоростно-силовых способностей детей и подростков [4; 7]. Во все возрастные периоды результативность в спринтерском беге обусловлена комплексом развития спортивных качеств школьников, особенно быстроты и скоростно-силовых качеств. У мальчиков в период полового созревания взаимосвязь между результатами в беге на 100 м и уровнями развития физических качеств заметно усиливается, а у девочек, наоборот, немного снижается.

У школьника наивысшее воздействие на результативность в спринтерском беге оказывает в периоде от 9 до 12 лет уровень развития быстроты, у подростка в 13-14 лет повышение быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, это определяющие компоненты подготовки в беге на короткие дистанции. У девочек во все возрастные периоды уровень развития быстроты играет наиболее важную роль в спринтерском беге.

С возрастом меняются другие физические качества: в 9-10 лет существенное влияние оказывает уровень развития гибкости, а у 11-12-летних детей повышается силовая и скоростно-силовая подготовленность; в 13-14 лет уровень увеличивается развитие скоростно-силовых качеств и спринтерская выносливость, у старшеклассниц уровень развития быстроты, спринтерской выносливости и скоростно — силовых качеств является главным в развитии скорости бега. Анализ коэффициентов трудоемкости показывает, что у мальчиков в возрасте 9-10 лет эффективнее повышать результат в спринтерском беге за счет изменения стартовой и максимальной скорости бега, развития скоростно-силовой подготовленности. Трудоемкость этих упражнений самая минимальная и соответственно составила: $T = 1,40$; $T = 1,73$ и $T = 1,20$ года. Чем меньше данный показатель, тем на большую величину (за одно и то же время) можно улучшить результат в соревновательном упражнении. У девочек в этом возрасте акценты подготовки несколько иные: развитие стартовой ($T = 0,73$) и максимальной скорости бега ($T = 1,83$), гибкости ($T = 1,90$) позволит быстрее улучшить результат в беге на 100 м. У девочек трудоемкость достижения результатов несколько меньше, чем у мальчиков, особенно по разным результативным упражнениям. У 11-12-летних мальчиков усовершенствование результатов в спринтерском беге эффективнее достичь за счет акцентированного развития силовых и скоростно-силовых качеств. Увеличивая дальность прыжка в длину с места на 0,14 м и метания набивного мяча (вес 1 кг) на 1,79 м, можно в среднем улучшить результат в беге на 100 м на 1 с. В этом возрасте данные изменения тестов достигаются достаточно быстро. Расчеты показывают, что у юношей скоростно-силовая подготовка даже эффективнее беговой, однако это не указывает на исключение последней из арсенала тренировочных средств.

У девочек в возрасте 11-12 лет развитие быстроты и скоростно-силовых качеств также наиболее рациональный путь подготовки в спринтерском беге. Вместе с тем на данном этапе тренировки важно комплексное развитие физических качеств, но обязательно сопрягая по уровням значимости. У 13-14-летних мальчиков большинство тренировочных средств дают высокую результативность в беге, особенно упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств ($T = 0,45 — 2,00$) и быстроты ($T = 1,07$). Повысить результаты в спринтерском беге довольно трудно за счет роста показателей гибкости ($T = 26,66$), но это не означает, что данное физическое качество не следует развивать, так как гибкость — связующее звено между

физическими качествами. Физическая подготовленность девочек в этом возрасте играет менее важную роль в беге на 100 м, чем у мальчиков, но для них наиболее результативный путь — скоростно-силовая подготовка. По-видимому, с 13-14-летнего возраста техническая подготовленность девочек-подростков начинает оказывать заметное влияние на их результативность в спринтерском беге и важно определить индивидуальные оптимальные параметры бегового шага (длина и частота шагов) для качественного роста скорости бега в дальнейшем. Выводы. У старшеклассников, несмотря на высокую зависимость результатов в спринтерском беге от показателей физической подготовленности, заметно возрастает трудоемкость упражнений, что указывает на сложность достижения результатов в этом виде легкой атлетики за счет средств физической подготовки. У девушек такие трудности возникают уже в возрасте 13-14 лет. Учитывая данную закономерность, необходимо с возрастом улучшать роль, технической и специальной подготовки в спринтерском беге. Мозаика изменения коэффициентов трудоемкости позволяет утверждать, что акценты направленности физической подготовки в беге на короткие дистанции у мальчиков и девочек одного возраста не совпадают, поэтому целесообразно планировать и проводить учебную работу в этом виде с учетом половых особенностей школьников. Анализ показал нестабильность коэффициентов трудоемкости упражнений у мальчиков разного возраста, только в 9-10 и 13-14 лет прослеживается достоверная взаимосвязь. Исходя из вышесказанного, у них за период обучения в школе происходит постоянное изменение важности физических качеств. У школьников межгрупповая взаимосвязь трудоемкости упражнений значительно выше и с возрастом также прослеживаются изменения весомости средств подготовки. Дальнейшие исследования данной тематики позволят предложить оптимальные пути разрешения многих проблем школьного спортивно-го воспитания.

Следовательно, можно сделать вывод — возрастные и половые критерии влияют на результативность в спринтерском беге. Также определены эффективность и немаловажность средств, применяемых на ранних этапах подготовки для улучшения результативности в спринтерском беге. У старшеклассников заметно возрастает трудоемкость упражнений. Это указывает на сложность достижения результатов за счет средств физической подготовки. У девушек такие трудности возникают уже в подростковом возрасте, примерно, 13-14 лет. Также необходимо с возрастом повышать и усложнять роль специальной подготовки в спринтерском беге.

Литература

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С.23-25.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. — К.: Здоровье, 1981. — 117 с.
3. Кудинов А.А. Комплексная система подготовки школьников в физических видах легкой атлетики: Автореферат Дис... Доктор Педагогических наук. — М., 1994. — 48 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
5. Михайлина Т.М., Лысенко В.В. О критериях оценки уровня развития физических качеств у учащихся общеобразовательных школ // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 11. — С.17.
6. Рыбинский Е.С. Индивидуальный подход в процессе обучения школьников. — М.: Педагогика, 1975. — 174 с.
7. Тимошенко Б.Н. Определение двигательных способностей детей и подростков с целью их дальнейшего совершенствования в легкой атлетике: Автореферат. Дис. ... кандидат педагогических наук. — М., 1988. — 19 с.
8. Хоменков Л.С. Бег на короткие дистанции. — М.: Просвещение, 1978. — 278 с.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Наирбек Фаизбекович Менлажиев

студент 4 курса, группы ПФ4, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

Борис Алиевич Мхце

старший преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной
физической культуры, Ставропольский государственный педагогический
институт, кандидат педагогических наук, Россия, Ставрополь

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HUMAN LIFE

Nairbek Faizbekovich Menlazhiev

4th year student, group PF4, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Stavropol

Boris Alievich Mkhtse

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture,
Stavropol State Pedagogical Institute, Candidate of Pedagogical Sciences, Russia,
Stavropol

Аннотация. В статье рассматривается роль физического воспитания, физические упражнения и их влияние на организм, виды физической активности, а также средства физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физическая активность, упражнения, организм человека, влияние физических упражнений.

Annotation. The article discusses the role of physical education, physical exercises and their impact on the body, types of physical activity, as well as means of physical education.

Keywords: physical culture, physical education, physical activity, exercises, human body, influence of physical exercises.

С каждым годом ухудшается уровень показателя здоровья граждан. К своему здоровью нужно относиться бережно, и прежде всего, правильно. Для того, чтобы повысить показатель здоровья граждан и научить

относиться бережно к своему здоровью, активно внедряется физическое воспитание, оно играет огромную роль в здоровье любого человека. Целью физического воспитания человека выступает обучение движениям и воспитание физических качеств человека [9].

Понятие физического воспитания зародилось еще в глубокой древности. Первобытные люди постоянно пребывали в движении, добывая себе пищу и жилье, становились все сильнее, быстрее и выносливее. Все это происходило потому, что изо дня в день они выполняли одни и те же физические упражнения. Во времена античности молодежь специально обучали упражнениям, спортивным и военным играм, чтобы она становилась сильнее и выносливее [6].

Физическое воспитание учит быть здоровым, так как во время занятий спортом человек укрепляет мышцы тела, сердечно-сосудистую систему, тем самым ускоряя процесс кровообращения в организме.

Физическое воспитание — это процесс, который направлен на формирование здорового и активного поколения и решает такие задачи как:

- укрепление здоровья граждан;
- развитие их физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психических способностей (память, внимание);
- воспитание гигиенических навыков.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса, который не может рассматриваться как отдельный его компонент. Оно осуществляется главным образом на уроках физической культуры, которые являются основной формой физического воспитания. Эти понятия неразрывно связаны между собой.

Проблема формирования двигательной активности имеет первостепенное значение, так как занятия физической культурой помогают поддерживать фигуру и укрепляют здоровье. Овладевая различными физическими движениями, занимающиеся приобретают различные знания, умения и навыки, которые помогают полноценно и рационально проявлять свои физические качества, являющиеся врожденными, выраженными в форме естественных склонностей, которые необходимо улучшать и развивать. Когда процесс естественного развития человека становится специально организованным, то есть приобретает педагогический характер, тогда уже речь идет не о развитии физических качеств, а об их воспитании [7].

В настоящее время средняя физическая нагрузка жителей уменьшилась почти в 50 раз. Из-за малоподвижного и сидячего образа жизни у людей развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений. Гиподинамия — причина многих заболеваний, таких как: инфаркт, инсульт, сахарный диабет, ожирение и др. Чтобы не допустить гиподинамии и снизить риск множества заболеваний, нужно вести активный образ жизни.

Распространенные виды физической активности — ходьба, оздоровительный бег, фитнес.

Основными средствами физического воспитания являются: физические упражнения, гимнастика, игры, спорт, режим дня.

Физические упражнения — это осознанные двигательные действия, которые направлены на решение определенных задач физического воспитания. При постоянном выполнении физических упражнений, тело человека физически развивается, становится крепче, совершенствуются навыки выносливости и работоспособности [8].

Гимнастика — это комплекс упражнений, который оказывает благоприятное воздействие на организм. В физическом воспитании учащихся большая роль принадлежит базовой гимнастике. Всевозможные упражнения направлены на силу, быстроту и выносливость. Особое место также занимает и гигиеническая гимнастика, решающая задачи укрепления и сохранения здоровья, поддерживающая бодрость организма и снимающая утомление. В качестве средств используются ОРУ, дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легкий бег.

Игры занимают особое место в физическом развитии, они формируют такие двигательные навыки как: быстроту, силу и выносливость.

Спорт позволяет решать задачи в укреплении здоровья, поддержании самочувствия, развитии двигательных навыков. Особенностью спорта являются спортивные состязания.

Режим дня — это определённый распорядок, для улучшения жизнедеятельности организма. Режим создает ритмичность умственных и физических нагрузок.

В подведение итогов можно сказать, что физическое воспитание должно обеспечивать соответствующий уровень здоровья всех членов общества, развития их силы и выносливости. Необходимо привлекать к занятиям своих родных и близких, особенно детей начиная с раннего возраста, если

физическим воспитанием заниматься с детства, то молодое поколение будет расти здоровым и крепким.

На протяжении всей жизни, деятельность человека должна быть направлена на то, чтобы физически развиваться, совершенствовать свою двигательную активность, укреплять здоровье и по возможности придерживаться здорового образа жизни.

Литература

1. Быховская И.М., Лубышева Л.И., Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Научно-теоретический журнал. — 1998. — №5.
2. Воробьев В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей: учеб. пособие / В.Ф. Воробьев. — 2-е изд. — М.: ФЛИНТА, 2012.
3. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н.Н. Кожухова. — М.: Владос, 2008.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 11-19.
5. Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
6. Счастье быть здоровым / Под ред. Муравьев С.А., Макарова Г.А. — Екатеринбург: «Фотек», 2013.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2003.
8. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта — Екатеринбург, 2014.

УДК 796.011.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дарья Алексеевна Наденна

факультет дошкольного и начального образования, 3 курс, группа ПНЗДв,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Darya Alekseevna Nadeina

Faculty of Preschool and Primary Education, 3rd year, group PN3Dv, Stavropol
State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В настоящее время в современной образовательной системе все чаще замечается повышенное внимание к вопросам физического воспитания учащихся младшего школьного возраста, а именно к развитию их физических качеств. Данную проблему можно отнести к числу наиболее значимых на сегодняшний момент. Реализация игрового принципа на уроках физической культуры имеет определенное значение, которое отражается в требованиях к организации его процесса таким образом, чтобы он способствовал проявлению и развитию у учащихся младшего школьного возраста их физических качеств и имел впоследствии качественные изменения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физические качества, подвижно-спортивные игры, младшие школьники.

Annotation. Currently, the modern educational system is increasingly noticing increased attention to the issues of physical education of primary school age students, namely the development of their physical qualities. This problem can be attributed to one of the most significant at the moment. The implementation of the game principle in physical education lessons has a certain significance, which is reflected in the requirements for the organization of its process in such a way that it contributes to the manifestation and development of their physical qualities in primary school age students and subsequently has qualitative changes.

Keywords: physical culture, physical education, physical qualities, outdoor sports, junior schoolchildren.

Особенность физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста заключается в формировании основных двигательных способностей и физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Двигательные физические качества — это характерные черты двигательных возможностей, двигательных функций. Степень их совершенствования обусловлена возможностями физиологии организма и факторами психологической сферы, такими как уровень развития интеллектуальных и волевых способностей ребенка[2].

Как в дошкольном, младшем школьном, так и в подростковом возрасте процессы активации в центральной нервной системе преобладают над процессами торможения. Поэтому поведение детей и подростков часто характеризуется гиперактивностью, что эффективно может быть реализовано в игровой и соревновательной деятельности.

Необходимо освоение новых научно-методических технологий, ориентированных на модернизацию системы учебно-воспитательного процесса. Развитие двигательных функций и физических качеств составляет базис последующего полноценного целостного психофизического развития и совершенствования личности. Гармоничное психофизическое развитие достигается благодаря совершенствованию функциональных способностей обучающихся, развитию двигательной активности и наращиванию умений и практических двигательных навыков, что наиболее достижимо на этапе обучения детей младшего школьного возраста [1].

Обращаясь к данной проблематике, прежде всего, следует ознакомиться с основополагающими понятиями и категориями.

Способности в психологии определяются как индивидуальные психологические качества личности, необходимые для реализации определенной деятельности, выполнения определенных задач. Различают следующие виды способностей: общие, охватывающие широкий деятельностный спектр, и специальные, обеспечивающие выполнение отдельных видов деятельности. К числу специальных отнесены двигательные способности [3].

К двигательным способностям относят: быстроту (скоростные способности), выносливость, ловкость и координационные способности, силовые способности, гибкость.

Следует отметить, что процесс развития и становления двигательных функций и физических качеств происходит не обособленно, а системно. Становление таких двигательных способностей, как сила и быстрота, ловкость, выносливость и гибкость на различных этапах физического развития

предполагает дифференцированный подход к развитию каждого отдельно взятого из них. Формирование двигательных способностей и физических качеств — трудоемкая и долговременная деятельность, направленная на достижение полноценного психофизического развития ребенка в будущем [2].

Младший школьный возраст — это период жизни и развития детей с 6 до 11 лет, который охватывает время обучения в начальной школе (период начального общего образования). Младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей.

В плане достижения физического развития детей и подростков немаловажную роль играет общая физическая подготовка — деятельность, задачами которой являются укрепление и поддержание здоровья, становление и развитие двигательных способностей и физических качеств [4].

Цели, которые ставятся в ходе общей физической подготовки, различны по своей направленности в зависимости от возраста и уровня физического развития. В процессе занятий с детьми младшего школьного возраста использование средств общей физической подготовки обеспечивает развитие базовых физических качеств и формирование практических двигательных навыков.

Практически подтверждено, что эффективность в плане гармоничного психофизического развития ребенка достигается благодаря совершенствованию его функциональных способностей, развитию двигательной активности и наращиванию умений и практических двигательных навыков [1].

Полноценная физическая подготовленность представлена совокупностью таких двигательных способностей и физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость (координационные способности), гибкость, подвижность. Структурно указанные двигательные способности и физические качества имеют сложную системную конструкцию и имеют широкий диапазон проявлений. Примечательно то, что различные выражения одних и тех же двигательных способностей и физических качеств не скоординированы между собой. В частности, такие проявления скоростных качеств, как быстрота реакции и быстрота бега, не согласованы между собой и независимы друг от друга.

Посредством стандартного комплекса упражнений развить разносторонние проявления того или иного физического качества невозможно. Любое из проявлений двигательных способностей и физических качеств следует развивать дифференцированно, путем использования набора специальных средств. Повышение качества физической подготовленности обеспечивается не только в процессе локальных занятий физкультурой и спортом, в наибольшей степени это достижимо в процессе соревновательной деятельности [2].

Поэтому в процессе учебно-тренировочной подготовки в школе следует отдавать приоритет учебным занятиям, основу которых составляют спортивные игры. Востребованность игровых видов спорта в школе также обусловлена тем, что они создают стимул эмоционального подъема, формируют командный дух, обеспечивают совместную двигательную активность, а также становление функциональных систем организма и двигательных способностей, поскольку подростки от 10 лет предрасположены к развитию физических качеств, прежде всего быстроты, а также ловкости и гибкости [4]. Соревновательные нагрузки, выполняемые в ходе подвижных игр, в наибольшей степени обеспечивают развивающие результаты. Эффективность влияния используемой нагрузки на развитие двигательных способностей и физических качеств детей и подростков во многом обусловлена используемыми методами выполнения упражнений.

Изучение научной (психолого-педагогической) литературы по вопросам развития двигательных функций у детей дошкольного и младшего школьного возраста свидетельствует о том, что исследованию данной проблематики в психолого-педагогической науке и физиологии уделяется серьезное внимание. Учеными в области психологии и физиологии обосновано, что двигательный анализатор тесно взаимосвязан с проекционными, ассоциативными и другими структурами центральной нервной системы и активно участвует в их функционировании, что свидетельствует о важной роли двигательного анализатора в развитии деятельности мозга [3].

Благодаря теоретическому анализу удалось выявить и обосновать психологическую обусловленность развития двигательных функций у детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также роль и значение развития двигательных функций и физических качеств в процессе целостного психофизического становления личности детей и подростков.

Литература

1. Демидова И.В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. 2020. № 9 (299). С. 186—187.
2. Матвеева И.С. Физическая подготовка школьников 9—11 лет на основе комплексного учета их морфофункционального статуса: авто-реф. дис. ... канд. наук. М., 2018.
3. Рубинштейн С.Л. О мышлении и путях его исследования. М.: Изд-во Академии наук СССР, 1958.
4. Урунтаева ГА. Дошкольная психология: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. 5-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2021.

УДК 796.071

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Мария Павловна Осипенко

студентка 1 курса группы ПФ1 направление подготовки 44.03.05

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
профили (направленность): «Физическая культура» и «Безопасность
жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ставрополь

PROBLEMS OF PROFESSIONAL SPORTS IN THE MODERN WORLD

Osipenko Maria Pavlovna

1st year student of the PF1 group training direction 44.03.05 Pedagogical
education (with two training profiles) Profiles "Physical culture" and "Life safety"
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. Современный спорт предъявляет высокие требования к специальной подготовке спортсменов, уровню развития их двигательных способностей. При этом достижение планируемого спортивного результата не возможно без соблюдения режимов сна, тренировок и питания. Так как отдых и своевременный приём пищи — это неотъемлемые условия эффективности учебно-тренировочного процесса. В противном случае спортсмены подвергают себя к понижению иммунитета, заболеваниям и недовосстановлению организма после физических нагрузок.

Содержание статьи направлено на выявление основных проблем в современном спорте и определение способов их решения в результате опроса студентов и школьников.

Ключевые слова: современный спорт, спорт, ОФП, СФП, профессиональный спорт, работоспособность организма, достижение тренировок.

Annotation. Modern sport places high demands on the special training of athletes, the level of development of their motor abilities. At the same time, achieving the planned sports result is impossible without observing sleep, training and nutrition regimes. Since rest and timely meals are essential conditions for the effectiveness of the educational and training process. Otherwise, athletes expose themselves to a decrease in immunity, diseases and under-recovery of the body after physical exertion.

The content of the article is aimed at identifying the main problems in modern sports and determining ways to solve them as a result of a survey of students and schoolchildren.

Keywords: *modern sport, sport, OFP, SFP, professional sport, body performance, training achievement.*

Профессиональный спорт является тяжким трудом и ведет за собой множество последствий на организм, которые способны сказаться на карьере спортсмена. Спортсмены чаще всего подвергаются травмам во время тренировочного процесса. Методически грамотное планирование и организация учебно-тренировочного процесса позволит повысить его эффективность и добиться спортсменам более высоких спортивных результатов. [1, гл.5]

Каждый тренер стремится довести своих подопечных до высокого уровня спортивного совершенства «алмазы огранить в бриллианты».

Из наблюдений за качеством организации учебно-тренировочного процесса по единоборствам в Ставропольском крае, можно отметить, что большинство тренеров подходят к подготовке спортсменов вполне квалифицированно. Но, к сожалению, есть и такие тренеры-преподаватели, которые не ставят конкретных целей и задач при организации учебно-тренировочного процесса, не стремятся к разнообразию применяемых средств, формах и методов организации занятий, проявляя, зачастую, «халатное» отношение к проведению вводно-подготовительной части, с фактическим «игнорированием» проведения полноценной разминки. Всё это, по нашему мнению, в значительной степени не только снижает эффективность учебно-тренировочного процесса, но авторитет самого тренера-преподавателя.

Проведенный опрос среди учащихся одного из спортивного клуба единоборств («Боксерский клуб «МСМК»») показал, что из 20 занимающихся: 15% — стараются достичь определенного результата в спорте, остальные 85% — занимаются «для себя» — это люди, не стремящиеся в будущем выступать на более высоком уровне, посещающие тренировочные занятия в оздоровительных целях.

Из этого следует, что тренера не преследуют цели по повышению уровня спортивного мастерства своих подопечных, что отражается на уровне мотивации юных спортсменов к учебно-тренировочным занятиям.

По нашему мнению, при организации занятий необходимо особое внимание уделять подготовке к ним: применять интересные подводящие и подготовительные упражнения, соревновательные и игровые приёмы, обращать особое внимание на более точные объяснения типичных ошибок, соверша-

емых юными спортсменами, методические указания, широко использовать индивидуальный подход. Это создаст благоприятные межличностные отношения между тренером и юным спортсменом, положительный эмоциональный фон занятий.[2,с.13;14]

Не менее важной проблемой развития спорта в нашей стране является финансирование соревновательной деятельности.

С одной стороны, в нормативно-правовых документах отмечается, что финансирование соревновательной деятельности должно обеспечиваться из бюджета Министерства спорта России: дополнительное спортивное обмундирование для спортсменов, жилье и питание во время соревнований и т.д. С другой стороны, на практике, вся ответственность возлагается на родителей. Со стороны руководителей спортивных организаций это объясняется нехваткой финансирования. Следовательно, это относится к одной из проблем значительного понижения роли спорта и уровня проводимых спортивных мероприятий.[3,с.1;2;3;4;5;6;7]

По нашему мнению, необходимо не игнорировать «будущее страны», а находить способы решения проблемы, определяя приоритетные задачи по повышению конкурентоспособности нашей страны, «имиджа» на мировой арене спорта, увеличению численности населения, занимающихся не только физической культурой, но и спортом.

Нельзя не остановиться и на проблеме допинг-контроля. Не до конца выявленные способы её решения во многом ограничили выступления российских спортсменов на олимпийских играх. Конечно, наши спортсмены «не сломаны духом» и РУСАДА (Российская национальная антидопинговая организация), учитывая создавшуюся ситуацию, старается принять меры по предотвращению дисквалификации спортсменов и заработанных медалей для нашей страны, проводит образовательные мероприятия и пропагандирует здоровый спорт у молодежи.

В заключении следует отметить, что современный спорт достаточно обширно развит. Благодаря открытию большого количества спортивных школ и клубов за последние несколько лет в стране количество юных спортсменов увеличилось. Повысилась мотивация к регулярным занятиям спортом, уровень проводимых спортивных мероприятий возрос. Кроме того, несмотря на многочисленные проблемы, сборные команды Российской Федерации продолжают интенсивные тренировки и настроены на победу в предшествующих соревнованиях. Данное разрешение стрессогенности является шагом вперед к достижениям новых побед.

Литература

1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 120 с.
2. Иссурин В.Б. И85 Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин — М. : Спорт, 2016. — 464 с.
3. ПРИКАЗ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 8 мая 2009 г. N 289: ПОРЯДОК включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий // Минюст России. — 2009. — №289. — Ст.23.
4. Об утверждении Порядка включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий // Минюст России. — 2009 — 9 июль. — С.10-11.

УДК 796.4

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Екатерина Андреевна Панченко

студентка, Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ
(РИНХ), Россия, Таганрог

Ирина Герардовна Лебединская

доцент кафедры физической культуры, Таганрогский институт имени
А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ), Россия, Таганрог

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE AMONG STUDENTS INVOLVED OF LIGHT ATHLETICS

Ekaterina Andreevna Panchenko

student Taganrog Institute named after A. P. Chekhov (branch) of RSUE,
Taganrog, Russia

Irina Gerardovna Lebedinskaya

Associate Professor of the Department of Physical Education, Taganrog Institute
named after A. P. Chekhov (branch) of RSUE, Taganrog, Russia

Аннотация. Секционные занятия со студентами имеют преимущественно спортивную направленность. Здесь особые требования предъявляются к функциональной и двигательной подготовке. В подготовке спортсмена работоспособность при выполнении упражнения по спортивной специализации напрямую зависит от специальной выносливости. Исходя из этого, возникает необходимость поиска и внедрения новых средств и методов в тренировочный процесс.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, тренировочный процесс, спортивная тренировка, выносливость.

Annotation. Sectional classes with students are predominantly sports-oriented. Here, special requirements are placed on functional and motor training. In the preparation of an athlete, performance during an exercise in sports specialization directly depends on special endurance. Based on this, there is a need to search for and introduce new means and methods into the training process.

Keywords: sports, student sports, training process, sports training, endurance.

Введение. Одним из показателей здоровья учащихся, является такое физическое качество как выносливость. Проявление выносливости зависит от факторов энергетического обмена и важнейших систем жизнеобеспечения: сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системы.

Выносливость помогает расширить адаптационные возможности организма. Адаптация, как известно, это способность организма противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, что в свою очередь определяет уровень здоровья спортсмена и его способность противостоять как физическим, так и эмоциональным нагрузкам.

В всестороннем физическом развитии любого спортсмена исключительно важное значение имеет выносливость, являющаяся результатом серьезных положительных изменений отдельных органов и систем. Эти изменения определяют значительное повышение работоспособности, сохранение резервов для улучшения физических показателей и на этой основе достижения большой результативности от специальной тренировки [4]. Особое значение в специализированной тренировке легкоатлета имеет специальная выносливость, обусловленная спецификой каждого вида легкой атлетики.

Специальная выносливость нужна всем спортсменам: прыгунам, бегунам, многоборцам, метателям. Она им необходима, во-первых, для того, чтобы можно было выполнять большую нагрузку в тренировочных занятиях в избранном виде; во-вторых, для того, чтобы поддерживать устойчивое состояние деятельности органов и систем и всего организма в целом, связанных с интенсивностью и продолжительностью нагрузки [3].

Исходя из этого, появляется необходимость внедрения новых средств и методов в тренировочный процесс секции по легкой атлетике. В этом смысле одним из эффективных методов спортивной подготовки является круговой метод ведения тренировочного процесса, который позволяет разнообразить виды физических упражнений [1].

При проведении круговой тренировки легко дозируется интенсивность и объем заданий, появляется возможность максимально повысить уровень выносливости у занимающихся, посещающих секцию легкой атлетики.

Целью исследования явилось: разработать и экспериментально обосновать методику развития специальной выносливости у студентов, занимающихся легкой атлетикой.

Методы исследования. Исследовательская работа включала в себя теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме исследования. В целях проверки эффективности разработанной программы

в подготовке легкоатлетов и технологии управления этим процессом проводился педагогический эксперимент, а также контрольное тестирование исследуемых показателей специальной выносливости. Полученные результаты обрабатывались и анализировались математико-статистическими методами.

Организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе ТИ имени А. П. Чехова с легкоатлетами 17-19 лет. Всего в исследовании приняло участие 16 человек (ЭГ — экспериментальная группа, КГ — контрольная группа). Годичный цикл экспериментального исследования составил макроцикл тренировки спортсменов, который в свою очередь был поделен на этапы. Педагогическое исследование состояло из двух этапов.

На первом этапе конкретизировалась поставленная проблема и методологические подходы к ее решению, выявлялись основные структурные компоненты оценки физической подготовленности занимающихся в целях выдачи индивидуальных рекомендаций по использованию упражнений в тренировочном процессе полугодового цикла. Выявлялись наиболее эффективные средства и методы подготовки легкоатлетов. По ходу исследования на данном этапе уточнялись методические подходы, разрабатывалась программа тренировки.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной методики подготовки и технологии управления тренировочным процессом с использованием упражнений, способствующих развитию специальной выносливости.

В течение эксперимента группы занимались по стандартной программе секционной работы данного образовательного учреждения. Занятия в группах проводились три раза в неделю. В тренировочный процесс экспериментальной группы была включена разработанная методика, которая строилась на основе кругового метода, а также был добавлен такой элемент, как круговая тренировка на пересеченной местности с использованием специальных беговых упражнений. В обеих группах тренировки проводились три раза в неделю по 60 минут.

Для проведения «круговой тренировки», время определялось из расчета общего времени, выделенного для проведения общей физической и специальной подготовки. Применялась «круговая тренировка» в основной части занятия и была направлена в основном на развитие выносливости в условиях, когда юный спортсмен готов выполнять работу в большом объеме в оптимальных условиях с нагрузкой средней и малой интенсивности [2].

Каждое занятие составлялось с учетом: поставленных задач; подбора соответствующих упражнений; условий проведения занятий и имеющего инвентаря; руководящей роли тренера.

Данный метод был выбран нами так как, в использовании круговой тренировки есть возможность варьировать нагрузку как на скоростно-силовую подготовку, так и на специальную выносливость. Определив уровень подготовленности спортсменов, был подобран определенный комплекс упражнений, основываясь на показателях ЧСС и скоростных возможностях спортсменов.

Общее количество времени, выделенного для проведения комплексов «круговой тренировки» было в пределах от 20 до 30 минут и зависело от количества станций и количества кругов (серий).

Одна из основ экспериментальной методики, это бег по холмам с различным комплексом беговых упражнений, который состоял из:

- прыжки с ноги на ногу (многоскоки) в гору 50 м;
- ускорения при беге под гору 50 м;
- выпады в гору 40 м;
- выпрыгивания из упора присев по прямой 20 м;
- ускорения в гору 100 м;
- прыжки на одной ноге по 25 м на каждую.

После каждого круга выполнялось два ускорения 60-80 м, каждый круг повторялся три раза. Важно обязательно включать в круговую тренировку по холмам различные виды специальных беговых и прыжковых упражнений, многоскоки, прыжки из различных упоров, выпады и бег в гору с акцентом на длину шага. В качестве отдыха использовался низко интенсивный бег трусцой, ходьба, бег вниз по пологим склонам.

Следующий комплекс, включенный в экспериментальную методику, включал в себя следующие упражнения:

- степ на скамью высота 40 см;
- напрыгивания на скамью;
- упор лежа — упор присев;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- подъем ног на перекладине;
- приседание с отягощением;
- выпрыгивание вверх с касанием закрепленного на высоте предмета;
- прыжки на скакалке.

Каждое упражнение выполнялось в течение 30 сек, интервал отдыха между станциями составлял 15 сек. Интервал между сериями 2 мин. Все-

го выполнялось 3 серии. Круговая тренировка выполнялась фронтально, для удобства контроля времени нагрузки и отдыха.

Тренировки включались не чаще 1 раза в двухнедельном мезоцикле.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения уровня выносливости контрольной и экспериментальной групп легкоатлетов использовались контрольные испытания. В процессе учебно-тренировочного процесса было проведено 2 тестирования. Первое контрольное испытание проводилось в сентябре 2021 г., второе в апреле 2022 г. Математическая обработка результатов данных тестов определялась на основе статистического метода по t-критерию Стьюдента.

В конце педагогического исследования, после проведенного повторного педагогического тестирования, был сделан анализ и сравнение данных констатирующего эксперимента. Результаты проведенного тестирования формирующего этапа педагогического исследования свидетельствовали, что величины показателей в контрольной и экспериментальной группе имеют статистически значимые различия (таблица 1).

Таблица 1. Сравнительные показатели тестирования групп конечного этапа педагогического эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	$T_{Эмп}$
1	Бег 300м [с]	49,35±0.28	47,25±0.16	2.8
2	Комплекс упражнений: (10 сгибание рук в упоре лежа; + 10 упор лежа, упор присев; + 10 подъем туловища из положения лежа на спине; + 10 прыжки вверх из упора присев), [с]	63,75±0.11	59,35±0.09	3.5
3	Бег в гору 100м [с]	15,35±0.18	14,45±0.11	2.3

При исследовании показателей контрольных тестов после проведенного эксперимента было выяснено, что показатели оказались на достоверном уровне различия между экспериментальной и контрольной группой во всех измерениях: «Бег 300 м» ($t_{Эмп} = 2.8$); «Комплекс упражнений» ($t_{Эмп} = 3.5$); «Бег в гору 100 м» ($t_{Эмп} = 2.3$) при $P < 0.05$.

Выводы. В легкой атлетике одним из видов выносливости выделяется специальная выносливость. Выносливость при спортивной деятельности является платформой для развития физической подготовленности, главной

составляющей адаптационных возможностей организма. В ходе изучения научно-методической литературы были рассмотрены методики воспитания специальной выносливости, которые применялись отечественными и зарубежными специалистами в области легкой атлетики. Был выделен ряд наиболее эффективных средств и методов, которые мы могли бы использовать для разработки собственной экспериментальной методики.

Анализируя систему круговой тренировки, мы сделали вывод о возможности применения ее отдельных элементов в учебно-тренировочной работе со студентами, занимающихся в вузовской секции легкой атлетики. Важным фактором при этом является пол и уровень подготовки занимающихся, а также места проведения занятий и материально-техническая база образовательного учреждения.

Особенности развития специальной выносливости в легкой атлетике дает нам предпосылки к разработке экспериментальной методики, и внедрения ее в учебно-тренировочный процесс. Особое внимание следует уделить методу круговой тренировки, который может выступить универсальным средством в организации процесса по воспитанию специальной выносливости.

Литература

1. Лебединская, И.Г. Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции / И. Г. Лебединская // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. — 2017. — № 2. — С 262-267.
2. Лебединская, И.Г., Бычкова, Л.И., Занина, Т.Н. Влияние метода круговой тренировки на развитие силовых способностей студентов первых курсов среднего специального профессионального учебного заведения / И. Г. Лебединская, Л.И. Бычкова, Т.Н. Занина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — Комсомольск-на-Амуре: (АмГППУ), 2015. — С.15-20.
3. Лебединская, И. Г. Занина, Т. Н., Сыроваткина, И. А. Подготовка студентов к соревновательной деятельности по легкой атлетике в педагогическом вузе / под ред. Евсеева Ю. И., Потапова И.А., Князева А.А., Пожидаева С.Н. // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. — Том 2, — Ростов-на-Дону, 2010. — С. 237-241.
4. Хало, П.В., Лебединская, И.Г., Наумов, С.Б. Методика повышения эффективности идеомоторной тренировки для оптимизации функциональных состояний бегунов на средние и длинные дистанции / П. В. Хало, И. Г. Лебединская, С. Б. Наумов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 5 (195). — С. 420-425.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ АНИМЕ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ НА РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Анфиса Фёдоровна Найданова

старший преподаватель кафедры физической культуры

Инна Сергеевна Трофимова

студентка 3 курса, психолого-педагогического факультета, группа ПНК-19-3,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

THE INFLUENCE OF ANIME SPORTS THEMES ON THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION TO PLAY SPORTS OF MODERN SCHOOLCHILDREN

Anfisa Fedorovna Naidanova

Senior lecturer of the Department of Physical Culture

Inna Sergeevna Trofimova

3rd year student, Faculty of Psychology and Pedagogy, group PNK-19-3,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. *В настоящее время аниме-культура всё больше распространяется среди детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. В работе исследуется влияние аниме спортивной тематики на современных школьников, а также возможность использования этого увлечения для развития мотивации к занятиям спортом на уроках физической культуры и во внеклассной работе.*

Ключевые слова: *спорт, аниме, школьники, культура, физическая культура, японская культура.*

Annotation. *Currently, anime culture is increasingly spreading among children of primary, middle and high school age. The paper examines the influence of anime sports themes on modern schoolchildren, as well as the possibility of using this hobby to develop motivation for sports in physical education classes and extracurricular activities.*

Keywords: *sport, anime, school, student, culture, physical education, Japanese culture.*

В настоящее время вопрос влияния аниме-культуры на современных школьников набирает достаточно большую популярность и вызывает некоторые волнения среди учителей и родителей. Это правда, что с развитием технологий большая часть обучающихся от младшего до старшего школьного возраста начала интересоваться японской культурой, в частности, аниме и мангой. Дети вместе смотрят аниме на переменах, обсуждают события историй между собой, часто стремятся подражать любимым героям, находя в них качества, близкие им самим или черты характера, которыми они сами бы хотели обладать. Взять это увлечение под контроль педагогам довольно сложно, но можно ли использовать это увлечение для повышения эффективности работы обучающихся на уроке?

Важно указать, что слово «аниме» произошло от американского слова «анимация» («animation») и имеет точно такое же значение. Однако, если слово «animation» в переводе на русский язык означает «одушевление», то «anime» имеет значение «душа» [5]. Японская анимация создаётся на основе японских комиксов, что читаются с конца и справа налево — манги. Известно, что японцы во многом вдохновлялись американской культурой, но внесли свой собственный вклад в это искусство, что сильно изменило прежнее понятие анимации и завоевало интерес и любовь не только зрителей своей страны, но ещё и стало увлечением молодежи по всему миру [3].

Считается, что первым аниме, появившемся ещё в советском кинопрокате, считается «Летающий корабль-призрак» («Sora Tobu Yureisen»). На экранах кинотеатров оно появилось 10 октября 1969 года. Однако первым известным аниме среди школьников и некоторой взрослой аудитории в России стало аниме «Красавица-воин Сейлор Мун» («Bishoujo Senshi Sailor Moon»), появившееся на экранах только в 1991 году. Современные школьники в наши дни часто начинают знакомство с аниме-культурой с полнометражного аниме-фильма «Унесённые призраками» («Sen to Chihiro no Kamikakushi») и «Ходячий замок» («Howl no Ugoku Shiro») известного режиссёра Хаяо Миядзаки. Они появились на телеэкранах уже в 2001 и 2004 годах и до сих пор имеют довольно высокий рейтинг среди известных аниме по всему миру за счёт заложенных в них глубоких философских идей [1].

Школьников привлекает не только разнообразие жанров аниме, насчитывающих более 70 видов, но также высокое качество графики и особенность, свойственная этому виду искусства — поднимание тяжелых тем, особенно актуальных в реальной жизни. В связи с этим, родители и педагоги часто считают аниме-культуру слишком жестокой для детей и под-

роستков, пропагандирующей негативные ценности и вредные привычки. Современные мультфильмы, к примеру, известной компании «Дисней», выглядят намного гуманнее и идеальнее по сравнению с аниме, но демонстрируют юной аудитории исключительно идеальные сценарии и ценности, которые, к сожалению, не слишком связаны с реальным миром [4]. В аниме, в свою очередь, преобладают более реальные, глобальные сюжеты: жестокость, справедливость, предательство, целеустремленность. В защиту взволнованных родителей нужно отметить, что далеко не все аниме-сериалы стоит смотреть детям в раннем возрасте. На таких произведениях стоит возрастное ограничение.

Среди всех жанров, достаточно популярным видом аниме среди детей и подростков являются спортивные аниме. Они считаются наиболее «нейтральным» с практической точки зрения жанром, так как не несут в себе излишней жестокости, предназначены для широкой возрастной аудитории, а также обладают тесной связью с жизнью подростков и оказывают позитивное влияние на физическое воспитание школьников [2].

Чем же именно спортивные аниме заслужили такую популярность среди современной молодёжи? Существует множество различных причин, теорий и мнений на этот счёт, но к самым очевидным маркерам популярности можно отнести, в первую очередь, захватывающую графику. Над созданием крупных аниме-проектов трудятся огромные студии, десятки талантливых аниматоров, композиторов, актёров озвучания и других специалистов. К созданию спортивных аниме также привлекаются мастера спорта, чтобы получившееся произведение было, как можно более связано с реальной жизнью. Захватывающие в своей идеальности кадры стоят затраченного времени — зрители по всему миру получают яркие эмоции от просмотра спортивных матчей или психологических сцен, а студия — огромную прибыль [3].

Но не только качественная картинка делает аниме спортивной тематики таким популярным. Помимо графики и грамотно прописанного сюжета, только спортивное аниме оказывает на подрастающее поколение большое влияние за счёт близости с реальной жизнью. В галактической битве подросток не сможет поучаствовать, но одержать победу в школьном спортивном соревновании, подражая тренировкам любимого героя — безусловно. Аниме, рассчитанное на аудиторию лет от 11 до 16 лет, стремится обязательно приблизиться к образу обычного школьника, стойко проходящего через такие же проблемы, как и у реального зрителя. Обычно подросток примеряет

на себя роль развивающегося упорного главного героя, но также может выбрать примером для подражания и антагониста — в спортивных аниме им обычно оказывается крайне сильный профессиональный игрок-соперник — и этот выбор будет также позитивно влиять на подростка через подражание любимому персонажу поведением и тренировками [1].

К наиболее популярным аниме-сериалам относятся «Волейбол!» («Haikyuu!!»), «Баскетбол Куроко» («Kuroko no Basket»), «Юри на льду» («Yuri!!! onIce»), «Вольный стиль!» («Free!»), «Клуб стрельбы из лука» («Tsurune: Kazemai Koukou Kyuudoubu»). Как правило, название подобных произведений указывает на вид спорта, описываемый в аниме.

«Волейбол!» в данный момент является самым популярным спортивным аниме среди школьников. Оно повествует о преодолении недостатков, затрудняющих построение карьеры в профессиональном спорте. Очевидная слабость — недостаточно высокий для волейбола рост — достаточно сильно мешает протагонисту. Поначалу его не воспринимают всерьёз, не дают шанса показать другие таланты, способные в последующем развитии прочих спортивных умений компенсировать низкий рост. Свой недостаток главный герой скрывает умением высоко прыгать, работой в команде и сильнейшим упорством. Подростки с таким же недостатком, видя результат стараний персонажа, подражают ему, набираясь уверенности вступить в спортивные секции и заниматься спортом, конкурируя с более высокими игроками [1].

В самом аниме наглядно показаны упражнения, которые выполняют игроки в волейбол. Среди них стандартные упражнения на разминку: бег, подъёмы на пресс, растяжка, отжимания; индивидуальные упражнения с мячом, работа в парах, в группах. Учитель физкультуры может использовать эти упражнения перед игрой в волейбол, чтобы заинтересовать обучающихся и мотивировать их на самостоятельные тренировки вне учебного времени.

Хорошим примером преодоления внутренних страхов и мотивации к занятию спортом будет аниме «Вольный стиль!». Известно, что некоторые школьники избегают школьных занятий в бассейне из-за боязни воды или неумения плавать. Они прогуливают уроки, чувствуют стыд и неловкость перед учителем и сверстниками, часто боятся попросить о помощи. Наблюдая же за главными героями-пловцами аниме-сериала, школьники могут привыкнуть к красоте воды, не раз описанной в произведении; вдохновляясь любовью главных героев к воде преодолеть внутренние конфликты и научиться плавать. Это особенно важно для укрепления здоро-

вья школьников, ведь плавание благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, а также снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. В возрасте, когда детский организм ещё развивается, это особенно важно [3].

Японская культура с каждым годом всё стремительнее набирает популярность среди современной молодёжи, и в большей степени несёт в себе позитивное влияние на культурное развитие школьников. Просматривая аниме, они узнают о другой культуре, перенимают качества понравившихся персонажей, преодолевают внутренние страхи и комплексы, воспитывают в себе дисциплину, учатся дружбе и стремлению к достижению цели. Через спортивные аниме они воспитывают в себе любовь к спорту, физической нагрузке, больше стремятся работать в команде и вести здоровый образ жизни. Педагогам и родителям важно поддерживать это увлечение, ведь занятия спортом также крайне благотворно влияют на здоровье школьников. Любовь детей к аниме может быть использована учителем на уроках физкультуры для большей мотивации обучающихся к занятиям спортом. Это может быть выражено через упражнения, показанные в аниме-сериале или в форме ролевой игры [2].

Литература

1. WordArt. Рейтинг аниме по мировому голосованию [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.world-art.ru/animation/rating_top.php
2. Буряк Н.Ю. Взаимодействие языка и культуры в межкультурной коммуникации. Сборник материалов международной научно-практической конференции «Современные научные исследования: исторический опыт и инновации». — Краснодар: ИМСИТ, 2015. — 4-5 с.
3. Дейноров Э. История Японии. — М.: АСТ: Астрель, 2011. — 654–659 с.
4. Ермишина Н.Д. Культурология. Уч. пособие. М.: Академ. Проект; Трикта, 2006. — 432 с.
5. Иванов, Б.А. Введение в японскую анимацию: 2-е издание, исправленное и дополненное. — М., 2001 — 397.

УДК 796.5

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СИСТЕМЕ ВОЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

Вера Дмитриевна Шевлякова

бакалавр, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ставрополь

Роман Владимирович Стрельников

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL TRAINING OF PERSONNEL IN THE MILITARY MANAGEMENT SYSTEM

V. D. Shevlyakova

bachelor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

R. V. Strelnikov

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive
Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В данной статье исследуется проблема актуализации физической подготовки в рядах будущих кадров системы военного управления по основным направлениям: высшее военное управление, военно-морские силы, сухопутная армия и авиация. В ходе исследования мы раскрываем вопросы профессиональной подготовки военных кадров с концептуально-методологической, организационной и программной точек зрения, разбирая те проблемы построения новой системы физической подготовки кадров военного управления, которые остались не разрешенными до сих пор, или которые продолжают опираться на систему физической подготовки военнослужащих в целом. Результатом исследования стало избрание новой модели актуализации здоровьесберегающей системы при физической подготовке кадров для военного управления.

Ключевые слова: физическая подготовка, военный кадр, система, управление, организация.

Annotation. This article examines the problem of updating physical training in the ranks of future personnel of the military command and control system in the main areas:

higher military command, naval forces, land army and aviation. In the course of the study, we reveal the issues of professional training of military personnel from the conceptual, methodological, organizational and program points of view, analyzing those problems of building a new system of physical training of military command personnel that have not been resolved so far, or that continue to rely on the system of physical training of military personnel generally. The result of the study was the selection of a new model for updating the health-saving system in the physical training of personnel for military command and control.

Keywords: *physical training, military personnel, system, management, organization.*

Введение. Актуальность темы исследования заключается в необходимости переосмысления сложившейся проблемы физической спецификации и физической подготовки кадров для состава системы военного управления.

Практическая значимость исследования выражена в возможности использования отдельных блоков статьи при рассмотрении методического и концептуального оснащения синкретического аппарата, предполагающего набор лиц с определенными физическими качествами при формировании системы военного управления на разных уровнях.

Преобразования в области высшего военного управления являлись продолжением управленческой политики 2020-2021 гг., а также возникших в этой области технических и социальных проблем. Высшее военное управление в области политики физической подготовки кадров представляло комплекс требований, физических норм и спецификации подготовки, которые бы позволили стереть исполнительные и административные различия по качеству исполнения функций новыми специалистами.

Заместитель министра Вооруженных сил преобразовал управление физической подготовкой, предоставив многим учреждениям свободу действий и относительно свободную политику в областях внутренней подготовки кадров военных подразделений, военных академий и училищ. Должность генерала армии получает также физически подготовленный человек, способный организовать молодежные движения самых различных направлений, в частности, движения по физическому развитию. Разумеется, данный показатель не является превалирующим, но, все же, остается юридически закрепленным.

Цель исследования: проанализировать концептуальные основы физической подготовки кадров в системе военного управления.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: верификация, ме-

тод системного анализа, сопоставление, сравнение, дедуктивный метод. Психологические: наблюдение, дифференциальный метод, эксперимент, интервьюирование.

Целевая аудитория — студенты 4-5 курсов, обучающихся по программе профессиональной подготовки.

База исследования: Ставропольское президентское кадетское училище (ул. Ленина, 328, Ставрополь, Ставропольский край, 355017).

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка компетентных специалистов — военных управленцев в системе многоуровневого образования организована в соответствии с действующим законодательством и направлена на формирование у обучающихся универсальных, общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Физическая подготовка военных кадров — не менее важная задача, чем подготовка социальная, культурная, интеллектуальная и техническая. [5]

В практике строительства нового военно-промышленного комплекса началась медленная конверсия, которая состояла из трех основных этапов, совпадающих с этапами реорганизации российской армии и начала нового формата физической подготовки кадров, которую можно условно разделить на такие хронологические рамки:

Первый этап охватывает 2015-2017 гг. и включает в себя переход российской армии в состояние мирного положения, подготовку РФ к переводу основной части армии для улучшения физического потенциала кадров [4].

Второй этап — 2017-2019 гг. представляет собой переходный и наиболее активный период милитаризации армии, открытие новых академий и изобретение новых видов вооружения, создание новой программы физической подготовки. Здесь прослеживается увеличение военных расходов почти в два раза [4].

Третий этап — 2019-2022 гг. характеризуется спадом военных конверсий, сокращением затрат на личный и командный составы, усилением милитаризации, еще большим усилением научно-технической составляющей реорганизации и модернизации российской армии с усилением роли физической подготовки и основ спортивной, соревновательной деятельности [5].

Физическая подготовка в военных учебных заведениях ВКС направлена на формирование физической подготовленности обучающихся, это свидетельствует о том, что она является важнейшей составляющей системы всего образовательного процесса [1]. Характерным является то, что отмена прежних стандартов военной подготовки для молодежи в 2018 г. породила

одну проблему, но решила другую — процесс конструирования реорганизованных войск. Речь идет о кадровых рабочих местах, профессиональных (специализированных) заводов и предприятий, которые стали базой для проведения социальной политики в отношении демобилизованных. Конечно, плановый физический труд и значительное превышение времени рабочего дня оказались хорошим подспорьем в восстановлении экономики, но неизвестно, в какой степени, с точки зрения эффективности труда и социальной эксклюзии, это сказалось на трудоспособном населении РФ и характере социальной интеграции в целом [10]. Если судить с позиции экономической теории, то здесь качественные показатели были намеренно отодвинуты на второй план, тогда как количественные, выражавшиеся в выполнении планов-директив, — являлись первостепенными [11].

В конце 2021 г. сухопутные войска отставали от физической (боевой) подготовки предыдущего поколения управленцев, но активно были вовлечены в освоение государственной программы развития тела и духа; в отношении разработки установленных планов подготовки министр Вооруженных сил выделял, что было до сих пор недостаточно внимания уделено изучению всей совокупности тактических, стратегических концепций и в целом опыта военных операций. Для формирования полной готовности применить опыт на практике, в условиях постоянной угрозы и противостояния двух систем физической подготовки. Данные тенденции заметно отразились на многие конституционные нормы государства, осветив коллизии и недостатки военного управления [2].

Новопризванные управленцы не стали до конца «подлинными начальниками и воспитателями солдат», как того ожидала политическая элита страны. Они не смогли и стать «ближайшими помощниками офицеров» при формировании воинской дисциплины, профессиональной подготовки и обучения использовать современные технические и научные средства, относящиеся к военной практике и военной повседневности. Система подготовки курсантов столкнулась с трудностями в области маневрирования боевых маневров, использования техники. В целом, уровень физической подготовки заметно отставал, но все изменилось в отношении состава начала 2022 г. Осуществление физической подготовки тогда проходило в упрощенных боевых условиях и обстановке, не позволяющей полноценно смоделировать условия военной действительности, но направленной на усиление роли комплексов физической культуры при комплектовании составов войск [9].

На примере Ставропольского президентского кадетского училища видно, что реорганизация разведывательных войск была организовано достаточно односложно, не считая профессиональной политической разведки и контрразведки. Маневрирование и непрерывное взаимодействия со старшими по званию способствовало развитию физических, организационно-исполнительных, технических и управленческих навыков, передаче опыта от старшего поколения младшему и сохранению исторической памяти. Грубой ошибкой можно считать поверхностное отношение к моделированию сражений с использованием последних технических разработок. Обычно на проводившихся учениях линейно выстраивались атакующая и оборонительная стратегии, тактики открытого противостояния, выжидания и ведения партизанских боев [3].

Моделирование противотанковой обороны в условиях реорганизации армии осуществлялось с учетом поиска оптимальных решений между обеспечением академий новой техникой и проведением массовых учений. Артиллерия полков была модернизирована позже, в 2019 г., когда основные курсы в государственных военных училищах и академиях стали упрощаться, чтобы охватить большую часть способностей поступающих на службу. Батальоны в 2019-2021 гг. готовились слабо, имели средние оценки, но довольно быстро выпускались. В частности, неудовлетворительные оценки получали артиллеристы. Эта тенденция распространялась как на столичные, так и на провинциальные учебные заведения [7].

В Военно-воздушных силах не отрабатывались передовые авиационные навыки, но зато подробно изучались те умения, которые проявили российские войска в ВОВ. Повторить подвиги героев, хотя бы и на примере учений, считалось престижным для служащих и обучающихся. Изучались крупные массы, средние и большие высоты, предельный радиус, навыки учета погодных условий и изменения состояния отработанных форм, методов авиационного взаимодействия и совместного пикирования. Однако, слабо отработаны оставались стили взаимодействия военно-воздушных сил с морскими силами [7].

В частности, управление флотом столкнулось с необходимостью увеличения сплаванности основных экипажей и кораблей, для установления минимальной необходимой базы для обучения новых матросов. Флот в послевоенные годы не вполне сработался в отношении синтеза огневой мощи с маневренностью кораблей. В реальном бою флот не использовался вплоть до 2018 г., когда были проработаны только оборонительные стратегии и так-

тики морского боя. Были также определены основные маневры, необходимые для сражения на ходу и на якоре [6].

На примере Ставропольского президентского кадетского училище можно сказать, что недостаточное внимание было уделено, главным образом, противолодочной обороне, в данном аспекте был получен неплохой опыт противостояния авиации на море. Флоты и флотилии часто встречали катастрофы при подготовке соединения кораблей и комплектации личного состава. В очередной раз, это говорило о слабом профессионализме управленческой базы. Флот нуждался в постоянном контроле и заботе. Так, вплоть до реформы 2019 г. флот требовал дополнительного вливания капитала, чего представители политической элиты и руководители Вооруженных сил не могли себе позволить. Сразу же после была проведена и реформа физподготовки для управленцев в области военно-морских сил [9].

Современная ориентация творческого освоения вопросов организации физической подготовки в высшем военном учебном заведении диктует необходимость создания современных инновационных механизмов мотивационного влияния на военнотружущего личностно-волевой и практической составляющих.

Мы знаем о том, что в задачи реорганизованной российской армии в 2018 г. входили следующие пункты по переподготовке управленцев:

- руководство новобранцами, проведение и поддержка государственной программы по физическому развитию патриотическому воспитанию молодежи;
- поддержка разработки планов строительства и сопутствие деятельности военных академий и училищ;
- участие в совершенствовании вооружения, боевой техники и организации сухопутных и морских войск;
- решения вопросов прикладного физического, военного, научного и оперативного применения средств подготовки;
- физическое обучение и воспитание нового поколения — личного состава, комплектование командного состава;
- контроль и оценка за постоянной физической, боевой готовностью формирующихся войсковых подразделений;
- руководство и контроль за качеством высшего и среднего образования командного состава, а также за личностными качествами отдельных — «отличившихся» кадров;

— разработка мероприятий, направленных на моделирование театра военных действий [2].

Содержание программного обеспечения физической подготовки на сегодняшний день отвечает главной идее концептуального направления — формированию устойчивой мотивации в целях укрепления здоровья, достижению нового качественного уровня физической подготовленности, тесно связанного с освоением современных здоровьесберегающих технологий [10].

Выводы. Таким образом, обращаясь к перспективе развития системы физической подготовки в области составов военного управления, выделим, что после перехода к политике усовершенствования системы физического развития многих частей и подразделений в наборе военного управления российское руководство столкнулось с новыми проблемами в области комплектования военного управления. Важно понимать, что новая программа физической подготовки стала включать в себя профессиональные кадры только после выхода приказа от 1 марта 2018 г., но и тогда количественные характеристики ставились на первое место. На первом этапе реорганизации важнейшим было переведение войск в состояние нового формата совершенствования физических, социальных, технических и интеллектуальных навыков кадров военного управления.

Литература

1. Аксенов, К. В. Система физической подготовки как элемент военно-профессиональной подготовки военнослужащих / К. В. Аксенов, С. А. Антрофов, Ю. Е. Маряшин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2022. — № 1. — С. 83-86. — EDN RCYMGX.
2. Баранчук, Н. А. Педагогические управленческие компетенции как составляющая профессиональной компетентности преподавателя военного вуза / Н. А. Баранчук, И. А. Обычный, Д. В. Шугалей // Известия Института инженерной физики. — 2019. — № 1(51). — С. 95-98. — EDN YWVTKP.
3. Борисова, Е. В. Система формирования компетенций: компоненты и принципы / Е. В. Борисова // Гуманитарный вестник. — 2014. — № 2(29). — С. 49-52. — EDN LRKPZB.
4. Гончаров, А. С. Глобальная информационная война как столкновение цивилизаций / А. С. Гончаров, В. М. Иванов // Актуальные проблемы информационного противоборства в современном мире: вызовы и угрозы для России и Русского мира: Материалы Международной научно-практической конференции, Донецк, 30 октября 2019 года / Под общей редакцией С.В. Беспаловой. — Донецк: Донецкий национальный университет, 2019. — С. 129-132. — EDN GENPJY.

5. Гончаров, А. С. Неклассическая немецкая философия. Статья 35: прагматизм Ю. Хабермаса / А. С. Гончаров // Инновационные решения социальных, экономических и технологических проблем современного общества: Сборник научных статей по итогам круглого стола со всероссийским и международным участием, Москва, 15–16 октября 2021 года. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью «КОНВЕРТ», 2021. — С. 121-122. — EDN LMUFAY.
6. Горшков, П. С. Управление знаниями в системе подготовки военных кадров / П. С. Горшков, Б. И. Бачкало // Инновации на основе информационных и коммуникационных технологий. — 2010. — № 1. — С. 514-516. — EDN RWEBKP.
7. Кобзарева, И. И. Казачьи игры «Шермиции» как средство этнокультурологического воспитания современной Российской молодежи // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт: Сборник трудов XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тверь, 18 октября 2021 года / Под редакцией М.А. Крыловой. — Тверь: Тверской государственный университет, 2022. — С. 41-44. — EDN TAXWNQ.
8. Ковалевский, С. А. Специфика управления персоналом и подготовки кадров для военной службы / С. А. Ковалевский // III Международный пенитенциарный форум «Преступление, наказание, исправление»: (к 20-летию вступления в силу Уголовно-исполнительного кодекса Российской Федерации). Сборник тезисов выступлений и докладов участников. В 8-ми томах, Рязань, 21–23 ноября 2017 года. — Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2017. — С. 124-128. — EDN YTWRRJS.
9. Рыблова, А. Н. Разноуровневое управление профессиональной подготовкой и переподготовкой кадров в системе военного образования / А. Н. Рыблова. — Москва: ВАГШ, 2015. — 160 с. — EDN SZUJXG.
10. Самойлов, В. Д. Подготовка офицерских кадров стратегического и оперативного уровней государственного и военного управления / В. Д. Самойлов, И. Н. Турченко // Вестник экономической безопасности. — 2016. — № 5. — С. 251-253. — EDN YKMHPL.
11. Berkovsky, V. A. On the key doctrines and ideas of F. Nietzsche / V. A. Berkovsky, A. S. Goncharov // StudNet. — 2021. — Vol. 4. — № 9. — EDN XCHRG0.

УДК 796/799

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ГИМНАСТИКЕ

Денис Рамильевич Галеев

студент института физической культуры и здоровья человека, 4 курс, группа
ПОФК 41-18, Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, Россия, Уфа

Роман Сергеевич Кулешов

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта, Башкирский государственный
педагогический университет им М. Акмуллы, Россия, Уфа

Римма Мухаметовна Имамова

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,
Башкирский государственный педагогический университет им М. Акмуллы,
Россия, Уфа

EDUCATION OF COORDINATING ABILITIES IN CHILDREN 10-11 YEARS OLD IN PHYSICAL CULTURE LESSONS IN GYMNASTICS

Galeev Denis Ramilevich

Student of the Institute of Physical Culture and Human Health, 4th year
student, POFC group 41-18, Bashkir State Pedagogical University named after
M. Akmulla, Russia, Ufa

Kuleshov Roman Sergeevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory
and Methods of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical
University named after M. Akmulla, Russia, Ufa

Imamova Rimma Muhametovna

Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture and
Sports, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Russia, Ufa

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования воспита-
ние координационных способностей у детей 10-11 лет на уроках физической культу-
ры по гимнастике.

Ключевые слова: *воспитание, физическая культура, координация, комплексы упражнений, педагогический эксперимент.*

Annotation. *This article presents the results of a study of the level of education of coordinating abilities in children 10-11 years old in physical culture lessons in gymnastics.*

Keywords: *physical culture, coordination, exercise complexes.*

Введение. Высокий уровень координационных способностей — основа для формирования новых двигательных действий, успешной реализации в трудовой и бытовой деятельности. В результате индустриального прогресса значение координационных способностей постоянно растет.

Координационные способности выражаются функциональными возможностями конкретных структур организма и органов, взаимодействие которых обеспечивает слаженную работу отдельных движений в полноценное двигательное действие [1].

Проблема физических способностей — одна из самых важных в психологии, педагогике и физиологии физического воспитания и спорта и в то же время предмет непрекращающихся дискуссий. Она становится все более актуальной в практике воспитания всесторонне развитой личности, так как взаимосвязана с целой группой проблем: подготовка школьника к службе в армии, жизни, труду, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта и выбором профессии в соответствии со склонностями и способностями.

Среди двигательных способностей одно из важных мест занимают координационные способности [2].

Это справедливо и закономерно. В современном мире возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Координационные способности включают в себя также такие понятия, как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др. [3].

И поэтому воспитание координационных способностей детей 10-11 лет на уроках физической культуры по гимнастике является актуальной.

Методы и организация исследования. Для достижения целей исследования был проведен педагогический эксперимент на базе ГБОУ «РПМГ №1».

В исследовании принимали участие 20 мальчиков 10-11 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) — контрольная (КГ) и вторая (n=10) — экспериментальная (ЭГ). Эксперимент длился 2 месяца.

Главным отличием занятий в экспериментальной группе являлось то, что в составленных комплексах упражнений были использованы упражнения с гимнастической палкой, упражнения, выполняемые в форме полосы препятствий и круговой тренировки для развития координационных способностей. В контрольной группе процесс воспитания координационных способностей проходил согласно учебному плану.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников; педагогический эксперимент, контрольное тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности внедрения составленных нами комплексов упражнений, направленных на воспитание координационных способностей у детей 10-11 лет на уроках физической культуры по гимнастике. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты исследования уровня развития гибкости до и после педагогического эксперимента

Тесты		До эксперимента	После эксперимента
Челночный бег 3x10 м, сек	КГ	8,56±0,13	8,27±0,1
	ЭГ	8,78±0,17	7,93±0,06
	p	p>0,05	p<0,05
Три кувырка вперед, сек	КГ	5,63±0,16	4,55±0,16
	ЭГ	5,68±0,11	4,42±0,11
	p	p>0,05	p<0,05
Перешагивание через гимнастическую палку, сек	КГ	20,63±0,4	19,17±0,4
	ЭГ	20,62±0,4	18,78±0,4
	p	p>0,05	p>0,05

Примечание: ЭГ — экспериментальная группа; КГ — контрольная группа; p — достоверность различий между группами.

Из таблицы 1 следует, что достоверно значимые различия были обнаружены в следующих показателях: «Челночный бег 3х10 м», «Три кувырка вперед», «Перешагивание через гимнастическую палку».

Выводы. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что разработанные комплексы упражнений являются эффективными при воспитании координационных способностей у детей 10-11 лет. Статистически достоверные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по результатам всех контрольных тестов по сравнению с контрольной группой в конце эксперимента, что свидетельствует об эффективности разработанных комплексов упражнений.

Литература

1. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания. / В.Г. Арефьев. — Киев: НПУ им. М. П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. / В.В. Бойко. — М.: Физкультура и спорт, 2011. — 144 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культ. / Л.П. Матвеев. — М.: Физическая культура и спорт, 2009. — 543 с.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Татьяна Александровна Андреенко

доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук,
доцент

Марина Ивановна Ситникова

магистрант института естественнонаучного образования,
физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
Россия, Волгоград

Анна Васильевна Смирнова

Учитель, Муниципальное образовательное учреждение «Средняя школа
№92», Волгоград, Россия

APPLICATION OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Tatyana Alexandrovna Andreenko

Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate
of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Marina Ivanovna Sitnikova

Student of the faculty of science education, physical culture and life safety
Volgograd State Social and Pedagogical University, Russia, Volgograd

Anna Vasilievna Smirnova

Teacher Municipal educational institution «Secondary school № 92», Volgograd,
Russia

Аннотация. Современный человек не может существовать без использования техники, она облегчает его жизнь и делает комфортнее. Гаджеты меняют жизнь каждого из нас. Самой актуальной темой на сегодняшний день является тема оздоровления жизни населения. Мониторинг позволяет наблюдать за состоянием здоровья, предупреждать возможные проблемы, контролировать любые изменения в работе нашего организма.

Нами был проведен социологический опрос студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета, какие мобильные приложения Вы знаете для поддержания физической активности и укрепления здоровья.

Ключевые слова: *мобильные приложения, физическая культура, студенты, здоровье, спорт.*

Annotation. *A modern person cannot exist without the use of technology, it makes his life easier and more comfortable. Gadgets are changing the life of each of us. The most relevant topic today is the topic of improving the life of the population. Monitoring allows you to monitor the state of health, prevent possible problems, monitor any changes in the work of our body. We conducted a sociological survey of students of Volgograd State Socio-Pedagogical University, which mobile applications do you know to maintain physical activity and promote health.*

Keywords: *mobile applications, physical education, students, health, sports.*

Введение. Цифровые технологии каждый день используются современным человеком. Возможности этих небольших устройств безграничны. Новинки оказывают влияние на любую сферу жизни человека и неслучайно акцент сделан именно на здоровье. Образ жизни, правильное питание и качественные занятия физической культурой и спортом вот уже много лет обсуждаются в нашем обществе [2]. Действительно, наша жизнь тесно связана с этими достижениями технического прогресса, они окружают нас повсюду, на работе и дома. И следует заметить, что с помощью них мы не только развлекаемся, общаемся или узнаём новую информацию, они могут быть очень полезны в такой важной сфере нашей жизни, как спорт.

На сегодняшний день тема данной статьи актуальна как никогда: люди заняты своими делами, работой, детьми, учебой и т.д. Не у каждого человека есть время и возможность обрести, например, абонемент в спортивный зал, нанять персонального тренера, чтобы достичь желаемых результатов.

Пользователи, которые хотят следить за здоровьем могут с лёгкостью скачать специализированные приложения. Благодаря мобильным приложениям для человека открываются новые возможности в достижении целей на пути оздоровления.

Такие приложения будут следить за режимом дня, питанием, отдыхом. Они помогут создать, следить за графиком тренировок. Будут присылать напоминания о необходимости выпить воды (что достаточно важно для занятий спортом) или отдыха, и многие другие полезные функции. Многие такие приложения используют интерактивные и инновационные методы, увлекая пользователя в процесс интересным интерфейсом.

Поэтому в век информационных технологий, есть возможность самостоятельно обрести фигуру мечты и повысить уровень своего здоровья при помощи специальных мобильных приложений [1,3].

Цель исследования: определить влияние мобильных приложений на приобщение человека к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был проведен социологический опрос среди студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Узнать их мнение о важности информационных технологий в физическом воспитании. Опрос состоял из следующих вопросов:

1. Важна ли физическая активность в жизни людей?
2. Какие мобильные приложения Вы знаете для поддержания физической активности и укрепления здоровья?
3. Как часто вы пользуетесь мобильными приложениями?
4. Мотивы выбора мобильных приложений?

Анализ полученных результатов показал:

1 вопрос: физическая активность очень важна в жизни людей. Физическая культура и спорт способствует укреплению здоровья, повышению выносливости и снижает риск различных заболеваний.

2 вопрос: большинство студентов назвали такие приложения, как BSGO, Sworkit Lite Apple Watch, Nike FuelBand, Jawbone Up технологии фитнес индустрии стремительно совершенствуются. Например, Fitbit подразумевает несколько девайсов, которые возможно носить на запястье, в кармане.

К примеру, в разработках приложений по фитнесу и тренировкам выделяется компания «Leap Fitness Grup».

Приложения от этих разработчиков имеют довольно высокий рейтинг и отзывы. Они содержат советы по тренировкам, видео и подсказки, как для отдельных групп мышц, так и комплексные тренировки. С приложениями удобно отслеживать прогресс тренировок.

Всё это помогает заинтересованным людям поддерживать свою форму и здоровье. Такие приложения удобны наглядностью, функциональностью. Можно заниматься даже индивидуально.

Также они содержат шагомер, что помогает отслеживать сжигание калорий за день. В целом, у приложений по тренировкам и фитнесу есть множество различных функций — но всех их объединяет тот факт, что они полезны для физической нагрузки.

Появилось множество бесплатных приложений для смартфонов, способных фиксировать количество шагов, расстояние и калории, затраченные в течение

дня. Ко всему прочему, пользователи зарабатывают «награды» за определённые достижения. Следовательно, тренировки становятся в некотором роде соревнованием между пользователями. Во время нашего отдыха умная техника способна подсчитать количество калорий, которое мы сжигаем, определить частоту сердечных сокращений, качество и продолжительность сна, определить уровень глюкозы, количество вдохов и выдохов за промежуток времени.

3 вопрос: опрос показал, что около 60% студентов пользуются мобильными приложениями в связи с ограниченным количеством времени из-за напряженной учебы в стенах вуза. Открыв приложение и выполнив тренировку, они не только сэкономили время, которое затратили бы по дороге в зал, но и деньги, а также укрепили свое здоровье.

4 вопрос: опрос показал, что студенты стремятся улучшить образ жизни и уровень спортивной подготовки. Большинство желают снизить вес. Выбирая приложение или марафон, некоторые участники предпочитают фитнес-игры с бонусом в виде поощрений за достижения.

Выводы. Основная задача мобильных приложений — создание мотивации для ежедневного использования и поддержания активности пользователей. Приложения удобно синхронизировать с различными девайсами (фитнес-трекеры, умные часы, и т.д.). Возможна запись личных результатов и их отслеживание для дальнейшей мотивации, увеличения прогресса в процессе тренировок.

Физическая активность играет важную роль в нашей жизни: он помогает нам держать себя в форме, чувствовать себя полным сил и энергии, повышает нашу выносливость, формирует наш характер, помимо этого, спорт-это отличный способ разгрузить себя морально, поскольку во время тренировки Вы можете выпустить все свои негативные эмоции.

Литература

1. Андреевко, Т.А. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой / Т.А. Андреевко, Е.П. Павленко, М.И. Ситникова // Наука-2020. — 2021. — №6 (51). — С. 88-94.
2. Великанова, Е.С. Применение мобильных приложений для оптимизации занятий физической культурой и спортом / Е.С. Великанова // Аллея науки. — 2019. — Т. 2. — № 12 (39). — С. 855-858.
3. Захарова, Е. Д. Инновационная физкультурно-спортивная активности студентов / Е.Д. Захарова, В.А. Брыкина, Л.М. Лукьянова // Наука-2020. — 2019. — № 7 (32). — С. 201-204.

УДК 796.332

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ФУТБОЛЕ

Сергей Сергеевич Кисеев

студент, кафедра физического воспитания и спорта,
Балтийский федеральный университет, РФ, г. Калининград

FORMS OF LESSONS PROMOTING INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Sergey Sergeevich Kiseev

Student, Department of Physical Education and Sports, Immanuel Kant Baltic
Federal University, Russia, Kaliningrad

Аннотация. Спортивная ориентация — определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанный на изучении задатков, способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства. Главная цель спортивной ориентации — это определить стратегию и тактику дальнейшего развития игрока в системе спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивная ориентация, футбол, спортивная подготовка, спортсмены, физические упражнения.

Annotation. Sports orientation — the definition of promising areas for achieving higher sportsmanship, based on the study of the inclinations, abilities of athletes, individual characteristics of the formation of their skills. The main goal of sports orientation is to determine the strategy and tactics for the further development of the player in the system of sports training.

Keywords: sports selection, sports orientation, football, sports training, athletes, physical exercise.

Введение. Общеизвестно, что характерной особенностью современного спорта является научно обоснованный поиск талантливых детей, способных проявить природные способности, преодолеть большие тренировочные и соревновательные нагрузки, достичь весомых результатов в спорте.

Мы исходим из того, что достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от качества спортивного отбора. В связи с этим, одной

из актуальных проблем в нашей стране является осуществление отбора одаренных детей для занятий определенным видом спорта и разработка критериев, позволяющих оценить и дать прогноз потенциальным возможностям молодых игроков.

Одной из наиболее важных проблем является система спортивного отбора обучающихся. Наряду с исходным уровнем развития физических качеств для определения потенциальных способностей одаренных детей будут иметь существенное значение и темпы их прироста, динамика успехов в процессе получения дополнительного образования в спорте. Выбор вида спорта и спортивной дисциплины каждым человеком в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям. Данное явление составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация актуальна для массового и детско-юношеского спорта. Правильно определенная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора.

Цель исследования: разработать систему специальных тестов для более эффективного определения спортивной специализации по игровым амплуа юных футболистов.

Объект исследования: отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки.

Задачи исследования:

1. Определить понятие спортивной ориентации и ее особенности в современном спорте.
2. Указать связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.
3. Разработать методические рекомендации при определении спортивной ориентации футболистов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось во время тренировок по футболу, проводимых в футбольном клубе «Кантiana». Проводилось 3 этапа:

Первый этап исследования предполагало обобщение и анализ имеющейся литературы на данную тему, проведено анкетирования среди тренеров Калининградской области, после анализа которого была разработана методика, включающая в себя набор упражнений в рамках для исследования подготовленности футболистов и их спортивной ориентации.

На втором этапе было организован и проведен констатирующий этап исследования. Для исследования была исследована подготовленность подготовка юных футболистов для их спортивной ориентации.

Целью третьего исследования была обработка результатов.

Результаты исследования и их обсуждения. Проведен анализ ТТД футболистов «Кантиана» в условиях соревновательного процесса. Наблюдение проводилось за юношами 15 лет, всего было просмотрено и проанализировано 12 игр. Игры проходили каждое воскресенье на различных стадионах в городе Калининград. В наблюдение участвовало несколько человек, каждый следил за выполнением ТТД игроков в определенных позициях.

Таблица 1. Структура ТТД (%) футболистов различного игрового амплуа

Технико-тактические действия		Игровое амплуа		
		защ.	п/защ.	нап.
Ведение		5,4	10,0	8,9
Обводка		3,0	9,2	13,7
передача	короткая и средняя назад-поперек	9,0	15,5	15,9
	короткая и средняя вперед	24,7	24,3	19,8
	длинная	11,6	10,6	10,3
Отбор		12,5	8,6	7,8
Перехват		20,9	16,0	14,0
Игра головой		11,5	3,8	6,9
Удар по воротам		1,4	2,0	2,7
Среднее количество за игру		60	76	57

Сравнительный анализ позволил выявить особенности применения технических приемов футболистами определенного игрового амплуа.

При анализе числа коротких и средних передач назад и поперек оказалось, что наиболее часто этим приемом пользуются игроки, участвующие в атаке, хотя короткие и средние передачи вперед характерны для представителей всех амплуа.

Длинная передача характерна игрокам линии защиты, такие показатели вызваны тем, что длинная передача является наиболее безопасным и эффективным приемом при активном прессинге со стороны игроков соперника.

Чуть реже этот навык используется полузащитниками, в основном игроки этого амплуа использовали данный прием для доставки мяча в штрафную площадь соперников

Если ведение мяча присущ в большей мере игрокам линии полузащиты, то дриблинг в свою очередь используют нападающие, это позволяет говорить, что игроки линии нападения обязаны брать инициативу на себя и обострять игровую ситуацию с помощью обыгрывания игрока линии защиты.

Отбор мяча и перехват, важнейшие навыки для игроков линии защиты, довольной редко эти навыки используется нападающими, это обуславливается спецификой их амплуа. Многие тренеры специально избавляют игроков линии нападения от активных защитных действий, чтобы игроки смогли как можно дольше демонстрировать высокий уровень технических способностей при организации атакующих действий.

Анализ игрового процесса показал, что прием «игра головой», является одним из эффективных средств срыва атаки соперника непосредственно перед своими воротами. Относительно редко (3,9 %) используют игру на «втором этаже» полузащитники.

Исходя из данных таблицы можно сделать вывод, что наибольшее количество ТТД совершают полузащитники. Это дает сделать вывод, что игроки этой линии должны быть универсальными и обладать достаточным уровнем технической подготовленности. Именно от игроков этого амплуа строится тактическая игра команды.

Выводы. Результаты данного исследования, дают нам показатели, на которые следует ориентироваться при проведении педагогического тестирования футболистов. Для защитников наиболее приоритетны будут результаты заданий на скоростно-силовые способности, умение играть головой, а также тестирования на измерение дальности передачи верхом. Для полузащитников в приоритете показатели тестов на ведение и дриблинг, а также точность коротких и средних передач. Для нападающих наиболее важные тестирования связаны с силовыми способностями, на быстроту дриблинга, а также на силу и точность удара по воротам.

Литература

1. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В.П. Губа. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 207 с.

2. Лисенчук Г. Структура физической подготовленности футболистов / Геннадий Лисенчук // Теория и методика физического воспитания и спорта. — 2003 №3. — С. 21-23.
3. Мохаммед Тавеел Состав критериев спортивного отбора юных футболистов по этапам многолетней подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №5 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostav-kriteriev-sportivnogo-otbora-yunyh-futbolistov-po-etapam-mnogoletney-podgotovki> (дата обращения: 25.05.2020).
4. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.П. Панфилова. — М.: Издательский центр «Академия», — 2009. — 192 с.
5. Платонов К.К. Проблема способностей / К.К. Платонов. — М.: Наука, 2002. — 321 с.

УДК 613.2.03

ИНДЕКС ДИЕТЫ СПОРТСМЕНА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Ирина Витальевна Кобелькова

кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», г. Москва, Российская Федерация;
Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России,
г. Москва, Российская Федерация

Маргарита Михайловна Коростелева

кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», ФГБУН «ФИЦ питания
и биотехнологии», г. Москва, Российская Федерация; доцент
ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва

Мария Сергеевна Кобелькова

врач, поликлиника № 4 Управления делами Президента Российской
Федерации, г. Москва, Российская Федерация

ATHLETE DIET INDEX AS AN INDICATOR OF THE QUALITY OF ACTUAL NUTRITION

Irina Vitalievna Kobelkova

Candidate of Medical Sciences, Leading Researcher, FGBUN “Federal Research
Center for Nutrition and Biotechnology”, Moscow, the Russian Federation;
Academy of Postgraduate Education FGBU FSCC FMBA of Russia, Moscow,
Russian Federation

Margarita Mikhailovna Korosteleva

Candidate of Medical Sciences, Leading Researcher, FGBUN “Federal Research
Center for Nutrition and Biotechnology”, Federal State Budgetary Institution “Federal
Research Center for Nutrition and Biotechnology”, Moscow, the Russian Federation;
Associate Professor of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher
Education “Peoples’ Friendship University of Russia”, Moscow

Maria Sergeevna Kobelkova

Doctor, Polyclinic No. 4 of the Administration of the President of the Russian
Federation, Moscow, Russian Federation

Аннотация. Большинство исследований, посвященных изучению фактического питания спортсменов, были сосредоточены на соответствии их рационов питания рекомендациям по обеспечению суточных потребностей в энергетической ценности, макро- и микронутриентах, разработанных различными ведомствами и спортивными федерациями. Однако количественные данные о пищевых веществах могут быть не достаточно объективными для получения полной информации о характере питания, особенно у спортсменов с очень высокими суточными энергозатратами.

Ключевые слова: фактическое питание, частотный метод, анкетирование, спортсмены.

Annotation: most of the studies devoted to the study of the actual nutrition of athletes were focused on the compliance of their diets with the recommendations developed by various departments and sports federations to ensure daily requirements for energy value, macro- and micronutrients. However, quantitative data on nutrients may not be sufficiently objective to provide complete information on nutritional patterns, especially in athletes with very high or low energy intakes.

Keywords: actual nutrition, frequency method, questioning, athletes.

Введение. Большинство ретроспективных методов, основанных на заполнении анкет о потреблении пищевых продуктов (метод 24-часового воспроизведения, частотный метод), разработаны для общей популяции и не учитывают различные аспекты тренировочного процесса, а также особенности потребления пищевых продуктов спортсменами. Из-за самого факта опроса эти данные подвержены погрешностям измерения, включая сознательное изменение обычного рациона питания или пищевого поведения, исключение некоторых из потребляемых продуктов [1]. К дополнительным трудностям, с которыми сталкивается спортсмен при заполнении анкет, относят необходимость крайне подробной записи всех потребленных продуктов за частые приемы пищи в предтренировочный и восстановительный периоды, потенциально нерегулярные модели питания, сложности с оценкой больших размеров порций и оценки вклада специализированных пищевых продуктов и биологически активных добавок.

Материалы и методы: анализ статей в отечественных и зарубежных базах данных по ключевым словам «фактическое питание», «анкетирование», «спортсмены» за период 2015-2022 гг.

Индекс диеты спортсмена (ADI) является надежным инструментом оценки качества рациона питания, разработан специально для элитных спортсменов. Он позволяет быстро оценивать фактическое потребление нутриентов,

сравнивает результаты с рекомендациями как для питания спортсменов, так и для общей популяции, и предоставляет опрашиваемым лицам обратную связь в режиме реального времени [1, 2].

Результаты исследования и их обсуждение. Индекс диеты спортсмена представляет способ оценки качества рациона питания спортсменов, изучает частоту потребления и размер порций пищевых продуктов и сравнивает их с рекомендациями по питанию. Разработка данного метода была основана на обзоре существовавших индексов, литературных данных и результатов углубленных исследований четырех фокус-групп элитных спортсменов.

ADI состоит из трех частей и включает 68 пунктов, оценивающих:

- раздел А (45 вопросов) — потребление традиционных продуктов, соблюдение специальной диеты, наличие явлений пищевой аллергии/непереносимости, пищевые привычки и кулинарные навыки;
- раздел В (15 вопросов) — интенсивность нагрузки, количество и продолжительность тренировок, использование СПП и БАД для питания спортсменов (так называемое «спортивное питание»); раздел С (8 вопросов) — демографические данные, квалификацию, стаж.

В основе балльной системы ADI заложена оценка соответствия рекомендуемым уровням суточного потребления основных групп пищевых продуктов: фруктов, овощей, зерновых, молока и молочных продуктов, мяса), алкоголя, за последние семь дней, содержащимся в Австралийском руководстве по сбалансированному питанию. Кроме того, рассчитывается поступление микроэлементов с рационом. Также учитывается информация о соблюдаемых диетах/особенностях или непереносимости продуктов, кулинарных навыках, текущей тренировочной нагрузке и использовании специализированных пищевых продуктов и биологически активных добавок. Спортсмены оценили степень сложности заполнения анкеты ADI как «простую» (40%) или «очень простую в использовании» (60%) и оценили этот подход как «релевантный» (37%) или «очень релевантный» (63%). Дальнейшая оценка ADI, включая разработку матрицы оценки и валидацию по сравнению с установленной диетической методологией, показала ее высокую воспроизводимость. ADI целесообразно применять при скрининговых исследованиях с целью выявления спортсменов с несбалансированным питанием, повышения уровня осведомленности о принципах оптимального питания и оценки эффективности образовательных программ, проведенных мероприятий по нутритивной коррекции рациона [2, 3].

При анализе результатов опроса спортсменов ($n = 165$) различных возрастных групп, квалификации и видов спорта не было обнаружено достоверных корреляционных связей между общим баллом ADI и демографическими переменными, такими как возраст, уровень образования [1,3]. Установлено, что спортсмены командных в отличие от одиночных видов спорта показывали более высокий общий средний балл (92,7 против 88,5, $p < 0,05$). Также наблюдались различия между группами в зависимости от продолжительности тренировок. Спортсмены тренирующиеся менее 11 ч/нед. набрали больше баллов по сравнению со спортсменами с большей тренировочной нагрузкой. Мужчины-спортсмены в межсезонье набрали более высокий средний общий балл, чем те, кто находился на пике формы ($p = 0,04$). Для женщин-спортсменок, тренировавшихся менее 11 ч/нед. баллы в разделе «Пищевые привычки» были выше ($p = 0,02$), аналогичная ситуация наблюдалась среди спортсменок в предсезонный период по сравнению с межсезоньем ($p = 0,04$), кроме того, более высокие баллы отмечены в группе с незначительным опытом в приготовлении пищи.

Оценка результатов потребления основных групп пищевых продуктов категории «Основное питание», показала, что частота потребления овощей, зерна, хлеба и злаков, мяса была ниже рекомендуемого уровня, указанного в Австралийском руководстве по здоровому питанию. Недостаточное потребление зерновых, хлеба и хлебобулочных изделий отражает неоптимальное потребление углеводов. Сниженное потребление спортсменами продуктов переработки зерна (4,4 порции), мяса (1,9 порции аналогично результатам обследования общей популяции австралийцев Национального обследования здоровья 2017–2018 годов (4,7 и 2,0 порции соответственно) [1, 3]. Возможно, что ADI не совсем адекватно подсчитывает общее количество мясных продуктов из-за разницы в оценке размера порции мяса и птицы (в качестве типично потребляемого размера порции принимается 120 г) по сравнению с принятыми критериями в Австралийском руководстве по здоровому питанию (65 г). В целом, спортсмены отличались более высоким потреблением фруктов (2,4 порций против 1,4), овощей (3,6 против 2,9), а также молочных продуктов (2,7 против 1,5) по сравнению с общей популяцией взрослых австралийцев, а частота потребления порций алкоголя спортсменами была ниже [3].

Выявлена низкая и умеренная корреляция между средними показателями ADI, потреблением железа ($r_s = 0,44$) и кальция ($r_s = 0,59$), соответственно. У спортсменов, набравших более 8 баллов в разделах,

касающихся потребления молочных продуктов и красного мяса, соответственно отмечены более высокие уровни потребления кальция (1185,2 мг против 835,4 мг); $p < 0,05$) и железа (15,1 мг против 10,9 мг; $p < 0,0001$) по сравнению с имеющими меньший балл [4, 5]. Осведомленность о принципах питания, индивидуальные пищевые предпочтения или непереносимость, а также навыки приготовление пищи, могут влиять на характер питания спортсменов [6].

Аналогичные данные получены при изучении фактического питания спортсменов, проведенных сотрудниками ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». Распространенность нарушений оптимальной структуры, пищевой и энергетической ценности рациона питания отмечена у достаточно большого числа обследованных. В первую очередь, это несоответствие суточной калорийности рациона фактическим энерготратам; доля жира и насыщенных жирных кислот в структуре калорийности рациона превышает рекомендованные уровни на 20-40%; суммарное потребление углеводов в — ниже рекомендуемого уровня на 10-35%; при этом отмечается высокое потребление добавленного сахара (18-24%) и соли, и неоптимальное — витаминов С, В₁, В₂, А, РР, магния, кальция, железа у женщин, нарушение соотношения Са:Р. В рационе 87% обследованных спортсменов отмечен недостаток ряда осиновых групп пищевых продуктов: хлебопродуктов и блюд из зерновых (у 42%), картофеля (у 70%), рыбы и рыбопродуктов (92%), молока и молочных продуктов (38%), овощей и фруктов (61%) [7-9].

Выводы: таким образом, предлагаемый индекс диеты спортсмена можно рассматривать как качественный показатель рациона питания, отражающий его разнообразие и соответствие рекомендуемым уровням потребления различных групп продуктов.

Литература

1. Capling, L. Development of an Athlete Diet Index for rapid dietary assessment of athletes. / L.Capling, J.A.Gifford, K.L.Beck et al. //Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. — 2019. — 29. — P. 643–650. doi: 10.1123/ijsnem.2019-0098.
2. Heaney, S. Comparison of strategies for assessing nutritional adequacy in elite female athletes' dietary intake. / S.Heaney, H.O'Connor, J.Gifford, G. Naughton //Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. — 2010. — № .20. — P 245–256. doi: 10.1123/ijsnem.20.3.245
3. Capling, L. Relative validity and reliability of a novel diet quality assessment tool for athletes: The Athlete Diet Index. / L.Capling, J.A.Gifford, K.L.Beck et al. // Br. J. Nutr. — 2020. — № 1. — P. 1–33. doi: 10.1017/S000711452000416X.

4. Birkenhead. K.L. A review of factors influencing athletes' food choices. / K.L. Birkenhead, G. Slater //Sports Med. — 2015. — 45. — P. 1511–1522. doi: 10.1007/s40279-015-0372-1
5. Davies, A. Dietary behaviours that place young adults at risk for future osteoporosis. / A.Davies, A.Rangan, M.Allman-Farinelli //Nutrients — 2020. — № 12. — P 1800. doi: 10.3390/nu12061800.
6. Spronk, I. Relationship between general nutrition knowledge and dietary quality in elite athletes. / I.Spronk, S.E.Heaney, T. Prvan, H.O'Connor //Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. — 2015. — № 25. — P.243–251. doi: 10.1123/ijsnem.2014-0034.
7. Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Кобелькова М.С. Комбинированная методика изучения фактического питания спортсменов В сборнике: День спортивной информатики. материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 31-33.
8. Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Кобелькова М.С. Особенности потребления различных групп продуктов спортсменками женской сборной по хоккею с шайбой на льду В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. г. Казань, 2021. С. 363-364.
9. Кобелькова И.В., Коростелева М.М.Результаты анализа меню организованного питания сборной республики Бурятия. В сборнике: Лечебная физическая культура и спортивная медицина: традиции и инновации. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году науки и технологий в РФ. Отв. редакторы А.Б. Мирошников, Ю.А. Ермолаева. Москва, 2021. С. 257-260.

УДК 613.2.03

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПОЛИМОРФИЗМЫ, ПИТАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ

Ирина Витальевна Кобелькова

кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ
питания и биотехнологии», г. Москва, Российская Федерация; Академия
постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва,
Российская Федерация

Мargarита Михайловна Коростелева

кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник ФГБУН
«ФИЦ питания и биотехнологии», ФГБУН «ФИЦ питания
и биотехнологии», г. Москва, Российская Федерация; доцент ФГАОУ
ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва

Мария Сергеевна Кобелькова

врач, поликлиника № 4 Управления делами Президента Российской
Федерации, г. Москва, Российская Федерация

GENETIC POLYMORPHISMS, NUTRITION AND MAINTENANCE OF THE ADAPTIVE POTENTIAL OF ATHLETES

Irina Vitalievna Kobelkova

Candidate of Medical Sciences, Leading Researcher, FGBUN “Federal Research
Center for Nutrition and Biotechnology”, Moscow, the Russian Federation;
Academy of Postgraduate Education FGBU FSCC FMBA of Russia, Moscow,
Russian Federation

Margarita Mikhailovna Korosteleva

Candidate of Medical Sciences, Leading Researcher, FGBUN “Federal Research
Center for Nutrition and Biotechnology”, Federal State Budgetary Institution
“Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology”, Moscow, the Russian
Federation; Associate Professor of the Federal State Autonomous Educational
Institution of Higher Education “Peoples’ Friendship University of Russia”,
Moscow

Maria Sergeevna Kobelkova

Doctor, Polyclinic No. 4 of the Administration of the President of the Russian
Federation, Moscow, Russian Federation

Аннотация. *Протеом организма, в том числе спектр и активность ферментов, с одной стороны детерминирован генетически, а с другой стороны может модифицироваться под влиянием различных факторов внешней среды, в первую очередь, качественным и количественным составом рациона питания.*

Ключевые слова: *генетический полиморфизм, спортсмены, адаптационный потенциал, нутригенетика.*

Annotation. *the body's proteome, including the spectrum and activity of enzymes, on the one hand, is determined genetically, and on the other hand, it can be modified under the influence of various environmental factors, primarily the qualitative and quantitative composition of the diet.*

Keywords: *genetic polymorphism, athletes, adaptive potential, nutrigenetics.*

Введение. Количество и соотношение основных нутриентов (белков, жиров, углеводов), поступающих в составе рациона, влияет на экспрессию генов и, таким образом, опосредованно регулирует индивидуальную скорость метаболизма пищевых веществ и энергии в организме человека, призванных обеспечивать высокий уровень физической активности. Это имеет решающее значение для обеспечения баланса поступающей энергии и энерготрат на протекающие в мышцах метаболические процессы, что, в свою очередь, влияет на скоростно-силовые характеристики и показатели выносливости, то есть на профессиональную результативность спортсменов.

Материалы и методы: анализ статей в отечественных и зарубежных базах данных по ключевым словам «спортсмены», «генетический полиморфизм», «нутригенетика» за период 2015-2022 гг.

В последние годы достигнуты значительные успехи в изучении роли генетической изменчивости метаболизма и трансформации биологически активных компонентов пищи. Выявлены и описаны полиморфизмы генов, влияющие на липидный обмен и содержание жировой массы тела (FTO (rs1558902/rs9939609), ген Т-клеточного транскрипционного фактора TCF7L2 (rs7903146), PPAR γ 2 (rs1801282)), транспорт железа (ген трансмембранной сериновой протеазы 6 II типа TMPRSS6 (rs4820268), TFR2 (rs7385804), TF (rs3811647)), фолиевой кислоты (MTHFD1 (rs2236225)), витамина D (GC (rs2282679), CYP2R1 (rs10741657)) [1].

Количество и аминокислотный состав белка, поступающего в составе различных пищевых продуктов, имеет решающее значение для обеспечения поддержания или увеличения мышечной массы тела и силовых харак-

теристик [2]. Индивидуальными генетическими особенностями объясняется различный спектр биологически активных пептидов, синтезирующихся в организме из разных пищевых источников белка и, следовательно, их использование для роста мышечной массы и обеспечения физической активности. Лейцин является важным фактором, участвующим в синтезе белка, он увеличивает активность киназ, регулирующих процессы трансляции, в том числе сигнальный путь мишени рапамицина млекопитающих mTOR. В общей сложности были идентифицированы 44 полиморфизма в LAT1 (SLC7A5) и 21 полиморфизм в LAT2 (SLC7A8), которые кодируют транспортеры аминокислот с разветвленной цепью (BCAA), что приводит к изменению скорости всасывания лейцина и уменьшению количества данной аминокислоты, доступной для синтеза собственных белков [3, 4].

У спортсменов с генотипами GG или GC гена рецепторов, активируемых пероксисомными пролифераторами, PPAR γ 2 (rs1801282), более эффективно снижается содержание жировой массы тела на фоне сохранения мышечной при соблюдении рациона питания с преобладанием мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК) — более 56% в доле жиров от суточной калорийности по сравнению с носителями тех же генотипов, получавшими менее <56% общего жира из МНЖК. При этом у лиц с генотипом CC PPAR γ 2 (rs1801282) не было отмечено аналогичных результатов.

Полиморфизмы генов фактора некроза опухоли, переносчика монокарбоксилатов 1 MCT1, супероксиддисмутазы SOD2 (rs4880), связаны с уменьшением времени до наступления усталости и более длительным периодом восстановления [5, 6]. Полиморфизмы A1470T гена MCT1 и G/A гена G6PC2 ассоциированы с размером мышечных волокон. Носители MCT1 AA генотипа имеют большую площадь поперечного сечения (ППС) медленных мышечных волокон. У обладателей GG генотипа G6PC2 обнаружены большие значения ППС быстрых мышечных волокон. Для спортсменов, несущих эти мутации, необходимо разрабатывать персонализированную программу тренировок с непродолжительными интенсивными нагрузками с достаточными перерывами между подходами и более длительными периодами восстановления. Необходимо обеспечить в составе традиционного рациона питания в сумме со специализированными пищевыми продуктами (СПП) для питания спортсменов достаточное поступление марганца, гидроксиметилбутирата и аскорбиновой кислоты (апельсин, киви, черная смородина). Биологически активные добав-

ки, в составе которых содержатся полифенолы (куркумин, ресвератрол, кверцетин), ω -3 и глюкозамин, обладающие антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, также могут рассматриваться в качестве компонентов, направленных на ускорение посттренировочного восстановления и профилактики синдрома отсроченной мышечной болезненности (Delayed onset muscle soreness, DOMS).

Три основных однонуклеотидных полиморфизма генов, участвующих в обмене железа, TMPRSS6 (rs4820268), TFR2 (rs7385804), TF (rs3811647) могут быть предложены в качестве маркеров генетического риска возникновения низкого уровня обеспеченности железом в организме, что обусловлено их участием в регуляции экспрессии гепцидина — пептидного гормона, контролирующего абсорбцию данного макроэлемента. Железодефицитные состояния ухудшают работоспособность за счет снижения доставки кислорода в мышцы, при этом у женщин-спортсменок чаще чем у мужчин отмечается неоптимальный уровень железа в крови.

Наличие полиморфизмов rs1800562 и rs1799945 в гене белка-регулятора гомеостатического железа HFE может быть использовано для прогнозирования риска наследственного гемохроматоза, обеспечивающего некоторое преимущество в показателях выносливости и скоростно-силовых характеристиках. С другой стороны, спортсменам, носителям такого генотипа, необходимо исключить прием биологически активных добавок, содержащих железо, поскольку это может привести к неблагоприятным последствиям для адаптационного потенциала и снижению производительности.

Анализ полиморфизмов некоторых генов в комплексе с некоторыми биохимическими маркерами и фенотипическими показателями можно рекомендовать для оценки предрасположенности к развитию и проявлению физических качеств человека. Проведение подобного комплексного анализа и исследование показателей фактического питания поможет индивидуализировать тренировочный процесс, сохранить здоровье спортсмена в условиях интенсивной спортивной деятельности, а также существенно повысит прогностические возможности спортивного отбора.

Выводы: таким образом, включение определения генетических полиморфизмов и фактического питания в программу углубленного медицинского осмотра может повысить эффективность мероприятий по коррекции рациона питания для повышения адаптационного потенциала спортсменов.

Литература

1. Sorrenti V, Fortinguerra S, Caudullo G, Buriani A. Deciphering the Role of Polyphenols in Sports Performance: From Nutritional Genomics to the Gut Microbiota toward Phytonutritional Epigenomics. *Nutrients*. 2020 Apr 29;12(5):1265. doi: 10.3390/nu12051265.
2. Guest N.S., Horne J., Vanderhout S., El-Sohemy A. Sport nutrigenomics: Personalized nutrition for athletic performance. *Front. Nutr.* 2019;6:8. doi: 10.3389/fnut.2019.00008.
3. Carbone J.W., Pasiakos S.M. Dietary Protein and Muscle Mass: Translating Science to Application and Health Benefit. *Nutrients*. 2019;11:1136. doi: 10.3390/nu11051136.
4. Kuhne A., Kaiser R., Schirmer M., Heider U., Muhlke S., Niere W., Overbeck T., Hohloch K., Trumper L., Sezer O., et al. Genetic polymorphisms in the amino acid transporters LAT1 and LAT2 in relation to the pharmacokinetics and side effects of melphalan. *Pharm. Genom.* 2007;17:505–517. doi: 10.1097/FPC.0b013e3280ea77cd.
5. Fedotovskaya O.N., Mustafina L.J., Popov D.V., Vinogradova O.L., Ahmetov I.I. A common polymorphism of the MCT1 gene and athletic performance. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2014;9:173–180. doi: 10.1123/ijsp.2013-0026.
6. Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Кобелькова М.С. Роль высокобелковых специализированных пищевых продуктов в повышении адаптационного потенциала спортсменов. *Клиническое питание и метаболизм*. 2021. Т. 2. № 2. С. 92-99. DOI: 10.17816/clinutr81572

УДК 796:373.2

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ В ДОУ

Яна Эриковна Цаболова

Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

Научный руководитель:

Александр Васильевич Ляхов

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN CHILDREN OF THE JUNIOR GROUP IN DOW

Yana E. Tsabolova

Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Scientific adviser:

Alexander Vasilyevich Lyakhov

cand. ped. Sci., Associate Professor, Associate Professor of the Department
of Physical Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. *Двигательная активность в жизни ребенка младшей группы — важнейшее условие, определяющее его здоровье, способность физической и умственной работы, а также период творческой деятельности. В дошкольном возрасте она помогает ребёнку адаптироваться к окружающей его среде, ускоряет познание мира. Повышенная физическая активность оказывает на детский организм множество лечебных эффектов. Активный образ жизни формирует мышечную систему и способствует укреплению центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, упражняет и повышает физиологическую работоспособность тела, способствует усвоению движений ребенком, доступных ему по возрасту.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, двигательные навыки, умение и навык, педагогические основы воспитания, двигательная активность, младшая группа, интеллектуальный, эмоциональный, сфера.*

Annotation. *Motor activity in the life of a child of the younger group is the most important condition that determines his health, the ability of physical and mental work, as well as the period of creative activity. At preschool age, it helps the child to adapt to his environment, accelerates the knowledge of the world. Increased physical activity has many therapeutic effects on the child's body. An active lifestyle forms the muscular system and helps to strengthen the central nervous system, the musculoskeletal system, exercises and increases the physiological performance of the body, promotes the assimilation of movements by the child, accessible to him by age.*

Keywords: *physical education, motor skills, skills and abilities, pedagogical foundations of education, motor activity, junior group, intellectual, emotional, sphere.*

С первых мгновений появления на свет ребенок приспосабливается к внеутробному состоянию и, взаимодействуя с внешней средой, постепенно приобретает способность к гармонизировать с ней, и это основной закон жизни. Родители хотят, чтобы их дети росли крепкими, сильными и не болели. Хорошая физическая работоспособность во многом зависит от двигательной активности ребёнка, он должен быть подвижным, ловким и выносливым. Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка младшей группы. Оно помогает ему развивать свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Забота о формировании двигательных навыков ребенка является ответственной задачей родителей.

Создание здорового образа жизни для ребёнка младшей группы в дошкольном образовательном учреждении — основополагающий принцип его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. По мере роста ребенка диапазон доступных движений стремительно расширяется. В то же время возникновения и дальнейшего совершенствования двигательного умения определяется уровнем развития двигательных качеств, без которого этого невозможно достичь [5, с. 172].

Двигательные навыки тесно связаны с двигательными способностями, основными из которых являются ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная. Чем больше, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

Процесс формирования правильных двигательных навыков у детей младшей группы в ДОУ делится на три стадии [1, с. 59].

I стадия — формирования начального навыка — короткая по времени, когда дети младшей группы знакомятся с новым движением. У детей наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточности в пространстве и во времени.

II стадия — более продолжительная по времени. На этом этапе развития навыка у детей в порядке повторных упражнений правильность выученных движений постепенно улучшается. Это связано с уточнением отдельных двигательных рефлексов и всей их системы в целом. В связи с этим ребенок проявляет большую осведомленность о задачах и собственных действий. Однако образование двигательных навыков на данной стадии происходит волнообразно. Это выражается в чередовании ухудшающих или ухудшающих действий, вплоть до развития динамического стереотипа.

III стадия — продолжается стабилизация навыков, закрепление динамического стереотипа, ребенок уже осваивает навык. Его движения произвольны, экономны, свободны, достаточно точны. Самостоятельно и уверенно выполняет действие, осознавая свою главную задачу, может применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации (игровой и жизненной).

Активная двигательная деятельность, помимо положительных воздействий на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребёнка и формирует навыки будущего поведения в обществе. В настоящее время дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, которые они делают в течении дня, ниже возрастной нормы [2, с. 95].

Современному ребёнку не хватает двигательной активности для полноценного развития из-за излишней информационной и эмоциональной перенасыщенности жизни ребёнка, повышенных требований к его воспитанию и социальному поведению, и в то же время невнимания к его индивидуальным потребностям. Добавим сюда просмотр телевизора, отсутствие солнечного света в зимний период и короткие прогулки или их отсутствие.

Движение — главное условие нормального роста и развития ребёнка. Это незаменимая составляющая любого вида деятельности дошкольника. Движения помогает растить детей здоровыми, сильными и жизнерадостными. В раннем дошкольном возрасте двигательный опыт детей крайне мал. Мышцы туловища и конечностей находятся на самой ранней стадии развития. Ребенку нужно усилить большинство движений. В этот период ребе-

нок учится многому: осваивает ходьбу; осваивает разнообразные движения с предметами; развивается желание двигаться; испытывает положительные эмоции от движения.

Важно осуществлять двигательную активность по двигательному режиму, который включает: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, развивающие занятия по развитию движения. Методика обучения детей движениям основана на следующих принципах: преемственность (с утра до вечера) ; добровольность (пробуждать желание, а не силу) ; доступность упражнений; чередование организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью. Поэтому очень важно способствовать развитию двигательных навыков у детей. В младших группах для обучения, в основном используются игровые приемы или показ образца движения, т.к. дети этого возраста еще не обладают достаточной концентрацией внимания и получают удовольствие от простого подражания.

В своей работе мы применяем один из принципов здоровья сберегающей техники — принцип формирования значимых двигательных навыков (В.Т. Кудрявцев). Знакомя малышей с частями тела человека, предлагаю показать, где расположены руки, ноги, голова, туловище. Обращаю их внимание на то, что корпус устроен так, чтобы мы можем принимать вертикальное положение: голова — вверх, в самом надёжном месте; руки на полпути, ими удобно пользоваться и вверх и вниз; ноги — длинные и крепкие, держат и двигают всем телом; в самом низу ступни — опора [4, с. 102].

Наблюдая за маленькими детьми, мы обнаруживаем, что малоактивные и малоподвижные дети болеют чаще и дольше. Эти дети пассивны не только в двигательных упражнениях, но и в игре они менее любознательны, быстро устают, часто меняется настроение. Привлекая их к разнообразным двигательным упражнениям, следует помнить, что для маленьких детей важнее всего его интерес, удовольствие и радость от процесса, а не само по себе точное овладение какого то упражнения или движения. Использование подвижной игры в формировании двигательной деятельности способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений; предоставляют возможность развивать познавательный интерес; формируют умение ориентироваться в окружающей действительности; развивают ловкость, быстроту, координацию движений; благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Развитие двигательных навыков ребенка только выиграет от частого участия взрослых в его активных передвижениях, подвижных играх. Особен-

но ребенку понравится, когда взрослые будут спускаться к нему на пол. Он часто будет использовать родителей в качестве упражнений [3, с. 39]. Чем больше двигательная активность ребенка, тем лучше он развивается. Уровень развития движения влияет на физическое и психическое развитие ребенка.

Необходимо сразу правильно формировать двигательные навыки у детей младшей группы, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать их рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Итак, процесс обучения движениям считается завершённым, если ребёнок младшей группы научится эффективно ими пользоваться для решения практических, жизненных задач. Вот почему так важно с раннего детства уделять внимание развитию общей моторики малыша.

Литература

1. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/ Л. Н. Волошина. — М.: АРКТИ, 2005. — 108 с.
2. Глазырина, Л. Д. Физическая культура — дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина. — М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. — 148 с.
3. Прищепы С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников/ Под ред. С.С. Прищепы, Т.С. Шатверян. — М.: ТЦ Сфера, 2013. — 128 с.
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. — 144 с.
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — Москва: Юрайт, 2020. — 227 с.

УДК 796.83

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ксения Евгеньевна Чмилева

студент факультета искусств и физической культуры, 5 курса, группы
ПФ-5, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

Галина Александровна Литвина

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ставрополь

Борис Алиевич Мхце

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ставрополь

METHOD OF DEVELOPING SPEED-STRENGTH ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Ksenia Evgenievna Chmileva

student of the Faculty of Arts and Physical Culture, 5th year student, group PF-5,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Galina Aleksandrovna Litvina

Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive
Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Boris Alievich Mkhtse

Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive
Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье рассматривается понятие и сущность скоростно-силовых способностей. Описаны особенности развития организма детей младшего школьного возраста. Приведены методы и приемы развития скоростно-силовых способностей у младших школьников. Раскрыто влияние скоростно-силовых тренировок на организм младшего школьника. Показано, что упражнения, направленные

на развитие скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры оказывают в разной степени положительное влияние на детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, дети младшего школьного возраста, физическая культура, методики развития, физические упражнения.

Annotation. *The article discusses the concept and essence of speed-power abilities. The features of the development of the body of children of primary school age are described. Methods and techniques for the development of speed and strength abilities in younger schoolchildren are given. The influence of speed and strength training on the body of a younger student is revealed. It is shown that exercises aimed at the development of speed and strength qualities in physical education lessons have a positive effect on children of primary school age to varying degrees.*

Keywords: *speed and strength abilities, children of primary school age, physical culture, methods of development, physical exercises.*

Введение. Скоростно-силовые способности занимают важное место в развитии двигательных способностей младших школьников, их высокий уровень развития играет значительную роль в достижении результатов по многим видам спорта. Развитие скоростно-силовых способностей оказывает влияние на формирование способности к высокой степени концентрации усилий в спортивных и подвижных играх, в разных фазах бега на скорость, в прыжках в длину, высоту, с разбега, в метании, при лыжной подготовке, в единоборствах и пр. [3].

В физической культуре скоростно-силовые способности находят свое полное отражение, так как возможно воздействие на специфические компоненты способности школьников на уроках физической культуры. Считаем, что уроки физической культуры благотворно влияют на воспитание скоростно-силовых способностей учащихся младших классов.

В возрасте младшего школьника происходит интенсивное развитие мышечной системы, это выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Происходит это развитие не само по себе, а в связи с достаточным количеством мышечной работы и движений.

Цель исследования: провести анализ методики по развитию скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Методы и организация исследования. Упражнения скоростно-силовой направленности необходимо проводить в начале урока физической культуры. Для их развития применяют следующие методы:

- соревновательный метод;
- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод [8].

Для контроля скоростно-силовой подготовленности рекомендуются специфические тесты: бег на 30 м, прыжок в длину с места, подъем туловища, челночный бег 3х10м.

В качестве главных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, которые характеризуются высокой мощностью мышечных сокращений. То есть для них характерно такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого типа упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений.

Считаем, что максимально эффективно и безопасно развивать скоростно-силовые качества в младшем школьном возрасте с помощью подвижных игр. Это связано с тем, что игра как таковая продолжает оставаться важным видом деятельности младшего школьника. Кроме того, в начальной школе достаточно много времени на уроках физической культуры отводится именно подвижным играм — 26 ч в год.

Высокий уровень развития быстроты и силы у младших школьников в значительной мере предопределяет достижение ими хороших результатов во многих видах спорта. В настоящее время внимание исследователей и тренеров привлекает изучение взаимосвязи между силой и быстротой мышечного сокращения у детей. Рядом исследователей выявлено, что повышение уровня физического развития одного физического качества может способствовать совершенствованию других и что наиболее эффективен комплексный метод их воспитания.

В младшем школьном возрасте наиболее широко используют скоростно-силовые упражнения. Их выбор широк и разнообразен:

- рывки на отрезке 5–7 м; рывки из различных положений: лежа, сидя, спиной, боком;
- бег в горку под углом 5–10° по песку;
- многоскоки на левой и правой ноге;
- переменный бег по дистанции 100–150 м: 20 м в полную силу, 15 м расслабленно;
- метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;

- прыжки через барьеры;
- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 секунд;
- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;
- прыжки с подтягиванием ног к груди;
- спрыгивание с высоты и ускорение;
- выпрыгивание с мешком в руках.
- кросс 3 км;
- кросс 1000м с ускорениями 5–20 м;
- челночный бег 5 по 10;
- кросс с повышающимся темпом бега [1].

Можно применять на уроках физической культуры «круговую тренировку». Сущностью «круговой тренировки» заключается в серийном повторении различных скоростно-силовых упражнений. Зачастую учитель делает выбор в пользу хорошо усвоенных учениками упражнений. Вне зависимости от локации занятия, станции располагаются по кругу, либо на одной прямой. Отдельное задание на станции осуществляется в определённой дозировке в зависимости от поставленных задач количеством повторений или отрезком времени.

Дозировка нагрузки — один из важнейших компонентов в «круговой тренировке», предоставляющий возможности учитывать индивидуальные особенности спортсмена. Есть следующий путь определения оптимальной дозировки.

Во время первого тренировочного занятия младшим школьникам необходимо выполнить повторения в максимальном количестве за определенное время. Наиболее подходящей считается нагрузка, составляющая половину максимальных повторений.

По истечении 3–6 недель работы по этому способу уточняем следующую дозировку. В качестве контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет младшим школьникам самостоятельно приобретать знания о своих физических возможностях и формировать физические качества [9].

Количество повторений скоростно-силовых упражнений в одной серии в зависимости от подготовленности младшего школьника и мощности развиваемых усилий в уроке колеблется в пределах 6–12. Число серий в рамках отдельного занятия — 2–6. Отдых между сериями должен составлять 2–5 мин [5].

Применять скоростно-силовые упражнения (учитывая ограниченное число занятий — 2–3 в неделю) рекомендуется регулярно на протяжении всего учебного года и в течение всего периода обучения ребенка.

Методика развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры возможна при соблюдении следующих рекомендаций:

1. При проведении упражнений по развитию скоростно-силовых способностей у младших школьников желательно группировать их по уровню физической подготовленности.

2. Варьирование скоростно-силовых нагрузок младших школьников необходимо проводить за счет изменения объема работы. Интенсивность выполнения упражнений должны быть стабильно максимальной.

3. Учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста надо проводить целенаправленно на достижение и поддержание всеми школьниками высокого уровня скоростно-силовых способностей.

4. Параметры нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, должны соответствовать следующим значениям: интенсивность — 95 — 100%, число повторений должно быть таким, чтобы не было снижения интенсивности [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Применение лишь скоростно-силовых упражнений не позволяет существенно повысить максимальную мышечную силу, потому что их воздействие на нервно-мышечный аппарат относительно кратковременно. В противоположность этому при выполнении силовых упражнений с большим отягощением, хотя и меньшей скоростью движения, максимальное усилие проявляется более длительно, что способствует более эффективному развитию мышечной силы.

На наш взгляд, скоростно-силовые способности проявляются в упражнениях, которые требуют значительного напряжения мышц и высокой скорости их сокращения. Отражением развития скоростно-силовых способностей является, прежде всего, такое качество, — как «взрывная сила». Проявление скоростно — силовых способностей находит своё отражение не только в качестве «сила», но и «быстрота». Для воспитания скоростно-силовых способностей используются различные упражнения с сопротивлением, позволяющие часто воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры.

Вывод. Таким образом, скоростно-силовые способности характеризуются умением младшего школьника проявлять максимально возможные усилия в определенный промежуток времени при условии сохранения оптимальной амплитуды движений.

Литература

1. Абакумов, А. С. К вопросу о развитии скоростно-силовых качеств у младших школьников средствами спортивных игр / А. С. Абакумов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. — 2018. — С. 3-5.
2. Бехер, Д. В. Особенности проявления и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста в различных видах единоборств / Д. В. Бехер // Парадигмальные установки естественных и гуманитарных наук: междисциплинарный аспект. — 2021. — С. 209–212.
3. Валитов, М. Е. Развитие скоростно-силовых качеств у учащихся младших классов на уроках физической культуры / М. Е. Валитов, В. С. Кругликова, В. Ф. Усманов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. — 2018. — С. 276–279.
4. Воронин, Д. М. Алгоритм развития скоростно-силовых качеств у младших школьников / Д. М. Воронин, Е. Г. Воронина, Н. А. Бочарова // Современные здоровьесберегающие технологии. — 2019. — № 3. — С. 7–43.
5. Джалолов, Ш. В. Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста / Ш. В. Джалолов // Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования. — 2019. — С. 72–73.
6. Зайцев, Н. Б. Методика развития скоростно-силовых качеств учащихся младших классов с помощью гимнастических упражнений / Н. Б. Зайцев, В. В. Дугина // Здоровьесберегающие аспекты занятий физической культурой и спортом. — 2020. — С. 42–47.
7. Кезик, А. Ю. Повышение скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры у младших школьников посредством прыжковых упражнений и подвижных игр / А. Ю. Кезик // Российская наука в современном мире. — 2021. — С. 45–47.
8. Попов, А. В. Подвижные игры как безопасное средство воспитания скоростно-силовых качеств у младших школьников на уроках физической культуры / А. В. Попов, Д. А. Попова // Актуальные проблемы охраны здоровья и безопасности детей. — 2019. — С. 247–252.
9. Семенов, Е. Н. Методика развития скоростной и скоростно-силовой подготовленности учащихся младших классов / Е. Н. Семенов, Е. В. Семенова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. — 2019. — С. 349–354.
10. Сюрвасева, Е. Н. Особенности скоростно — силовой подготовки детей младшего школьного возраста / Е. Н. Сюрвасева // Исследование различных направлений развития психологии и педагогики. — 2016. — С. 95-97.
11. Третьяков, В. В. Развитие скоростно-силовых качеств обучающихся младшего школьного возраста на уроке по физической культуре / В. В. Третьяков, Т. А. Мартирсова // Российская наука в современном мире. — 2018. — С. 144–148.

УДК 796.062

ОПТИМИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА КАМЕНСКА-УРАЛЬСКОГО)

Наталья Ивановна Щелконогова

Студент 2 курса, факультет «Управление и технологии в сфере физической культуры и спорта» Уральский федеральный университет имени первого Президента России, г. Екатеринбург

Научный руководитель:

С. В. Томилова

OPTIMIZATION OF THE MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EVENTS IN THE REGION (ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF KAMENSK-URALSKY)

Natalia Ivanovna Shchelkonogova

2nd year student, Faculty of “Management and Technologies in the field of physical culture and sports” Ural Federal University named after the First President of Russia, Yekaterinburg

Scientific supervisor:

S. V. Tomilova

Аннотация. *Статья посвящена развитию и продвижению физкультурно-спортивных мероприятий, активному включению соревновательной деятельности в образ жизни населения посредством оптимизации управления физкультурно-спортивными мероприятиями в г.Каменск-Уральский.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, анкетирование, потребности жителей города, физкультурно-спортивные мероприятия, массовые мероприятия, оптимизация управления.*

Annotation. *The article is devoted to the development and promotion of physical culture and sports events, the active inclusion of competitive activities in the lifestyle of the population by optimizing the management of physical culture and sports events in Kamensk-Uralsky.*

Keywords: *physical culture and sports, questionnaires, needs of city residents, physical culture and sports events, mass events, management optimization.*

Одним из индикаторов жизнеспособности нации является активное участие населения в физкультурно-спортивной деятельности и массовом спорте. Однако ввиду многолетних российских реформаций данный аспект не выступал идеологическим направлением, а также не имел достаточного финансового обеспечения, в связи с чем был утерян и некогда имевшийся физкультурно-спортивный потенциал страны.

Так, к числу ключевых факторов, препятствующих эффективному развитию физической культуры и спорта в стране, а также реализации ряда концептуальных положений социальной политики государства относятся: недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой, неэффективную и бессистемную работу по популяризации и пропаганде среди населения здорового образа жизни, двигательной активности, регулярных занятий физической культурой и спортом [1].

Указанные факторы обусловили выделение в качестве одного из основных направлений модернизации отрасли развития массового спорта, прежде всего, в образовательных учреждениях и по месту жительства потенциальных участников [1; 2].

В рамках данного направления правомерно рассматривать оптимизацию работы физкультурно-спортивных и массовых мероприятий. Деятельность по проведению данных мероприятий должна основываться на реальных потребностях и интересах общества, а так же соответствовать инфраструктуре и функционалу данного муниципального образования.

Для проведения исследования по выявлению потребностей была разработана анкета, которая позволяет составить представление об общественном мнении жителей г. Каменск-Уральский о проводимых в городе физкультурно-спортивных мероприятиях, о степени активной жизненной позиции горожан в области физической культуры и спорта. В опросе принимали участие группа учащихся (школьники старших классов и студенты колледжей), а также взрослые жители, в общем количестве двести человек.

При анализе и обработке результатов анкетирования удалось сделать следующие выводы. Две третьих опрошенных (67%) убеждены, что в городе имеются собственные традиции, которые относятся к проведению физкультурно-спортивных мероприятий. Прежде всего, были названы соревнования разного уровня по хоккею, гимнастике, биатлону, гребле и др. Кроме того, горожане упоминали, о «дворовых площадках» и нормах сдачи ГТО, которые проводятся ежегодно в каждом районе города, где обязательным элементом являются показательные выступления спортсменов. А так же,

обучающиеся активно отмечали традиционные мероприятия, проводимые в учебных заведениях, такие, например, как, «День здоровья».

Но, к сожалению, физкультурно-спортивные мероприятия города Каменск-Уральский не являются центром привлечения населения — ни в плане участия, ни в плане зрелищности.

Исключение с точки зрения перечня мероприятий составила трансляция зимних Олимпийских игр в г. Пекин, которую смотрели 73% опрошенных, большинством из них являлись студенты и сотрудники физкультурно-спортивных организаций дополнительного и среднего профессионального образования.

Очевидно, что горожане имеют преимущественно масс-медийный интерес к физкультурно-спортивным мероприятиям в области спорта, где наиболее популярным является Интернет и телевидение: различные программы в области спорта среди опрошенных смотрят 39%.

Также следует отметить, что интерес к занятиям физической культурой и спорту больше присущ молодым мужчинам, в этой связи, на первое место выходит просмотр массово-зрелищных мероприятий (например, хоккей), нежели активное занятие физкультурно-спортивной деятельностью. Так, занятие спортом не является отдыхом для горожан, большинство опрошенных (67%) отметили, что не практикуют такой отдых, при этом пропаганда активного образа жизни оказывает влияние лишь на 7% опрошенных.

К причинам, по которым горожане не посещают физкультурно-спортивные мероприятия, относятся: отсутствие времени (56%) и отсутствие интереса (30%). При этом большинство опрошенных (73%) признают необходимость регулярных занятий спортом, независимо от того, ведут сидячий образ жизни или активно двигаются, что оказывает огромное положительное влияние на иммунную систему и здоровье в целом.

Согласно анкетированию самыми востребованными спортивными сооружениями, которые посещают жители города с разной периодичностью, являются: горнолыжный комплекс «Богатырек», ледовая «Каменск-арена», фитнес-центр «Аквамарин», центр гребного спорта и другие. Но для того, чтобы активизировалась посещаемость спортивных комплексов, следует снизить цены на услуги физкультурно-спортивных сооружений, считают (54%) жителей, либо улучшить условия посещения комплекса (36%), либо предлагать в прокат более качественное оборудование и инвентарь, считают (10%) опрошенных горожан. Более половины опрошенных (67%) горожан считают, что проводится недостаточно активная работа по информированию

населения о мероприятиях, которые планирует проводить городское управление по физической культуре и спорту.

Таким образом, пропагандистская работа в отношении активного отдыха, здорового образа жизни не достаточно влияет на местных жителей.

Анализ анкетирования показал, что в настоящее время необходима оптимизация управления физкультурно-спортивными мероприятиями в целях привлечения всех слоев населения и повышения спроса на занятия физической культурой и спортом.

Обработанные результаты исследования помогли выявить достоинства и недостатки физкультурно-спортивных, массовых мероприятий в городе Каменск-Уральский и на этой основе раскрыть основные направления оптимизации, к ним следует отнести: совершенствование ресурсной базы, расширение плана мероприятий, предложение населению более гибкого графика проведения физкультурно-спортивных мероприятий; разработка системы по активному включению в физкультурно-спортивную деятельность и физкультурно-массовые мероприятия населения старшего и среднего возраста; планирование и реализация рекламно-пропагандистских мероприятий через телевидение и Интернет.

Литература

1. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы: Федеральная целевая программа: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2005 г. № 1433-р. URL: <http://www.tssr.ru/main/docs/programs/453/>
2. Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2020 г.: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р // СПС КонсультантПлюс. М., 2017. Загл с экрана.

References

1. The development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2006-2015: Federal Targeted Program: approved by the order of the Government of the Russian Federation of September 15, 2005 No. 1433-r. URL: <http://www.tssr.ru/main/docs/programs/453/>
2. Strategy for the development of physical culture and sports of the Russian Federation until 2020: approved. by the order of the Government of the Russian Federation of August 7, 2009 No. 1101-r // SPS ConsultantPlus. M., 2017. The title from the screen.

УДК 796.011.1

НЕПОНИМАНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, КАК СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА СТУДЕНЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА

Вероника Игоревна Филясова

студент 2-го курса кафедры прикладной математики
и информатики, группа 4218

Татьяна Юрьевна Покровская

доцент кафедры физической культуры и спорта, кандидат социологических
наук, Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Россия, Казань

LACK OF UNDERSTANDING OF THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN HUMAN LIFE AS A MODERN PROBLEM OF STUDENT SOCIETY

Veronika Igorevna Filyasova

2nd year student of the Department of Applied Mathematics and Computer
Science, group 4218

Tatyana Yurevna Pokrovskaya

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Candidate
of Sociological Sciences, Kazan National Research Technical University named
after A.N. Tupolev-KAI, Russia, Kazan

Аннотация. В статье выделяется проблема непонимания роль физической культуры в жизни человека, как современная проблема студентов. Тема является актуальной, так как автоматизация ведет к уменьшению физических нагрузок, вследствие этого количество заинтересованных в физической культуре студентов ежегодно уменьшается. Это демонстрирует их непонимание важности физической культуры для человека. В результате работы будет сделан вывод о необходимости использования рекомендаций, данных в результате анализа опроса студентов.

Ключевые слова: физическая культура, формирование заболеваний, пропуски занятий, двигательная активность, недовольство занятиями.

Annotation. The article highlights the problem of misunderstanding the role of physical culture in human life, as a modern problem for students. The topic is relevant, since automation leads to a decrease in physical activity, as a result of which the number

of students interested in physical culture decreases annually. This demonstrates their lack of understanding of the importance of physical culture for a person. As a result of the work, a conclusion will be made about the need to use the recommendations given as a result of the analysis of the student survey.

Keywords: *physical culture, the formation of diseases, absenteeism, physical activity, dissatisfaction with classes.*

Введение. Физическая культура является важным предметом в жизни любого человека. С ее помощью каждый может реализовать профилактику многих болезней, которые стали неотъемлемыми для современных малоподвижных людей. Студентов, вследствие наличия большого количества пар (одна пара длится полтора часа, в среднем у каждого студента хотя бы три пары, а значит, он находится в сидячем положении не менее четырех с половиной часов ежедневно), тоже необходимо отнести к малоподвижному слою населения. При этом у многих из них складывается мнение о том, что физкультура не является важным для них предметом. Это ведет к многочисленным негативным последствиям. В результате, тема работы имеет высокую актуальность.

Методы и организация исследования. Данная работа опирается на анализ и обобщение трудов следующих ученых: М. Е. Карсаевой, И. А. Татаринцевой, Л. В. Фроловой. исследование было организовано следующим образом: сначала были изучены материалы указанных ученых, после были синтезированы выводы и рекомендации по теме работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура развивает состояние организма в целом. Это важно, так как он представляет собой взаимозависимую систему. Отсутствие физической культуры в жизни не только студента, но и других людей, ведет к малой подвижности. Она, в свою очередь, приводит к проблемам с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой, иммунитетом и тому подобным [1].

Отсутствие достаточной двигательной активности может привести к значительным проблемам со здоровьем. Так, например, ожирение, остеохондроз, бессонница и диабет являются лишь яркими, но не исчерпывающими примерами. Особые проблемы развиваются в сердечно-сосудистой системе — часто появляется гипертония и ишемия [3].

Отдельно стоит отметить, что у взрослых, к которым стоит отнести большинство студентов, физическая культура увеличивает работоспособность и способствует улучшению морфофункционального состояния.

Включая в расписание студентов пары по физической культуре, можно продемонстрировать им, что такие занятия могут быть не только полезными, но и интересными. При этом многие современные студенты не осознают важность таких занятий. Это демонстрируется малой посещаемостью, а также отношением учеников. Отметим, что в сознании многих современных студентов появилась мысль о том, что процесс автоматизации сделал физическую силу и иные параметры неважным для нынешнего эксперта. Однако, практика показывает, что физические параметры до сих пор чрезвычайно важны на многих рабочих местах.

Опросы студентов лишь доказывают, что непонимание роли физической культуры присутствует сейчас. Так, лишь около пятой части опрошенных положительно оценивают посещение занятий по физкультуре. Почти каждый третий высказался нейтрально по этому вопросу. Каждый четвертый высказался негативно, а чуть более одной пятой не посещают такие занятия по уважительным причинам. Уже можно свидетельствовать о том, что важность физической культуры осознает лишь каждый пятый студент, что чрезвычайно мало [2].

Далее опрос демонстрировал причины этого непонимания. Большинство, более трети учащихся, указали на отсутствие сил на физическую культуру. Лишь этот пункт можно считать относительно благоприятным, так как остальные опрошенные выбрали неприемлемые варианты ответов, например, «лень» или «такие занятия бесполезны». В результате, чуть менее двух третьих учеников однозначно не понимают, что физическая культура важна для их здоровья и дальнейшей жизни [2].

После этого пытался выяснить, что необходимо изменить в занятиях физической культуры, чтобы ликвидировать малую посещаемость и недовольство. Результаты показали, что необходимо увеличить комфортность проводимых занятий (особенно недовольство проявлялось, когда при неблагоприятных метеорологических условиях учеников заставляли заниматься на свежем воздухе), нужно учитывать интересы обучаемых, некоторые отметили важность индивидуального подхода [2].

Анализируя итоги изучаемого опроса, делаем вывод о том, что можно относительно просто и быстро уменьшить недовольство студентов и при этом увеличить посещаемость занятий физической культурой. По этой причине рекомендуется:

1. Учитывать интересы студентов, повышать квалификацию преподавателей, чтобы они могли проводить занятия по популярным сейчас направле-

ниям физической культуры. Так, например, многие современные девушки заинтересованы в занятиях фитнесом или аэробикой, а не, например, баскетболом.

2. Важно внедрить индивидуальный подход. Речь идет о том, что часть студентов, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физкультурой, не могут наравне с другими выполнять упражнения вследствие наличия особенностей. Это может быть лишний вес, физические изъяны и тому подобные аспекты. Нельзя заставлять таких студентов делать то же, что и другие, более здоровые их сверстники. Важно разрабатывать альтернативы, дающие возможность каждому выбрать наиболее подходящий для них вариант. Метод позволит существенно увеличить количество посещений такими лицами, а также почти полностью ликвидирует их недовольство.

3. Так как физическая культура отнимает достаточно много сил у некоторых студентов, необходимо формировать расписание так, чтобы в дни, когда есть занятия по физической культуре, других предметов было меньше, чем в стандартные дни и наоборот. Такая перестановка позволит части студентам получать большее удовлетворение и меньшее недовольство от изучаемых занятий.

4. Необходимо провести беседу с каждым преподавателем физической культуры. Важно донести до них, что занятие на открытом воздухе, конечно, является более приоритетным, по сравнению с тренировкой в зале, однако, многие студенты считают недопустимым проведение занятий по физической культуре на улице, если метеорологические условия неблагоприятны.

5. Рекомендуется регулярно проводить профилактические беседы со студентами. На них важно заострять внимание на пользе физической культуры для здоровья. Особый эффект имеют примеры, а потому педагогам данного направления необходимо готовиться к беседам, формируя яркие практически примеры, когда человек, регулярно занимающийся физической культурой, имел относительно малое количество проблем со здоровьем и наоборот. Важно привлекать наиболее харизматичных преподавателей к такой деятельности. Это, с определенной долей вероятности, сможет положительно повлиять на некоторых студентов.

Выводы. Подводя итог, делаем вывод о том, что на данный момент многие студенты не осознают важность физической культуры для их развития. Это ведет к постоянному пропуску занятий по физической культуре или вы-

сокому уровню недовольства относительно них. Так как необходимо приучать студентов к занятиям физической культуре, необходимо устранить барьеры, мешающие некоторым из них положительно отзываться об этом направлении. Изучив проведенный опрос, были созданы рекомендации, которые с высокой долей вероятности позволят увеличить поток студентов на занятия по физической культуре, а также минимизируют их недовольство. Отметим, что в рекомендациях особое место отведено беседам педагогов с учениками. С их помощью, по мнению автора, можно добиться не просто не осознанного посещения, а понимания важности физической культуры. В итоге, будет достигнута ключевая цель — создание личности, осознающей роль физической культуры в его жизни.

Литература

1. Карсаева, М. Е. Развитие студенческого спорта в Российской Федерации / М. Е. Карсаева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01–30 апреля 2021 года / Науч. ред. Н.В. Минникаева. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. — С. 78-81. — EDN KXWSQJ.
2. Татаринцева, И. А. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности в вузе / И. А. Татаринцева, Н. В. Осташенок, Н. Г. Хорошилова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 16–17 апреля 2020 года. — Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. — С. 259-262. — EDN JDTNCR.
3. Фролова, Л. В. Формирование приоритетной значимости студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре / Л. В. Фролова, Ю. В. Куземко, А. Н. Преснов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. — Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2021. — С. 332-337. — EDN ECTPCT.

УДК 796.325

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Красногорцева Наталья Александровна

преподаватель кафедры физической культуры, Сургутский государственный
университет, Россия, Сургут

ANALYSIS OF TECHNICAL TRAINING OF STUDENTS ENGAGED IN VOLLEYBALL IN THE FRAMEWORK OF AN ELECTIVE COURSE ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Natalia Aleksandrovna Krasnogortseva

Lecturer of the Department of Physical Culture, Surgut State University, Russia,
Surgut

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы технической подготовленности студентов, посещающих занятия по волейболу в рамках элективного курса по физической культуре и спорту. Результаты анкетирования и экспертной оценки техники выполнения передач двумя руками сверху и двумя руками снизу выявили наиболее слабые стороны технической подготовки студентов. Полученные данные позволяют наметить план работы по устранению технических ошибок и способствовать более эффективному процессу обучения.

Ключевые слова: волейбол, студенты, физическая культура, техническая подготовка, передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу.

Annotation. This article examines technical training of students having volleyball classes in the framework of an elective course on physical culture and sports. The results of questionnaire and expert rating of technical features of passes and receives with hands showed the weakest sides of technical training of students. These results allow to form a plan of avoiding the mistakes in technique and develop the effectiveness of learning process.

Keywords: volleyball, students, physical education, techniques skills, the forearm pass, overhead passing.

Введение. В Сургутском государственном университете волейбол (в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту) является одним из стабильно востребованных видов физической активности: по результатам

исследований, проводимых кафедрой физической культуры в 2013-2016 годах, ежегодно 13-17% студентов выбирают волейбол для дальнейшего обучения [3]. В нынешнем учебном году на волейбол пришли около 140 человек, что составляет 18% от всех студентов 2 курса.

К сожалению, большая часть выбравших волейбол имеет низкий уровень технической подготовленности на начальном этапе. Данная ситуация значительно затрудняет процесс обучения — невозможно перейти к тактическим действиям, если для этого нет соответствующего уровня владения основными приемами игры: такими как прием, передача.

Поэтому на первоначальном этапе обучения стоит уделять особое внимание технической подготовке, так как без освоения базовых технических элементов невозможно участвовать в игре. Особого внимания заслуживают передачи двумя руками сверху и снизу, так они являются основными элементами, с которых начинается обучение в волейболе.

Основная цель нашего исследования заключалась в том, чтобы оценить и проанализировать уровень технической подготовленности студентов второго курса, посещающих занятия по волейболу. А также сопоставить результаты субъективной и объективной оценки уровня владения основными техническими элементами.

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе Сургутского государственного университета, в нем принимали участие 30 студентов второго курса, посещающих занятия по волейболу. На первом этапе нами было проведено анкетирование среди студентов, в ходе которого были заданы вопросы: какой из технических элементов вызывает наибольшие сложности и какие ошибки, по мнению студентов, для них характерны.

На втором этапе была проведена экспертная оценка освоения техники передачи двумя руками сверху и двумя руками снизу. В качестве экспертов выступали преподаватели кафедры, проводящие занятия по волейболу в рамках элективного курса. Возможные ошибки были объединены в пять групп: ошибки в положении рук, ошибки в работе рук, ошибки в положении туловища и головы, ошибки в положении ног, отсутствие согласованности движений (таблица 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно результатам проведенного нами анкетирования, для большинства студентов передача мяча двумя руками снизу является наиболее сложным элементом: 100% мальчиков и 70% девочек полагают, что она получается у них хуже, чем передача двумя руками сверху.

Таблица 1. Основные ошибки при выполнении верхней и нижней передач

Ошибки при выполнении передачи двумя руками сверху	Ошибки при выполнении передачи двумя руками снизу
Ошибки в положении пальцев и кистей: излишнее отведение кистей назад, разведение указательных пальцев, разворот ладоней наружу, большие пальцы впереди.	Ошибки в положении рук: руки опущены, близко к корпусу, недостаточно натянуты, не плотно сложены.
Ошибки в движении рук: низкое или слишком высокое положение рук, широкое разведение локтей.	Ошибки в движении рук: руки рано складываются, после приема отдергиваются, после передачи поднимаются выше плеч, сгибаются в локтях.
Ошибки в положении туловища и головы: отклонение туловища и головы назад.	Ошибки в положении туловища: нет наклона вперед, разворот корпуса.
Ошибки в положении ног: излишне широкое положение стоп, одна стопа впереди другой; недостаточное сгибание ног в коленных суставах.	Ошибки в положении ног: узкое или излишне широкое положение стоп, одна стопа значительно впереди другой; недостаточное сгибание ног в коленных суставах.
Отсутствие согласованности движений: позднее начало разгибания ног.	Отсутствие согласованности движений: позднее начало разгибания ног.

Также мы попросили студентов отметить ошибки, которые, по их мнению, они совершают при выполнении верхней и нижней передач. Так 54% девочек считают, что совершают ошибку в положении ног, 31% — что у них отсутствует согласованность движений рук и ног. Далее располагаются ошибки в движении рук и положении пальцев и кистей. Мальчики считают, что у них наиболее часто встречаются ошибки в положении пальцев и кистей, движении рук и положении ног. И 29% думают, что у них отсутствует согласованность работы рук и ног (рис. 1).

При оценке техники выполнения нижней передачи девочки решили, что у них отсутствует согласованность движений и имеются ошибки в положении ног. При этом мальчики считают, что они совершают неправильное движение руками (рис. 2).

Анализируя результаты экспертной оценки освоения техники передач двумя руками сверху и двумя руками снизу, можно говорить о достаточно большом количестве ошибок. При выполнении верхней передачи у 76% девушек и 71% юношей отсутствует согласованность движений рук и ног. При этом 62 % девушек и 57% юношей совсем не сгибают ноги в коленях при обработке мяча, ставят одну стопу значительно впереди другой (рис. 3).

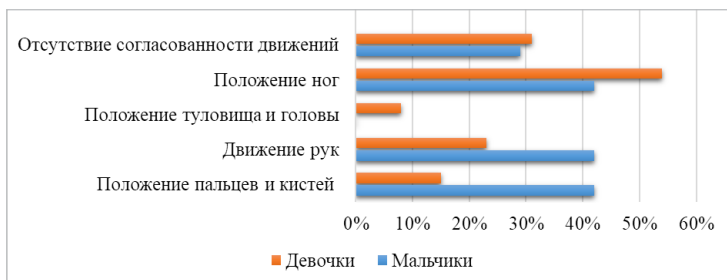


Рис. 1. Ошибки при выполнении передачи двумя руками сверху (субъективная оценка)

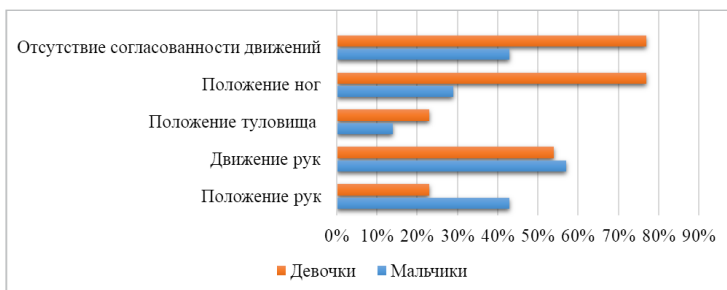


Рис. 2. Ошибки при выполнении передачи двумя руками снизу (субъективная оценка)

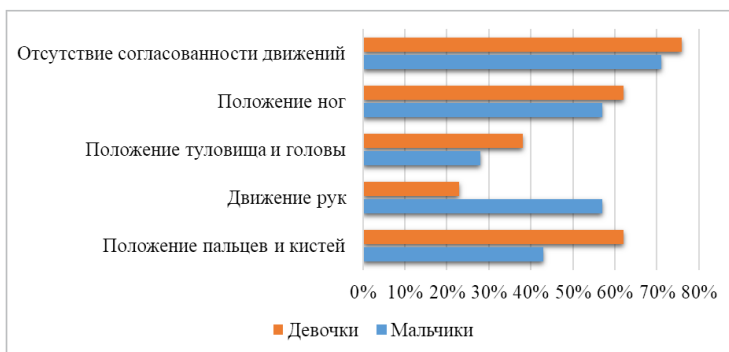


Рис. 3. Ошибки при выполнении передачи двумя руками снизу (экспертная оценка)

Еще одной распространенной ошибкой является неправильное положение ног (62% — девушки, 57% — юноши). Также экспертная оценка показала, что девочки чаще совершают ошибку в положении пальцев и кистей; а мальчики при этом совершают неправильное движение руками: встречают мяч либо слишком высоко над головой, либо низко — на уровне груди, широко разводят локти в стороны.

При выполнении передачи двумя руками снизу студенты больше всего ошибок допускают в движении рук: 100% девушек и юношей сгибают руки при выполнении либо поднимают их слишком высоко. Другие распространенные ошибки — это неправильное положение ног (71% — мальчики, 69% — девочки) и отсутствие согласованности движений (71% — мальчики, 62% — девочки). Также многие юноши допускают ошибку в положении корпуса: например, слишком сильно отклоняются назад при выполнении передачи (рис.4).

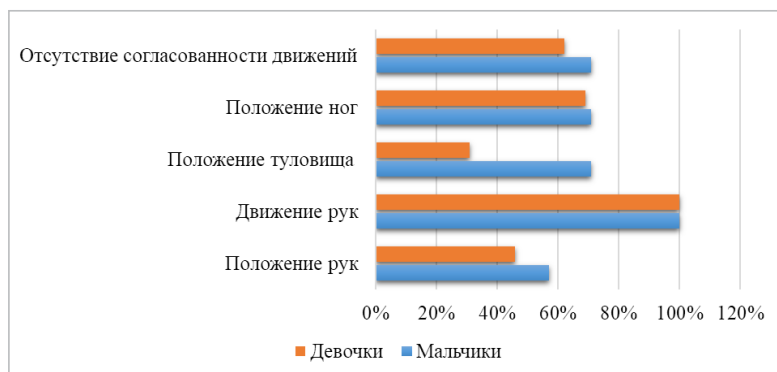


Рис. 4. Ошибки при выполнении передачи двумя руками снизу
(экспертная оценка)

Полученные в результате экспертной оценки данные говорят о достаточно низком уровне технической подготовленности юношей и девушек второго курса.

Также стоит отметить, что студенты не всегда могут самостоятельно определить, какие именно ошибки они совершают. Это мы можем видеть на примере того, что результаты анкетирования и экспертной оценки по некоторым параметрам имеют значительные отличия. Однако экспертная оценка так же

подтвердила, что передача мяча двумя руками снизу является для студентов наиболее сложным техническим элементом.

Результаты экспертной оценки освоения техники передачи двумя руками сверху и снизу, продемонстрировали слабые стороны, которые требуют повышенного внимания. В дальнейшем это позволит наметить план работы со студентами по устранению технических ошибок, позволяющий повысить эффективность освоения передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

Литература

1. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. — М.: Физкультура, образование, наука, 2000. — 368 с.
2. Жула, В.П. Развитие двигательных умений студентов при выполнении передачи мяча двумя руками снизу в процессе занятий волейболом / В.П. Жула // Физическое воспитание студентов. — 2014. — №6. — С. 13-16.
3. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева. — М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. С. 107-108.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2010. — 463 с.

УДК 796.091.2-053.2

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ

Диана Радиковна Арутюнян

лечебный факультет, 2 курс, 208 группа

Елена Сергеевна Двойникова

старший преподаватель, Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет», Майкоп.

TOPICAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF CHILDREN

Diana Radikovna Arutyunyan

Faculty of Medicine, 2nd year student, group 208

Elena Sergeevna Dvoynikova

senior lecturer, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education "Maikop State Technological University", Maykop.

Аннотация. *Физическая культура является важным компонентом здорового образа жизни. Это неотъемлемая часть культуры человеческой в целом. Физическая культура и спорт способствуют выработке стабильно функционирующей организации жизнедеятельности любого человека и становлению такого образа жизни, который будет направлен на профилактику болезней и укрепления здоровья человека, так и с точки зрения общественности. Эта статья раскрывает необходимость физической культуры и спорта в жизни общества. В статье рассматриваются методы в физическом воспитании и их применение в физической культуре и спорте.*

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, метод физического воспитания, методический приём, методика.*

Annotation. *Physical culture is an important component of a healthy lifestyle. It is an integral part of human culture as a whole. Physical culture and sports contribute to the development of a stable functioning organization of the life of any person and the formation of a lifestyle that will be aimed at preventing diseases and strengthening human health, both from the point of view of the public. This article reveals the necessity of physical culture and sports in the life of society. The article discusses methods in physical education and their application in physical culture and sports.*

Keywords: *physical culture, physical education, method of physical education, methodical technique, methodology.*

Введение. Физическая культура, наряду с материальной и духовной культурой, является исключительно разносторонним явлением и всегда занимала важное место в жизни людей. Сейчас трудно представить культурное общество, в котором не было уделено большое внимание физкультуре, не было проведено множество спортивных мероприятий, не проводились спортивные мероприятия, массовые мероприятия.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Истинной причиной возникновения и развития физической культуры были объективно существующие насущные потребности общества, связанные с необходимостью подготовки человека к более успешной трудовой и военной деятельности. Можно с уверенностью утверждать, что физические упражнения и физическое воспитание были основными факторами, которые способствовали выживанию человечества в начале его развития [1].

Исторически сложилось так, что физическое воспитание возникло и развивалось, прежде всего, в связи с потребностями общества в полноценной физической подготовке людей к работе. С развитием общества функции, а также физическое воспитание и физическая подготовка значительно расширились и дифференцировались. В настоящее время физическая подготовка является одним из основных факторов формирования различных двигательных навыков и способностей, а также сложного развития физических качеств для расширения и повышения двигательных способностей человека.

Целью физического воспитания, как составной части комплексной системы воспитательных воздействий (наряду с нравственным, умственным, трудовым, этическим, эстетическим видами воспитания) является содействие всестороннему и гармоническому развитию личности на основе использования средств физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию многих санитарно-гигиенических навыков и привычек, лежащих в основе здорового образа жизни и являющихся отличительной чертой современного, интеллигентного человека.

Изложенные представления являются, пожалуй, самым весомым и убедительным аргументом, свидетельствующим о той исключительной роли, которую играет физическая культура и физическое воспитание в жизни современного человека [2].

Эффективность используемых средств физического воспитания во многом зависит от методов их применения. Методов использования физических упражнений очень много. Данное обстоятельство обусловлено большим количеством, разнообразием и сложностью задач, которые невозможно успешно решать применяя какой-то один или несколько методов. Обычно в практике отдается предпочтение одному из методов или их различными сочетаниями. Они чередуются в определённой последовательности на протяжении одного или нескольких смежных занятий [3].

Проблема улучшения школьного спортивного образования уже давно находится в центре внимания специалистов, и количество исследовательских работ, посвященных проблемам спортивного воспитания в учебных заведениях, неуклонно растет. С нашей точки зрения, важно, чтобы практика не отклонялась от теории, и в настоящее время следует уделять больше внимания внедрению передовых методов и развитию мотивации к спорту, чем теоретическому обоснованию их необходимости. Мы считаем, что противоречие, которое мы назвали ключевым, во многом состоит в непонимании учениками целей и задач спортивного воспитания в школе. Обучение не может быть альтернативой фитнес-клубу или профильному спортивному отделу, у него другие задачи, тем более что при той массе, которая у нас есть на занятиях, нельзя вводить конкретный и единый для всех вид спорта. Клубы и отделения необходимы в школе, но обычно приходят дети, которые сначала сосредотачиваются на спорте [4]. Ситуация с участием детей в спорте может улучшить четкую позицию учителя физкультуры: детям следует сообщить, что целью практического и методического обучения физической культуре является предоставление детям как можно большего количества информации о том, как и для чего используются различные методы физической культуры.

Желательно проводить различные тематические занятия на уроках физкультуры: показать, что такое пилатес, йога, растяжка, гимнастика — чтобы все ученики могли ознакомиться с различными видами физической активности и иметь возможность найти подходящий для себя способ укрепить свое здоровье. При этом квалификация преподавателя чрезвычайно важна:

только очень высокий уровень подготовки может повысить статус физической активности в школе, поскольку он должен удовлетворить потребность молодых людей в социально значимой информации и научить их работать с полученной информацией в соответствии с их собственными интересами и склонностями. Это серьезная работа, поэтому ожидается, что мотивация детей к занятиям спортом изменится, и без этого компонента невозможно добиться значительного прогресса.

Важно отметить, что помимо влияния на физическое здоровье человека спорт может внести значительный вклад в формирование уверенности в себе, в своих способностях, положительного эмоционального фона и развить оптимизм как черту характера. На развитие этих черт личности влияет спорт, а сами эти черты личности, в свою очередь, определяют эффективность, плодотворность, полезность человеческой деятельности и вклад индивида в общее дело. То, как человек внедряется в спорт или физическую культуру, и какие результаты он может достичь, во многом влияет на его самооценку. Достижения в области физической подготовки настолько очевидны, что когда вы там, вы не можете вдохновить: улучшение здоровья, увеличение общей энергии, работоспособности, здоровый сон, положительные изменения в вашей внешности будут замечены всеми, и это будет лучшим доказательством необходимости регулярных тренировок [5].

Такие достижения повысят самооценку ребенка, а это может повлиять на многие сферы жизни. Именно в контексте самооценки формируются и проявляются особенности человека в поведении и деятельности, которые определяют его ценность как члена общества: отношение к себе, к другим людям, к обществу, к работе. Роль самооценки высока, такой сложный личностный фактор в значительной степени успешно регулируется методами физической подготовки, доступными и рекомендованными каждому человеку.

Поскольку доля детей, входящих в специальные группы для занятий физкультурой, велика и неуклонно растет, очевидно, что не только педагогические задачи, но и проблемы физического оздоровления на занятиях с этими учениками необходимо решать. Эти занятия должны помочь ребенку укрепить здоровье методами, доступными им физической культуры и служить подготовительным этапом адаптации к двигательным режимам, условиям жизни. Не секрет, что в такой ситуации дети с определенными заболева-

ниями имеют дело с условно здоровыми детьми на равных, в выполнимом режиме. По разным причинам часто нет возможности учиться в учебной заведении по той программе реабилитации, которая принесла бы необходимую пользу. Этот момент, на наш взгляд, не следует упускать из виду, поскольку возможности коррекции физической подготовки не только рекомендуются, оны необходимы [6]. Возможность получения квалифицированной помощи в укреплении здоровья на уроках может преодолеть отношение детей к физической культуре, как к своего рода обязанности, повысить авторитет преподавателей и статус предмета в целом. Это означает, что препятствия на пути к эффективному физическому воспитанию детей становятся меньше.

Выводы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, связанных с подготовкой, вашего возраста, личностных особенностей и подготовленности учителя — тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования. Таким образом, подготовка к профессии и оптимальный выбор для того или иного этапа методов, которые учитель должен задать, что должно усилить их структуру, например, или мотивационную педагогическую, воспитательную или темповую функцию.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2019. — 264 с.
2. Научно-исследовательская работа: практикум. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный ун-т, 2016. — 246 с.
3. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Основы научной деятельности детей. Курсовая работа: учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт, 2018. — 119 с.
4. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 280 с.
5. Шкляр М.Ф. Основы научных исследований: учебное пособие для бакалавров. — М.: Дашков и К, 2015. — 208 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для детей учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 480 с.

7. Обеспечение безопасности в детско-юношеском туризме. Двойникова Е.С., Савенко Е.В. // Колпинские чтения: детско-юношеский туристско-краеведческий форум. Материалы II межрегиональной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 205-206.
8. Современные положения и дальнейшие пути развития детско-юношеского и студенческого спорта. Кулакова В.О., Двойникова Е.С. // Актуальные вопросы науки и образования. Материалы I Научно-практической конференции. Печатается по решению научно-технического совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный технологический университет». 2019. С. 97-99.
9. Современные проблемы физической культуры и спорта у школьников и студентов. Двойникова Е.С., Аветисян В.А. // Физическая культура и спорт в современном мире. Сборник научных статей к 70-летию факультета физической культуры. Редколлегия: Г.И. Нарский (гл.ред.) [и др.]. Гомель, 2019. С. 301-303.
10. Здоровый образ жизни. Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Двойникова Е.С. Майкоп, 2018.

УДК 796.035

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Дарья Олеговна Головушкина

студентка, Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ
(РИНХ), Россия, Таганрог

Ирина Герардовна Лебединская

доцент кафедры физической культуры, Таганрогский институт имени
А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ), Россия, Таганрог

Галина Васильевна Хвалебо

доцент кафедры физической культуры, Таганрогский институт имени
А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ), Россия

Ирина Анатольевна Сыроваткина

доцент кафедры физической культуры, Таганрогский институт имени
А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ), Россия, Таганрог

HEALTH AND PHYSICAL TRAINING THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

Daria Olegovna Golovushkina

student Taganrog Institute named after A. P. Chekhov (branch) of RSUE,
Taganrog, Russia

Irina Gerardovna Lebedinskaya

Associate Professor of the Department of Physical Education, Taganrog Institute
named after A. P. Chekhov (branch) of RSUE, Taganrog, Russia

Galina Vasilievna Hvalebo

Associate Professor of the Department of Physical Education, Taganrog Institute
named after A. P. Chekhov (branch) of RSUE, Taganrog, Russia

Irina Anatolievna Sirovatkina

Associate Professor of the Department of Physical Education, Taganrog Institute
named after A. P. Chekhov (branch) of RSUE, Taganrog, Russia

Аннотация. В статье рассматривается влияние ограничений двигательной активности на физическое развитие, физическую подготовленность молодого организма. Отмечены основные направления оздоровительных физических упражнений.

Предпринята попытка осветить проблему укрепления здоровья средствами физической подготовки.

Ключевые слова: *здоровье, самостоятельные занятия, физические упражнения, физическая подготовка, двигательная активность, работоспособность.*

Annotation. *The article examines the influence of limitations of motor activity on physical development, physical fitness of a young organism. The main directions of health-improving physical exercises are noted. An attempt has been made to highlight the problem of health promotion by means of physical training.*

Keywords: *health, self-study, physical exercises, physical training, physical activity, working capacity.*

Введение. Всестороннее развитие личности человека — одна из важных и актуальных проблем, решение которой, особенно в современную эпоху, имеет огромную теоретическую и практическую значимость. В этом аспекте физическая культура и спорт в условиях студенческого общества представляет собой высокую социальную ценность, является сферой развития физических качеств и двигательных навыков, одной из важных сфер в формировании потребностей, интересов, проявления физической активности и творчества молодых людей [2].

Современный образ жизни обрекает молодое поколение на малоподвижное существование, поэтому необходимо сформировать у молодежи осознанное понимание значения и роль, при которой физкультура и спорт стали бы их жизненной потребностью. В многочисленных наблюдениях отмечаются довольно большое влияние ограничений двигательной активности на физическое развитие, физическую подготовленность молодого организма. Поэтому единственной возможностью нейтрализации этого отрицательного явления, несомненно, является активный отдых и организация регулярной физической деятельности [1].

На различных этапах жизни перед каждым человеком возникают конкретные физкультурные цели и задачи. Их конкретность обуславливается возрастом, полом, физическим и психическим состоянием организма, требованиями, вытекающими из характера и условий его деятельности, и т. д. Для того чтобы он мог достичь поставленной цели, правильно решить эти задачи, ему необходим немалый запас достоверных знаний о благотворных возможностях физической культуры.

В достижении физического совершенства важную роль всегда играли разнообразные средства физического воспитания — физические упражнения, игры, спорт в сочетании с естественными факторами природы.

Среди комплекса профилактических средств здорового образа жизни важное место занимают средства физической культуры и спорта, физической подготовки. Однако, говоря о средствах физической подготовки, обычно подразумевают, прежде всего, различные физические упражнения: ходьбу, бег, плавание, прыжки и т. п. Между тем это весьма упрощенный подход, хотя с его помощью можно создать определенную базу здоровья, наиболее значительные и фундаментальные результаты достигаются только при использовании всей суммы средств.

Регулярные занятия физическими упражнениями необходимы для поддержания оптимального здоровья, работоспособности и внешнего вида. Исследования показали, что физические упражнения улучшают функции суставов, самочувствие, развивают сердечно-дыхательную систему и выносливость, увеличивают работоспособность, снижают риск серьезных заболеваний. Физическая активность также способствует снятию напряженности и психического утомления, помогает сбросить лишнюю массу. Одним словом, регулярные тренировочные занятия физическими упражнениями многое дают тем молодым людям, кто ведет малоподвижный образ жизни, поэтому заниматься надо постоянно, так как благотворные эффекты быстро исчезают после прекращения тренировок [3].

Рассматривая физическую активность, как средство улучшения здоровья и повышения физической подготовки следует особое внимание уделять основным направлениям развития занимающихся, основа которых определяет индивидуально-дифференцированный подход с учетом психолого-педагогических исследований. Необходимо также уделять внимание методике и технологиям современных форм проведения занятий, здоровьесберегающим технологиям.

Свобода выбора, максимальная самостоятельность в принятии решений, разнообразие форм физкультурных занятий, стремление к реальной полезности своей деятельности эффективно реализуется студенческой молодежью в спортивно-оздоровительных кооперативах, самоуправляемых клубах по интересам, других физкультурных объединениях [4].

Цель исследования: определение уровня понимания составляющих здоровья среди студентов 1 курса ВУЗа, уровня тренированности и на этой основе разработка индивидуальных тренировочных комплексов физических упражнений.

Раньше программа физических упражнений разрабатывалась на основе групповых занятий, где каждый занимающийся выполнял одни и те же

упражнения в одинаковом темпе. Практика показывает, что такая организация занятий способствует у одних — реализацию своих возможностей на пределе, не выдерживая заданного темпа, у других — использованию своего потенциала частично. Поэтому возникает необходимость разработки индивидуальных тренировочных программ с учетом физической подготовленности, функциональных возможностей, способностей каждого занимающегося.

Основой для разработки индивидуальных тренировочных программ является всестороннее медицинское обследование и определение уровня физической подготовленности.

Методы исследования. Медицинское обследование включало в себя измерение функционального состояния, показания теста при физической нагрузке. По данным медицинского обследования (по Р.К. Керлан) оценивалась болезненность индивидуума по шкале от 0 до +100 баллов (0 указывает на отсутствие заболеваний, а также жизненных сил, энергии и других положительных «атрибутов» здоровья; +100 говорит об идеальном здоровье).

Уровень тренированности определял оценку работоспособности индивидуума, показатели гибкости, мышечной силы и выносливости. После завершения курса тренировочной программы полученные исследовательские данные сравнивались с исходными.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 1 курса факультета физики, математики, информатики Таганрогского института имени А.П. Чехова в количестве 30 человек. Рациональное планирование учебного материала преподавателями физической культуры заключается в том, что появляется возможность на протяжении учебного процесса с помощью разнохарактерных средств физического воспитания развивать и поддерживать на достаточно высоко уровне основные физические качества и двигательные навыки.

Занятия, проводимые с оздоровительными целями, строилась по общим закономерностям организации и проведения различных форм массовой физической культуры. Однако основным принципом занятий в этом случае был учет индивидуальных особенностей занимающегося.

Главными направлениями оздоровительных занятий физическими упражнениями можно считать:

- 1) улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;

- 2) улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, профилактика возрастных изменений суставов;
- 3) оптимизация массы тела, профилактика избыточного веса;
- 4) проведение психоэмоциональной разгрузки, психологическое отвлечение, расслабление, профилактика невротических состояний.

При разработке индивидуального тренировочного комплекса учитывались факторы: тип и характер физической активности, частоту и продолжительность занятий, интенсивность комплекса и исходный уровень подготовленности. В первую очередь программа включала в себя упражнения на развитие выносливости, а также упражнения на развитие мышечной силы и гибкости, при этом выбирались упражнения, которые индивидум мог бы выполнять охотно и с удовольствием.

Студентам с низким исходным уровнем выносливости рекомендовались в течение первых 3-6 месяцев ходьба и быстрая ходьба или бег трусцой, а затем переход на спортивные или развлекательные игры: теннис, гандбол, стритбол, бадминтон. В занятии для упражнений на выносливость время отводилось по 20-50 мин.

Что касается интенсивности занятий, то необходимый оптимальный уровень интенсивности контролировался с помощью определения ЧСС.

Результаты после занятий различными видами физических упражнений неадекватны, они в значительной степени определяются видом и характером физической активности. Результаты воздействия физических упражнений на организм занимающегося подразделялись на две группы:

1. Данные, указывающие на состояние здоровья индивидуума: работоспособность сердечно-дыхательной системы, мышечная сила и выносливость, гибкость, состав тела, эмоциональная стабильность.

2. Данные, связанные с работоспособностью: работоспособность сердечно-дыхательной системы, мышечная сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, нервно-мышечная координация, специфические навыки.

В занятиях, направленных с целью улучшения и укрепления здоровья основное место в тренировочной программе занимали упражнения направленные на развитие сердечной и дыхательной выносливости. Здесь важное значение имело увеличение мышечной силы, мышечной выносливости и гибкости. Для развития сердечно-дыхательной выносливости применялись упражнения аэробного характера: оздоровительная ходьба, бег, степ-аэробика, кроссфит, фитнес-аэробика. При назначении программы

определялась цель и в соответствии с ней наиболее адекватная форма физической активности.

При выборе тренировочных комплексов учитывались два взаимосвязанных принципа: «дополнительная нагрузка» и «упражнения с прогрессивно постепенно увеличивающимся сопротивлением».

Результаты исследования и их обсуждение. Для проверки эффективности разработанной программы с использованием индивидуальных тренировочных комплексов физических упражнений был проведен педагогический эксперимент.

Результаты темпов прироста показателей в экспериментальной группе, характеризующих гибкость, координацию, мышечную выносливость, уровень развития ССС и дыхательной системы, свидетельствуют, на наш взгляд, рационально подобранных индивидуально-дифференцированных тренировочных комплексов, выполняемых с распределенной нагрузкой определенного характера.

Среднестатистические результаты формирующего этапа педагогического эксперимента по контрольным испытаниям показывают достоверность различий ($t_{кр} = 2.04$ при $\alpha < 0,05$):

1. «Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин», (кол-во раз) — $t_{эмп} = 2.9 > t_{кр}$.
2. «Наклон туловища вперед из положения, стоя», (см) — $t_{эмп} = 2.3 > t_{кр}$.
3. «Проба Ромберга», (с) — $t_{эмп} = 2.7 > t_{кр}$.
4. «Проба Штанге», (с) — $t_{эмп} = 3.8 > t_{кр}$.
5. «Проба Мартине-Кушелевского», (с) — $t_{эмп} = 3.1 > t_{кр}$.

Высокий прирост показателей, характеризующих проявление мышечной выносливости, уровня развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы, объясняется особенностями применения подобранных тренировочных заданий, индивидуальными способностями экспериментальной группы.

Выводы. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. При систематических занятиях физическими упражнениями на протяжении всего времени тренировочного процесса происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека, а это в свою очередь способствует укреплению здоровья.

Обобщая полученные данные исследования можно сделать вывод о том, что экспериментальная программа комплексов упражнений показала поло-

жительные результаты, по всем показателям произошли изменения на достоверном уровне.

Опыт работы убедительно показывает, что воспитание стремления к физическому совершенствованию может наиболее эффективно осуществляться в условиях новых теоретических концепций и нестандартных практических решений в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Занина Т. Н., Гармонова В. Е., Лебединская И.Г. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями / Т.Н. Занина, В.Е. Гармонова, И.Г. Лебединская // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. Гуманитарные науки. — Таганрог: Изд-во ТГПИ имени А.П. Чехова, 2014. — № 2. — С. 87-91.
2. Лебединская, И.Г., Наумов, С.Б. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов через двигательную активность. / И.Г.Лебединская, С.Б.Наумов // Проблемы управления качеством образования. — СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. — С. 56-59.
3. Перепелкина, А.В., Лебединская, И.Г. Пути повышения двигательной активности студентов вуза путем формирования мотивации к физическому совершенству // А.В. Перепелкина, И.Г. Лебединская // Наука, образование, инновации: апробация результатов исследований. — Нефтекамск: НИЦ «Мир науки», 2018. — С 585-589.
4. Штода, А.В., Лебединская, И.Г., Савченко, М.Б., Занина, Т.Н. Самоорганизация самостоятельной двигательной деятельности студентов физическими упражнениями / А.В. Штода, И.Г. Лебединская, М.Б. Савченко, Т.Н. Занина // Молодежь-науке-IX. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. — Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. — Ч. 2. — С 105-107.

УДК 796/799

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ

Никита Андреевич Попов

институт физической культуры и здоровья человека, 4 курс, ПОФК 41-18

Роман Сергеевич Кулешов

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта, Башкирский государственный
педагогический университет им М. Акмуллы, Россия, Уфа

Гюзель Миннихметовна Юламанова

доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта, Башкирский государственный
педагогический университет им М. Акмуллы, Россия, Уфа.

EDUCATION OF COORDINATIVE ABILITIES IN CHILDREN 10-11 YEARS IN FOOTBALL SECTION

Nikita Andreevich Popov

Student of the Institute of Physical Culture and Human Health, 4th year
student, POFC group 41-18, Bashkir State Pedagogical University named after
M. Akmulla, Russia, Ufa

Roman Sergeevich Kuleshov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory
and Methods of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical
University named after M. Akmulla, Russia, Ufa

Guzel Miniahmetovna Ulananova

Doctor of Pedagogical Sciences, Department head of Theory and Methods of
Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical University named after
M. Akmulla, Russia, Ufa

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования уровня
координационных способностей детей 10-11 лет до и после педагогического экспе-
римента в секции по футболу.

Ключевые слова: координационные способности, комплекс упражнений, физи-
ческая культура, педагогический эксперимент.

Annotation. *This article presents the results of a study of the level of coordination abilities of children aged 10-11 before and after a pedagogical experiment in football sections.*

Keywords: *coordination abilities, set of exercises, physical culture, pedagogical experiment.*

Введение. Футбол, как и любой командный вид спорта, требует комплексное проявление физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость, координационные способности и гибкость. Достичь высот в футболе, можно лишь занимаясь с раннего детства, так как именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие общих двигательных способностей, в том числе, и специфических, наиболее значимых для футболистов. С каждым годом темп и скорость игры увеличиваются, а вместе с ними и количество двигательных действий футболистов. При этом скорость движения и координационная сложность технических приемов футболиста диктуется ситуацией, которая в процессе игры постоянно меняется. На данный момент ярко выражены следующие проблемы:

Сравнивая игры отечественного чемпионата с зарубежными, можно заметить колоссальную разницу в технико-тактических и скоростно-силовых аспектах игры. Именно зарубежный футбол диктуют тенденцию увеличения скорости и темпа игры по всему миру, при этом качество технико-тактических действий футболистов не должно ухудшаться. Если же сравнивать отечественных игроков с зарубежными, то видно большое отставание в технической оснащенности.

Проанализировав эти 2 ситуации можно сделать вывод, что отставание наших молодых футболистов от своих конкурентов напрямую связано со слабым воспитанием координационных способностей. Сложившееся положение видится, прежде всего, в устаревшей или неэффективной методике подготовки юных спортсменов. Вследствие чего возникает потребность в поисках новых подходов и решений, способных качественно развить координационные способности юных футболистов.[1]

В связи с этим актуальность приобретает разработка специального комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей футболистов 10–11 лет. Ведь именно этот возраст является самым оптимальным для развития координации, так как в данный возрастной период закладывается «фундамент» физических качеств футболиста, а также зарождаются навыки и умения при выполнении координационных упражнений.

Еще В.И. Лях, З. Витковски и В.П. Губа в своих работах 2000 годов писали: «Важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень воспитания координационных способностей» [2,3,4].

Материалы и методы исследования. Для достижения цели исследования был проведён педагогический эксперимент на базе МБОУ Школа №141 Октябрьского района города Уфы в 2021-2022 учебном году. В исследовании принимали участие 20 мальчиков 10–11 лет равные по уровню физического развития и технической подготовленности. Участники были поделены на 2 группы по 10 человек: экспериментальная и контрольная.

Главным отличием занятий в экспериментальной группе являлось то, что координационные способности воспитывались сопряженным методом, а именно совершенствование техники приема-передачи мяча и воспитание координационных способностей. Чтобы избежать привыкания, было разработано 2 комплекса упражнений: один выполнялся на месте, второй выполняется в движении. Составленные комплексы чередовались между собой по неделям.

Разработанный комплекс упражнений внедрялся в тренировочный процесс в экспериментальной группе. Уровень группы начальный. Время, затраченное на выполнение комплекса 8-10 минут. Комплекс выполнялся в основной части тренировочного занятия в начале недельного микроцикла.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников; педагогический эксперимент, контрольное тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности внедрения составленного нами комплекса упражнений, направленные на воспитание координационных способностей у детей 10-11 лет в секции по футболу, был проведён межгрупповой анализ показателей уровня координационной подготовленности. Результаты исследования предоставлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что достоверно значимые различия были обнаружены в следующих показателях: «челночный бег 3х10 м (сек), жонглирование (раз), змейка (сек)».

Таблица 1. Результаты исследования до и после педагогического эксперимента

ТЕСТЫ	До эксперимента		р	После эксперимента		р
Челночный бег 3х10 м (сек)	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
Жонглирование (раз)	9,51±0,62	9,58±0,53	>0,05	8,88±0,37	9,31±0,45	<0,05
Змейка (сек)	9,00±1,48	9,10±1,91	>0,05	11,80±1,25	10,10±1,52	<0,05
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,92±0,21	9,98±0,19	>0,05	9,22±0,29	9,66±0,20	<0,05

Примечание: ЭГ — экспериментальная группа; КГ — контрольная группа; р — достоверность различий между группами.

Выводы. В результате проведенного нами исследования была доказана эффективность внедрения составленных нами комплексов упражнений в занятиях экспериментальной группы. Таким образом, в содержание составленных комплексов упражнений следует включать тесты: «челночный бег 3х10 м (сек), жонглирование (раз), змейка (сек)».

Литература

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. — Москва : Советский спорт, 2008. — 150 с.
2. Витковский, З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: методические указания / З. Витковский. — М., 2003. — 24 с.
3. Лях В. И., Витковски З. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. — М.: Советский спорт, 2010. — 216 с.
4. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 4. — С. 21-26.

УДК 159.9

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ С ПОМОЩЬЮ ИГРОТЕХНОЛОГИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ БОС-ТРЕНИНГА

Дарья Олеговна Головушкина

студентка факультета физики математики информатики 4 курса ФБЖ-141

Павел Владимирович Хало

доцент кафедры физической культуры, кандидат технических
наук, Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)

Ростовского государственного экономического университета, Россия,
Таганрог

INCREASING THE MOTIVATION OF MIDDLE AGE SCHOOLCHILDREN TO FORMATION OF MOTOR QUALITIES AND SKILLS WITH THE HELP OF GAME TECHNOLOGIES USING BFB

Daria Olegovna Golovushkina

4th year student of the Faculty of Physics, Mathematics, Informatics, FBZh-141

Pavel Vladimirovich Halo

Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate of
Technical Sciences, A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch) of Rostov State
Economic University, Russia, Taganrog

Аннотация. *Статья посвящена проблеме повышения мотивации представителей современного цифрового общества к занятиям физической культурой и спортом. Для решения этой проблемы предлагается применение игротехник, а также БОС-тренингов как средства, повышающего эффективность освоения физических качеств и навыков. Также приводится пример организации подобного занятия на основе сюжета произведений Д.К. Роулинг о Гарри Поттере.*

Ключевые слова: *мотивация, биологическая обратная связь, физическое воспитание, игропедагогика, координационные способности.*

Annotation. *The article is devoted to the problem of increasing the motivation of representatives of the modern digital society for physical culture and sports. To solve this problem, it is proposed to use game techniques, as well as biofeedback training as*

a means of increasing the efficiency of mastering physical qualities and skills. An example of organizing such a lesson based on the plot of D.K. Rowling about Harry Potter.

Keywords: *motivation, biofeedback, physical education, game pedagogy, coordination abilities.*

Введение. В настоящее время наблюдается существенное снижение двигательной активности у обучающихся общеобразовательных школ, что приводит к неудовлетворению требуемых потребностей молодого организма в необходимом объеме двигательных действий [1; 10; 11]. Этому способствует формирующееся новое цифровое общество, внедрение в повседневную жизнь персональных компьютеров, увлечение молодежи компьютерными играми, что оказывает существенное влияние на менталитет современного школьника и ведет к потере его интереса к физической культуре и спорту. В связи с этим в общественном сознании ценности физического образования перестают реализоваться в должной мере. Таким образом, одной из наиболее важных задач на уроках физической культуры и внеклассной работе становится повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями с учетом сложившихся технологических тенденций [8]. Проблема целенаправленного и избирательного формирования таких мотивов, в современной педагогике и психологии изучена достаточно слабо, что и обусловило актуальность поиска решений этой важной для современного общества задачи. Также стоит отметить что, полностью нивелировать негативное влияние на двигательную активность обучающихся технологического прогресса очевидно полностью нельзя, поэтому очевидна необходимость внедрения в сферу физической культуры и спорта таких инновационных технологий формирования двигательных качеств и навыков, которые позволили бы существенно сократить сроки их освоения. Таким образом, перед физкультурно-спортивным образованием возникает проблема оптимизации и повышения эффективности физического воспитания, особенно в детском и юношеском возрасте, для преодоления которой необходим поиск соответствующих инновационных методов и технических средств. Одной из таких технологий может стать тренинг с биологической обратной связью (БОС) [4; 10].

Цель: повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ознакомление обучающихся с инновационными БОС-технологиями формирования двигательных качеств и навыков.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методических источников позволяет заключить, что школьники мужского пола более мо-

тивированы, чем обучающиеся женского пола. При этом младшие школьники демонстрируют относительно высокую мотивацию к занятиям физкультурой и спортом, чем обучающиеся среднего и старшего школьного возраста [1]. Например, по данным Б.П. Яковлева, О.Г. Литовченко и И.Ю. Аксариной (2021) показатели эмоционального удовлетворения от занятий физической культурой у обучающихся 8-х классов составили для девочек 16,39%, а для мальчиков 30,18% [11]. Также было выявлено, что одним из актуальных направлений повышения интереса обучающихся к физической культуре и спорту становится игропедагогика (синонимы: геймификация, геймизация (от англ. *Gamification*), — использование подходов, характерных для компьютерных игр, с целью повышения мотивации и вовлечённости обучающихся в образовательный процесс) [9]. В отечественной педагогике разработкой теории обучения с использованием элементов игры занимались Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.Д. Пономарев и др. Стоит отметить, что в России был принят ряд фортсайт-проектов, связанных с изменением подходов к образованию, к примеру в атласе новых профессий, акцентируется внимание на таком новом виде педагогической деятельности как игропедагог (разработчик образовательных программ на основе игровых методов). Применение игротехнологий на занятиях физической культурой и во внеклассной работе дает возможность учащимся испытать чувство успешности, позволяет сформировать активную жизненную позицию, повысить способность к саморазвитию и самообразованию, удовлетворить свои творческие потребности, повысить интерес к физической культуре, а также увеличить качество знаний и оценку к помощью рейтинговой системы [8].

Эксперимент проводился в МОБУ СОШ № 6 г. Таганрога с обучающимися 8 «Б» класса в рамках студенческого педагогического конкурса «Авторская школа. Медиапрорыв-2022». Для повышения мотивации школьников необходимо было выбрать игровой сюжет адекватный их интересам. Поэтому предварительно было проведено интернет-исследование показавшее, что одними из самых популярных в России и мире до сих пор остаются сюжеты, основанные на франшизе «волшебный мир Гарри Поттера». Например, по данным интернет-сервиса «Avito» 2021 года интерес к «Поттериане» (серии книг о Гарри Поттере) в России вырос в два раза по сравнению с тем же периодом в 2020 году, а по сравнению с 2019 годом, книги в 2020 году стали на 35% больше востребованы [3]. В учебной деятельности повышения мотивации к учебным занятиям на основе волшебного мира Гарри

Поттера было уже отмечено на уроках химии, физики, для формирования духовно-нравственных качеств школьников и пр. [5; 6; 7]. В связи с вышеизложенным было решено, что метод геймизации будет производиться по мотивам произведений Д.К. Роулинг о Гарри Поттере.

12 апреля 2022 года было проведено внеурочное занятие с элементами игротехник — «Гарри Поттер и кубок здоровья». Одним из элементов авторской методики развития физических качеств и навыков учащихся среднего школьного возраста стала подвижная игра по мотивам игры «Квиддич» предложенная Е.И. Вальковой (2020), как альтернатива общепринятым подвижным и спортивным играм, предназначенным для развития физических качеств и навыков школьников.

Вначале в лаборатории здоровьесбережения и активации резервных возможностей человека Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) было проведено ознакомительное занятие на тему: «Применение БОС-тренинга для развития физических качеств и навыков». Далее обучающиеся были разделены на 4 команды по факультетам «Хогвартса» (Гриффиндор, Пуффендуи, Когтевран и Слизерин) и команда авторской школы провела с ними спортивное мероприятие оформленное в виде тематических соревнований-испытаний: «Огненный снитч», «Бладжербол» и «Дикий квоффл» с включением БОС-тренинга на развитие координационных способностей (см. Рис. 1 и Рис. 2). Все участники были тематически одеты, а мероприятие имело соответствующая музыкальное оформление.



Рис. 1.
БОС-тренинг на развитие
координационных
способностей
с элементами гейминга



Рис. 2. Проведение тематического соревнования-испытания «Огненный снитч»

С целью дальнейшего развития данного проекта и лучшего понимания структуры по завершение мероприятия было проведено анкетирование обучающихся целями которого являлось, оценить уровень интереса к предложенной форме внеурочного занятия, что стало причиной формирования интереса к Поттериане и что знают обучающиеся о отечественных произведениях со схожей тематикой.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование показало, что формирование интереса обучающихся к данному сюжету имело следующие особенности: 80% школьников узнали о Гарри Поттере из фильмов, 48% играли в соответствующие компьютерные игры, и лишь 30% читали книги Д.К. Роулинг. Так же оценивалась возможность разработки в дальнейшем схожей подвижной игры на основе произведений отечественного автора Д. Емца о приключениях Тани Гроттер имеющих схожую тематику. Однако выяснилось, что о Тани Гроттер знали лишь 30% обучающихся.

Оценка эмоциональной удовлетворённости обучающихся от подвижной игры по мотивам игры «Квиддич» составила 64,6% для девочек и 66,1% для мальчиков, а прохождение БОС-тренинга на развитие координационных способностей с элементами гейминга 58,2% и 56,4% соответственно.

Выводы. Таким образом, применение геймификации на физкультурно-спортивных занятиях существенно повышает мотивацию учащихся к формированию двигательных качеств и навыков, обеспечивая единство эмоциональных и рациональных компонент обучения. А встраивание в сюжетную линию игры современных инновационных технологий должно повысить эффективность этого процесса. Вместе с тем рассматриваемая проблема требует дальнейшего методологического, теоретического и научно-экспериментального изучения.

Литература

1. Oliveira V.M., Brasil M.R., Mattes V.V., Silva S.R. Motivational level for sports practice in schoolchildren: influence factors / Educacion fisica y ciencia. 2020. Vol. 22 (3). Art. № e133. DOI: 10.24215/23142561e133
2. Валькова, Е. И. Введение ролевого спорта в программу физического воспитания в школе / Е. И. Валькова. — Текст : // Исследования молодых ученых: материалы XIV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2020 г.). — Казань: Молодой ученый, 2020. — С. 58-59.
3. Исследование: «Гарри Поттер» остается самой популярной книгой в России — [Электронный ресурс]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/8820125> (дата обращения: 8.04.2022).
4. Кошкина, С.А., Хало, П.В. Совершенствование статокинетической устойчивости как актуального компонента ЗОЖ студенческой молодежи / Сборник материалов XXXII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании». — Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Рост. гос. экон. ун-та, 2021. — С. 129–133.
5. Мельникова Е.В. Мониторинг уровня сформированности духовно-нравственного развития учащихся младшего школьного возраста как основа траектории становления личности ребёнка [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/monitoring-urovnya-sformirovannosti-duhovno-nravstvennogo-razvitiya-uchashihsy-mldshego-shkolnogo-vozrasta-kak-osnova-tracktor-4293292.html> (дата обращения: 8.04.2022).
6. Николаев А.М. Гарри Поттер в мире «Электричества». Урок физики в 8 классе [Электронный ресурс]. URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizika/uroki/garripottiervmireeielektrichiestvaurokfiziki8klassielektrichieskiieivleniia>
7. Токарева Т.В. Урок химии в 8 классе по теме «Признаки химических реакций» [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/konspekt-urokahimii-v-klasse-po-teme-priznaki-himicheskikh-reakciy-1315999.html> (дата обращения: 8.04.2022).
8. Хало П.В. Формирование продуктивных состояний сознания в рамках отечественных форсайт-проектов / Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2019. № 1. С. 168-172.
9. Хало П.В., Бородянский Ю.М. Психотехнологии в компьютерных играх / Известия ЮФУ, 2008 №6 — С. 223-226.
10. Хало П.В., Карякин А.А. Применение БОС-тренинга для оптимизации и повышения эффективности физического воспитания Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2021. С. 245-250.
11. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г., Аксарина И.Ю. Мотивы интереса и удовлетворенности занятиями физической культурой и спортом учащихся подросткового возраста Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14, № 2. С. 46–54.

УДК 796:373.2

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Полина Евгеньевна Сазонова

старший преподаватель кафедры педагогической психологии и социальной
работы Филиала государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Ставропольский государственный
педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY AS A NATURAL WAY OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Polina Evgenievna Sazonova

Senior Lecturer of the Department of Pedagogical Psychology and Social Work
of the Branch of the State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Stavropol State Pedagogical Institute» in Essentuki, Russia, Essentuki

Аннотация. *Физическое воспитание служит опорой развития личности и правильной становления всех психических функций ребенка дошкольного возраста. В дошкольном возрасте идет основной этап физического развития, влияющий на всю последующую жизнь человека. Двигательная активность является естественной формой физического воспитания дошкольников.*

Ключевые слова: *дошкольный возраст, физическое развитие, двигательная активность, здоровый образ жизни, подвижные игры.*

Annotation. *Physical education serves as a support for the development of personality and the correct formation of all mental functions of a preschool child. At preschool age, the main stage of physical development is underway, affecting the entire subsequent life of a person. Motor activity is a natural form of physical education of preschoolers.*

Keywords: *preschool age, physical development, motor activity, healthy lifestyle, outdoor games.*

На сегодняшний день работа по укреплению физического и психического здоровья детей дошкольного возраста через двигательную активность и приобщение к здоровому образу жизни становится приоритетной в условиях увеличения количества дошкольников, которые имеют хронические за-

болевания и проблемы психологического характера. Педагоги дошкольных учреждений должны помочь каждому ребёнку научиться заботиться о собственном здоровье, понимать значение здорового образа жизни, контролировать свое эмоциональное состояние.

Исследование двигательной активности детей дошкольного возраста, как естественного способа физического развития, направлено на формирование привычки грамотного отношения к физическому и психическому здоровью у дошкольников, более легкой адаптации детей к условиям пребывания в дошкольном образовательном учреждении и формированию нормальной жизнедеятельности организма растущего человека.

Большое значение имеют профилактические мероприятия по предупреждению снижения физической активности и жизненного тонуса у детей дошкольного возраста. Продолжительные физические и психические перенапряжения могут негативно сказаться на деятельности всех органов и систем ребенка. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки, чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны такие упражнения как лазание, бег, прыжки и различные подвижные игры, во время которых дошкольник активно воспринимает окружающий мир и познает его. Исследования показывают, что дети дошкольного возраста, которые систематически занимаются физической культурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью и повышенной работоспособностью, у них эффективней развиваются все когнитивные функции, формируются положительные нравственные и волевые качества личности.

Двигательная активность — естественная биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье человека. У ребенка раннего возраста основным средством физического воспитания остается самопроизвольная двигательная активность, которую необходимо контролировать. Наблюдения показывают, что движения у каждого из малышей довольно однообразны и в работу вовлекаются не все мышечные группы. Неправильно выполняемые в этом возрасте двигательные акты закрепляются в виде стереотипа, который может стать причиной развития функциональной деформаций опорно-двигательного аппарата, асимметрии мышц, нарушений в развитии деятельности вегетативных систем.

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий, которые осуществляются под контролем взрослого, с учетом степени исходной двигательной активности каждого дошкольника.

Индивидуальные особенности двигательной активности у детей отличаются в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании. Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, движения у таких ребят обычно уверенные, четкие, целенаправленные. При руководстве двигательной активностью этих детей достаточно создать необходимые условия (место для движений, время, игрушки, физкультурное оборудование).

Наиболее уязвим организм малоподвижных детей с низкой двигательной активностью, проявляющейся по ряду причин: неудовлетворительный психологический климат в группе, однородность и бедность предметной среды, нездоровье, слабые двигательные умения ребенка или систематические запреты взрослых. Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, быстрая утомляемость, отсутствие коммуникативных навыков, сниженная самооценка.

В процессе реализации мероприятий средствами двигательной активности, возможно, использовать метод наблюдения и достаточно отчетливо оценить физическую активность в определенный период бодрствования. Если ребенок не хочет идти в детский сад, с трудом расстается с родителями, малоподвижен, часто грустит, капризничает, плачет, ссорится со сверстниками, пассивен в период бодрствования, если он зажат, скован, значит, снижение двигательной активности налицо.

Дети большой подвижности отличаются неуравновешенным поведением, чаще других становятся участниками конфликтных ситуаций со сверстниками. Из-за чрезмерной интенсивности движений не успевают вникнуть в суть деятельности, не могут управлять своими движениями, чаще выбирают бег, прыжки, избегают движений требующих четкости и точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто беспцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях. Руководство двигательной активностью таких детей должно идти не в направлении ограничения подвижности, а сосредоточения их внимания на движениях, требующих сдержанности, осторожности, осмысленности управляемостью. Таким детям полезны все виды метания, точные движения с мячами (попасть в цель; про-

катить мяч по дорожке), ходьба и бег по ограниченной площади, действия с одним предметом на двоих, когда движение выполняется по очереди.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метаний, прыжков, лазания. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным средством физического воспитания. Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, нормализует эмоциональное состояние.

Постоянное, ежедневное упражнение в ходьбе рано формирует прочный навык в этом движении. К началу дошкольного возраста дети уже довольно свободно владеют ходьбой. Наиболее характерной особенностью ходьбы является постоянное одиночное или двойное опорное положение, соприкосновение с землей одной или обеих ног. В этом возрасте особое внимание уделяют координации движений рук и ног во время ходьбы, приучают детей свободному маху руками, развивают у них ориентировку в пространстве.

Бег является естественным для ребенка, особенного его заключается в нагрузке на мышечный аппарат, особенно на органы дыхания и сердечно-сосудистую систему. Во время бега младших дошкольников часто наблюдается мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны, иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. Необходимо научить ребенка энергичному движению согнутыми в локтях руками во время бега, вырабатывать умение бежать в равномерном темпе; оббегать расставленные на полу предметы (кубики, коробочки, камешки), не наталкиваясь друг на друга.

Упражнения, направленные на развитие функций вестибулярного аппарата способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах. Вначале они разучиваются с дошкольниками на полу (ходьба по шнуру, с движением рук или с предметом в руках). Только после того, как упражнения будут усвоены в простых условиях, можно переходить к их выполнению на снарядах (бревно, доска, скамейка).

Упражнения в лазании и ползании очень полезны для дошкольников. При их выполнении задействованы крупные мышечные группы (спина, живот, ноги и руки). Эти упражнения требуют большего физического на-

пряжения, чем многие другие основные движения. Для выполнения упражнений необходимо несложное оборудование: стулья, скамейка, обруч, палка, гимнастические стенки, доски, кубы. Упражнения в ползании желательно объединять с движениями, способствующими выпрямлению туловища. Например, после ползания между ножек стула встать, поднять руки через стороны вверх и хлопнуть в ладони над головой.

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие. Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

Игры с мячом представляют собой эффективное средство физического воспитания дошкольников. Эмоциональность данной деятельности благотворно влияет как на улучшение состояния здоровья, так и на физическое развитие. В подборе игр для детей с разной степенью подготовленности и возраста следует учитывать сложность и расстановку в игре в соответствии с возможностями каждого. Более слабые по физической подготовленности дети должны получать удовольствие от игры и не чувствовать себя ущемленными. Укрепление здоровья детей через игры с мячом мы воспитываем личность ребенка и нравственно. В игре дети обнаруживают все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении.

Физическое воспитание служит опорой развития личности ребенка и правильного становления всех психических функций. В дошкольном возрасте идет основной этап физического развития, влияющий на всю последующую жизнь человека. Двигательная активность влияет на множество сторон личности маленького человека, к сожалению, современные дети не в полной мере активны из-за малоподвижного образа жизни. Подобный факт отмечен на уровне множественных исследованиях, проводимых современным научным сообществом. Таким образом, в дошкольных учреждениях на сегодня,

большинство детей имеет незначительные отклонения здоровья, отставание в физическом и психическом развитии. Такая неутешительная статистика складывается из медицинских исследований детей, поступающих в ДООУ.

Дошкольникам присуща большая потребность в активной двигательной деятельности. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Физическое воспитание формирует выдержку и сознательное поведение, дошкольник приучается соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, усиленная физическая нагрузка, профилактика эмоционального напряжения способствуют укреплению всех систем детского организма. Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет педагогам дошкольных образовательных учреждений правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников.

Литература

1. Болотина, Л.Р. Теоретические основы дошкольного образования учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.Р. Болотина, Т.С. Комарова, С.П. Баранов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 218 с.
2. Завьялова, Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с.
3. Завьялова, Т.П. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: занятия по футболу: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 172 с.
4. Морозова, Л.Д. Теория и методика физического развития дошкольников: учебное пособие для вузов/ Л. Д. Морозова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 167 с.
5. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 246 с.

УДК 796/799

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Мария Алексеевна Дубровская

институт физической культуры и здоровья человека, 5 курс,
ПОФК_БЖД 51-17

Роман Сергеевич Кулешов

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта, Башкирский государственный
педагогический университет им М. Акмуллы, Россия, Уфа

Марина Владимировна Кузьмина

преподаватель кафедры физического воспитания и спортивной борьбы,
Башкирский государственный педагогический университет им М. Акмуллы,
Россия, Уфа

IMPROVING THE SHOOTING PREPAREDNESS OF BIATHLONISTS FROM A STANDING POSITION

Maria Alekseevna Dubrovskaya

Institute of Physical Culture and Human Health, 5th year, POFK_BZhD 51-17,
Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Russia, Ufa

Roman Sergeevich Kuleshov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory
and Methods of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical
University named after M. Akmulla, Russia, Ufa

Marina Vladimirovna Kuzmina

teacher of the Department of Physical Education and Wrestling, Bashkir State
Pedagogical University named after M. Akmulla, Russia, Ufa

Аннотация. В данной статье представлены результаты педагогического эксперимента с внедрением в тренировочный процесс экспериментальной группы комплексов упражнений для повышения уровня стрелковой подготовленности биатлонистов.

Ключевые слова: биатлон, стрелковая подготовленность, техническая подготовленность, спорт.

Annotation. *This article presents the results of a pedagogical experiment with the introduction of an experimental group of exercises into the training process to increase the level of shooting preparedness of biathletes.*

Keywords: *biathlon, shooting readiness, technical readiness, sport.*

Введение. Прогресс спортивных достижений в современном биатлоне обусловлен, прежде всего, тремя факторами: улучшением результатов на соревновательной дистанции; высокой точностью стрельбы; увеличением скорострельности и уменьшением времени пребывания на огневых рубежах; — сочетание всех факторов приводит к большой плотности результатов не только призеров, но и остальных участников соревнований[3].

Анализ результатов выступления ведущих биатлонистов мира показал, что в современном биатлоне явно прослеживается тенденция увеличения скорости передвижения по дистанции, повышением точности стрельбы и уменьшением общего времени на ее выполнение. Это делает необходимым осуществление дальнейшего поиска резервов роста мастерства и результативности соревновательной деятельности биатлонистов [1].

В настоящее время биатлон стремительно развивается, для достижения наивысших спортивных результатов в этом виде спорта требуется постоянное обновление имеющейся методической базы. Однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что комплексов упражнений, направленных на совершенствование стрелковой подготовки в настоящее время недостаточно, они устарели и тяжелы к восприятию[2].

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 спортсменов группы тренировочного этапа второго года обучения, занимающиеся биатлоном. Было сформировано две группы: первая группа (n=10) — контрольная (КГ) и вторая (n=10) — экспериментальная (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по тренировочному плану спортивной школы, а на занятиях в экспериментальной группе применялся разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование стрелковой подготовки из положения стоя.

Особенностью разработанных комплексов упражнений являлось то, что они были направлены на отдельные компоненты стрельбы: подход к огневому рубежу — 1-й выстрел; 1-й — 5-й выстрел; 5-й выстрел — уход с огневого рубежа.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности разработанных нами комплексов упражнений, направленных на со-

вершенствование стрелковой подготовленности биатлонистов из положения стоя был проведен межгрупповой анализ показателей уровня стрелковой подготовленности до и после проведения педагогического эксперимента. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели уровня стрелковой подготовленности биатлонистов контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (n=10)

Контрольные тестирования	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	p
Качество стрельбы (тир) (баллы)	69,85±1,17	75,22±1,47	<0,05
Качество стрельбы (огневой рубеж) (баллы)	2,95±0,18	3,76±0,11	<0,05
Время на огневом рубеже (сек)	28,55±1,37	23,22±1,25	<0,05

Примечания: КГ — контрольная группа; ЭГ — экспериментальная группа; M — среднее арифметическое вариационного ряда; m — ошибка среднего, p — достоверность различий.

Из таблицы 1 следует, что между показателями контрольных тестов спортсменов контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента были обнаружены статистически достоверные различия.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что применение разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование стрелковой подготовленности биатлонистов из положения стоя в экспериментальной группе является эффективным.

Литература

1. Зверева, С.Н. Анализ спортивно-технических результатов биатлонистов юношеского возраста на основе стрелкового компонента/ А.Ю. Миронов, Н.В. Лобанов // Периодический научный сборник по материалам XV Международной научно-практической., 2017. — 156 с.
2. Кузнецов, В.П. Биатлон как один из зрелищных видов спорта в России / В.П. Кузнецов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. — Орёл, 2015. — С. 68-71.
3. Сухачев, Е.А. Технология организации физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов / О.С.Антипова, В.А. Аикин, Н.В. Павлова, В.В.Тихов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. 21 с.

УДК 796.06:004

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Глеб Олегович Зверев

студент 20215М гр., Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель:

Э. Н. Евстафьев

К.Э.Н., доцент

MANAGEMENT OF A SPORTS ORGANIZATION WITH THE HELP OF INFORMATION TECHNOLOGIES

Gleb Olegovich Zverev

student 20215M gr., Volga Region State University of Physical Culture, Sports
and Tourism

Scientific supervisor:

E. N. Evstafyev

Candidate of Economics, Associate Professor

Аннотация. *Современные информационные технологии упрощают менеджмент организацией, автоматизируя процессы управления, сфера физической культуры и спорта не является исключением.*

Ключевые слова: *управление спортивной организацией, информационные технологии.*

Annotation. *Modern information technologies simplify the management of an organization by automating management processes, the field of physical culture and sports is no exception.*

Keywords: *management of sports organization, information technology.*

Актуальность. В современных условиях информационные технологии и формирующиеся на их основе интегрированные информационные системы приобретают значимость, превращаясь в незаменимые инструменты, которые становятся нужными при устойчивом развитии компаний, а также организаций и при обеспечении достижения стратегических целей.

Отсутствие на предприятиях опыта анализа оценки эффективности информационных технологий и широкого применения их, ведет к негативным последствиям таким, как снижение конкурентного преимущества, а в дальнейшем и полная потеря своей позиции на рынке.

Цель исследования: разработать практические рекомендации по внедрению и использованию информационных технологий в физкультурно-спортивной организации.

Результаты исследования. Анализ документооборота в организации выявил, что наиболее острыми проблемами являются поиск и сбор информации при создании документации, а также отсутствие обратной связи при согласовании документов в системе ЭДО. Больше всего времени затрачивается на поиск, сбор и обработку информации, согласование документов требует постоянного внимания и контроля.

В ходе исследования мы составили план практических рекомендаций по внедрению и использованию информационных технологий (табл. 1).

Таблица 1. План практических рекомендаций по внедрению и использованию информационных технологий

№ п/п	Рекомендация	Характеристика
1	Применение программы-парсера.	Программа автоматизирует процесс сбора и обработки информации.
2	Применение виртуального ассистента (голосового помощника или Telegram-бота), отслеживающего этапы согласования управленческого документа.	Голосовой помощник или Telegram-бот повысит эффективность контроля над согласованием управленческой документации.
3	Применение программы графического отображения функции планирования.	Программы графического планирования значительно упрощают процесс планирования и позволяют визуализировать цели и задачи.

Парсинг — это процесс сбора данных с последующей их обработкой и анализом. К этому способу прибегают, когда предстоит обработать большой массив информации, с которым сложно справиться вручную.

Виртуальный ассистент (голосовой помощник/Telegram-бот) — программный агент, который может выполнять задачи для пользователя на основе информации, введенной пользователем, данных о его местонахождении, а также информации, полученной из различных интернет-ресурсов.

На основе информационных источников мы составили данные о возможных расходах при использовании данного программного обеспечения (табл. 2).

Таблица 2. Расходы при эксплуатации программного обеспечения

№ п/п	Информационный продукт	Стоимость обслуживания/создания	Платформа
1	Программа-парсер	Обслуживание: бесплатно; Создание: от 5000 руб. до 20000 руб.	Заказывается индивидуально
2	Виртуальный ассистент	Обслуживание: бесплатно; Создание: от 5000 руб. до 20000 руб.	Заказывается индивидуально
3	Any.do	420 руб./месяц	iOS, Android, ПК
4	Todoist	210 руб./месяц	iOS, Android
5	WunderList	Обслуживание бесплатно	iOS, Android, ПК
6	Microsoft To-Do	Обслуживание бесплатно	iOS, Android, ПК
7	G-Tasks	Обслуживание бесплатно	iOS, Android
8	Trello	700 руб./месяц	iOS, Android, ПК

С помощью использования данных информационных технологий можно решить проблему нехватки кадров, путем назначения рутинной работы программе, значительно сократить время, затрачиваемое на поиск и сбор информации при составлении документов, повысить эффективность выполнения функции планирования, постановки целей и задач, получения обратной связи при согласовании управленческой документации.

Вывод: нами был разработан план по внедрению и применению информационных технологий, с помощью которых можно решить проблему нехватки кадров, путем назначения рутинной работы программе, значительно сократить время, затрачиваемое на поиск и сбор информации при составлении документов, повысить эффективность выполнения функции планирования, постановки целей и задач, получения обратной связи при согласовании управленческой документации.

Литература

1. Ивасенко, А.Г. Информационные технологии в экономике и управлении: учебное пособие / А.Г. Ивасенко, А.Ю. Гридасов, В.А. Павленко. — М.: КноРус, 2013. — 158 с. — ISBN: 978-5-394-02156. — Текст: непосредственный.
2. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. — М. : Издательский центр «Академия», 2018. — ISBN 978-5-406-05302-7. — Текст: непосредственный.

УДК 796.015

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ МНОГОБОРЬЕМ

Виталий Михайлович Цинкер

кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры, Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, Россия, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ

Кристина Владимировна Вологодина

магистрант 2 года обучения, группа 04100м кафедры теории физической культуры, Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, Россия, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ

DYNAMICS OF PHYSICAL PERFORMANCE IN ATHLETES ENGAGED IN FUNCTIONAL ALL-AROUND

Vitaly M. Tsinker

candidate of pedagogical sciences, professor of the Department of Theory of Physical Culture, Buryat State University named after Dorzhi Banzarov Ulan-Ude, Republic of Buryatia, Russian Federation

Kristina V. Vologdina

master's degree student 2 years of study of the Department of Theory of Physical Culture, Buryat State University named after Dorzhi Banzarov, Ulan-Ude, Republic of Buryatia, Russian Federation

Аннотация. В статье анализируется динамика физической работоспособности у молодых спортсменов, занимающихся функциональным многоборьем. Установлено, что сердечно-сосудистая система у занимающихся функциональным многоборьем постепенно адаптируется к нагрузкам максимальной интенсивности. Оптимальная ЧСС в конце серии для начинающих — 140–160 уд/мин, для подготовленных спортсменов — до 180 уд/мин.

Ключевые слова: динамика, функциональное многоборье, физическая работоспособность, спортсмен, повышение.

Annotation. The article analyzes the dynamics of physical performance in young athletes engaged in functional all-around. It has been established that the cardiovascular system of those engaged in functional all-around gradually adapts to loads of maximum

intensity. The optimal heart rate at the end of the series for beginners is 140–160 beats/min, for trained athletes — up to 180 beats/min.

Keywords: *dynamics, functional all-around, physical performance, athlete, enhancement.*

Введение. Проблема работоспособности является общенаучной, она затрагивает интересы общества, работников всех отраслей труда и производства. Практическая и научная актуальность этой проблемы заключается в потребности сохранить и улучшить работоспособность человека как в повседневной жизни, так и при освоении окружающей среды, участии в научно-техническом прогрессе и т. п.

На данный момент в современной спортивной науке нет точного определения понятию «физическая работоспособность».

И. В. Аулик обозначает физическую работоспособность как потенциальную способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе и отмечает достаточно большое число её эргометрических, и физиологических (биохимических) показателей, зависящих от многих факторов [1].

По нашему мнению, физическую работоспособность можно определить, как предел и диапазон мощности физической нагрузки, в рамках которых спортсмен в данное время способен выполнять ее, сохраняя оптимальные условия функционирования — экономичность и стабильность основных параметров физиологических систем. В основе формирования и повышения физической работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, что выражается в его морфофункциональной специализации. Уровень физической работоспособности выступает интегральным показателем функциональной подготовленности спортсменов, а также во многом зависит от имеющихся функциональных резервов организма. Высокая физическая работоспособность отличает всех хорошо подготовленных спортсменов, и оценка её уровня, прогнозирование динамики, а также повышение являются весьма значимой проблемой профессиональной педагогической деятельности тренера [2, с. 10-11, 13].

Проблеме подготовки спортсменов в функциональном многоборье посвящены научные работы Е. А. Бобровского и Н. А. Воловикова (2020), В. В. Борисовой, Т. А. Шестаковой и А. В. Титовой (2018) и многих другие. Авторы

исследуют эффективность различных вариантов высокоинтенсивного тренинга, однако, вопросы функционального воздействия используемых тренировочных средств на организм занимающихся изучен недостаточно. Занятия обычно проводятся с группой спортсменов различного возраста и уровня подготовленности, что существенно затрудняет определение эффективности тренировочных программ. Хотя, следует обратить внимание на то, что любая тренировочная программа при учёте принципов спортивной тренировки, соблюдении спортсменами режима тренировок и дисциплинированности будет результативной. Ряд исследователей такие, как Е. С. Куманцова, Н. Г. Пряникова, Е. В. Коробова (2020), А. Ю. Осипов, Д. В. Логинов и Н. Ю. Патаркацишвили (2018), рассматривают лишь уровень физической подготовленности, например, проводится система тестов Functional fitness assessment tests. И лишь некоторые ученые исследуют функциональные показатели опорно-двигательных, кардиореспираторных и мышечных систем. К таким авторам относятся Л. Ю. Башта (2016), А. Г. Галимова (2014–2019), А. В. Доронцев, Н. А. Зинчук, О. Л. Рыбникова и Т. А. Федорова (2017), С. А. Ерёмин, В. В. Волков и В. Н. Селуянов (2014), О. И. Колотилова и Н. С. Ярмолук (2020), т. е рассматривая физическую работоспособность в комплексе, не отрывая от функциональной подготовленности.

Целью данного научного исследования является изучение динамики показателей вегетативных функций молодых спортсменов в процессе занятий функциональным многоборьем.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдения, тестирование оценки физического развития и функциональной подготовленности, тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) (автор: А. Реан).

Организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 спортсменов (12 девушек и 16 юношей) с разным уровнем физической подготовленности, возраст 18–29 лет. Кроме этого, в эксперименте приняли участие студенческая молодежь (18–23 лет).

Эксперимент длился три месяца. Оценка физической работоспособности осуществлялась по показателям теста PWC_{170} , максимального потребления кислорода (по фон Добельна). Психическое состояние спортсменов — с помощью теста-опросника «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) (автор: А. Реан). До тренировки и после выполнения каждой серии упражнений фиксировалась частота сердечных сокращений.

Тренировочная программа в 1-й месяц состояла из трех базовых упражнений (отжимание, приседание, подтягивание). Упражнения выполнялись до отказа, отдых после выполненной каждой серии составлял 7-10 мин., 3 серии. Общая физическая подготовка была проведена методом круговой тренировки всего 12 занятий по 3 тренировки в неделю длительностью час. Во 2-й и 3-й месяц физическая нагрузка была увеличена до 5-6 упражнений в серии. Программа состояла из базовых упражнений (приседание, отжимание, тяги, упражнение «бёрпи» и на пресс).

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения более точных показателей физической работоспособности в работе со спортсменами учитывались такие факторы, как: тип телосложения и антропометрические показатели, состояние опорно-двигательного аппарата, психическое состояние и другие.

На начальном этапе был проведен тест на мотивацию у спортсменов (тест-опросник МУН). Результаты тестирования позволили установить, что у девушек 7 спортсменок — мотивированы на успех (15–19 баллов), 2 — мотивационный полюс ярко не выражен (10 баллов), 1 — больше тяготеют к мотивации успеха (12-13 баллов), 2 — мотивация боязни неудачи (3–6 баллов). У юношей 11 — мотивированы на успех (17–20 баллов), 3 — больше тяготеют к мотивации успеха, (12-13 баллов) 1 — мотивационный полюс ярко не выражен (9 баллов) 1 — мотивация боязни неудачи. Таким образом, большинство (18) испытуемых мотивированы на успех, 3 испытуемых — мотивация боязни неудачи.

При проведении теста PWC_{170} определялась как абсолютная величина работоспособности, так и относительная, т. е. в пересчете на один килограмм массы тела испытуемого. В первый месяц у женщин физическая работоспособность колебалась от 8 до 11 кГм/мин/кг (таблица 1). У мужчин за этот период тренировок показатели физической работоспособности возросли до 10–13 кГм/мин/кг. Во второй месяц у девушек/женщин показатели физической работоспособности возросли до 12–15 кГм/мин/кг, а у юношей/мужчин наблюдалось повышение на 4–5 кГм/мин/кг). Подобная тенденция наблюдалась и в третий месяц спортивной тренировки. Следует также отметить, что к концу каждого месяца занятий ЧСС после выполнения серии упражнений снижалась в среднем на 8–10 ударов в минуту, что свидетельствует об адаптации организма занимающихся к выполняемым комплексам.

Таблица 1. Динамика показателей физической работоспособности за период эксперимента (кгм/мин/кг)

№	Испытуемые	1 месяц	2 месяц	3 месяц
1	Девушки, женщины (12)	8–11	12–15	15–18
2	Юноши, мужчины (16)	10–13	14–17	18–22

Максимальное потребление кислорода (МПК) определялось нами по методике, предложенной фон Добельна (1967), а полученные результаты оценивались по А.А. Гуминскому (1990). В начале тренировочного процесса у большинства женщин выявлен низкий показатель МПК (таблица 2), который по шкале А.А. Гуминского, оценивается как «неудовлетворительно» (30,2–32,7 мл/кг.) и лишь у 5-ых испытуемых — «удовлетворительно» (36,8–37,1 мл/кг.). У мужчин удовлетворительные показатели МПК определены у большинства (9 человек) испытуемых (45,1–46 мл/кг.), у 3 — хорошие (51–52,3 мл/кг.), а у 4-х наблюдались неудовлетворительные показатели (40–43 мл/кг.). После двух месяцев занятий показатели как у мужчин, так и у женщин существенно улучшились: «удовлетворительно» (38–39,2 мл/кг.) у 4-х женщин, «хорошо» (42–43,8 мл/кг) у 6-х испытуемых, у 2-х наблюдался показатель «отлично» (45,6–47,3 мл/кг.). У мужчин: «удовлетворительно» — 1 (48,4 мл/кг.), «хорошо» — 10 (53–54 мл/кг.), «отлично» — у 6 (55,3–58,7 мл/кг.). В конце третьего месяца занятий у большинства испытуемых (24 человека). Показатели МПК соответствовали уровню «отлично» (женщины — 48–56 мл/кг, мужчины — 58–65,3 мл/кг.).

Таблица 2. Динамика показателей МПК_{отн.} за период эксперимента (мл/кг)

№	Испытуемые	1 месяц	2 месяц	3 месяц
1	Девушки, женщины (12)	30,2–37,1 мл/кг.	38–47,3 мл/кг.	48–56 мл/кг.
2	Юноши, мужчины (16)	40–52,3 мл/кг.	48,4–58,7 мл/кг.	58–65,3 мл/кг.

К концу каждого месяца занятий ЧСС после выполнения серии упражнений снижалась в среднем на 10–12 ударов в минуту, что свидетельствует об адаптации организма занимающихся к выполняемым комплексам.

Выводы:

1. Постепенное повышение нагрузки (комплексы по 4-5 упражнений) и длительные периоды отдыха после каждой серии позволяет подготовить начинающих спортсменов к занятиям функциональным многоборьем

2. План практических рекомендаций по внедрению Полученные данные о динамике показателей сердечно-сосудистой системы указывают на то, что оптимальная ЧСС в конце серии должна быть в пределах 140–160 уд/мин, а для подготовленных спортсменов — до 180 уд/мин. Частота сердечных сокращений находится в прямой зависимости от мощности выполняемой работы. Для повышения физической работоспособности необходимо четкое планирование восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки [2, с. 97].

В процессе тренировки спортсменов, занимающихся функциональным многоборьем показатели МПК и PWC_{170} , характеризующих физическую работоспособность человека, постепенно возрастают. Известно, что, чем больше величина максимального потребления кислорода, тем выше мощность выполняемой работы. Следует также отметить, что рост показателей PWC_{170} и теста МПК в процессе спортивной тренировки примерно совпадают. Поэтому каждый из этих тестов может успешно использоваться для контроля динамики физической работоспособности спортсмена.

Литература

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик И. В. — Москва: Медицина, 1990. — 147 с.
2. Цинкер В. М. Физическая работоспособность и методы её определения: учебно-методическое пособие / В. М. Цинкер. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова, 2021. — 143 с.

УДК 796.912

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Наталья Владимировна Китаева

старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга, Российский государственный
университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия,
Москва

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FIGURE SKATERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Natalia Vladimirovna Kitaeva

The senior teacher of the Department of Theory and Methodology of Speed
Skating, Figure Skating and Curling, Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism, Russia, Moscow

Аннотация. *Первостепенное значение в фигурном катании на коньках имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.*

Решение задач по направленному развитию координационных способностей на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста) приводит к тому, что они значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями; постоянно 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.

Ключевые слова: *фигурное катание на коньках, координационные способности, этап начальной подготовки.*

Annotation. *The abilities to form new, increasingly complex forms of movements, as well as to differentiate the amplitude and timing of movements by different parts of the body and muscle strains by different muscle groups are the most important in the classes with children (starting from preschool age) leads to the fact that they master different motor actions much faster and at a higher quality level; they constantly replenish their motor experience which then helps them more successfully cope with*

the tasks of mastering more complex coordination motor skills (sports, labor, etc.); they acquire the ability to economically use their energy resources in the process of moving their muscles.

Keywords: *figure skating, coordination abilities, initial training stage.*

Введение. Младший школьный возраст ребенка — это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией занимающихся, тренеру необходимо обладать глубокими знаниями по анатомии, физиологии, психологии ребенка [1].

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от занимающихся младшего школьного возраста значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с юными фигуристами, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Большое значение для развития функции мышления в данном возрасте имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [1, 2].

Задачи, решаемые на этапе начальной подготовки в фигурном катании на коньках, сводятся к формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, укреплению здоровья, всестороннему гармоничному развитию физических способностей, формированию широкого круга двигательных умений и навыков. Рекомендуемый возраст для зачисления занимающихся на данный этап составляет 6 лет, а его продолжительность — 3 года [4].

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями. В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение

и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении — основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части — скручивание. Это движение — базовое в технике фигурного катания на коньках [3].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных перед исследованием задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки данных.

Исследование проводилось в 3 этапа. На первом этапе осуществлялась разработка комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательного-координационных способностей для юных фигуристов. На втором этапе осуществлялось проведение педагогического эксперимента, в котором принимали участие 2 группы занимающихся этапа начальной подготовки второго года обучения. В экспериментальной группе на занятиях по общей физической подготовке использовались предложенные автором комплексы упражнений. На третьем этапе производилась обработка и анализ полученных результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов педагогического эксперимента, в ходе которого в экспериментальной группе целенаправленно осуществлялось решение задач развития координационных способностей, позволил выявить достоверные улучшения в основных показателях данных способностей. Изменения показателей физической подготовленности фигуристов были выражены:

- в повышении способности к точному выполнению движений у фигуристов этапа начальной подготовки, что подтверждают результаты теста «Самый ловкий» (прыжки вперед и назад). Время, затрачиваемое на прыжки вперед и назад снизилось в среднем на 0,6 с в ЭГ (15% от результата в начале эксперимента) с достоверностью $t=4,58$ при $t_{кр} = 2,95$ при $p = 0,01$, и только на 0,02с в КГ (5%) с достоверностью $t=1,871$ при $t_{кр} = 2,95$ при $p = 0,01$;
- в совершенствовании чувства ритма, о чем свидетельствуют показатели следующих тестов:
 - 1) улучшение результатов в беге в заданном темпе. Время пробегания снизилось в среднем на 0,24с в ЭГ (17% от результата в начале

- эксперимента) с достоверностью $t=4,93$ при $t_{кр} = 2,95$ при $p = 0,01$, и только на $0,067$ с в КГ (4%) с достоверностью $t=2,87$, при $t_{кр} = 2,95$ при $p = 0,01$;
- 2) повысилось качество исполнения дорожек шагов под музыку определенного ритма: количество ошибок в исполняемых дорожках в среднем уменьшилось на 38.5% в экспериментальной группе, и только на 19% в контрольной группе;
- в совершенствовании точности дифференцирования пространственных и временных характеристик движений, что подтверждают результаты соответствующих тестов:
- 1) снизилась ошибка при исполнении стойки с отведением ноги назад на заданный угол в среднем на $6,53^\circ$ в ЭГ (17% от результата в начале эксперимента) с достоверностью $t=5,47$ при $t_{кр} = 2,95$ при $p = 0,01$, и на $1,6^\circ$ в КГ (2%) с достоверностью $t=1,42$ при $t_{кр} = 2,95$ при $p = 0,01$;
- 2) было выявлено улучшение результатов в выполнении туров с поворотом на определенное количество градусов: в ЭГ снизилась ошибка в среднем на $15,33^\circ$ с достоверностью $t=5,48$ при $t_{кр} = 2,95$ при $p = 0,01$, и на $8,7^\circ$ в контрольной группе с достоверностью $t=1,43$ при $t_{кр} = 2,95$ при $p = 0,01$.

Выводы. На основании анализа литературных источников были определены основные методические подходы к воспитанию двигательных-координационных способностей, среди которых наиболее значимым для фигурного катания на коньках является повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Специфически проявляющимися координационными способностями в фигурном катании являются также способность к ритму; точность оценки параметров движения (угла поворота); способность к дифференцированию мышечных усилий.

В основу усовершенствования и актуализации существующих методических подходов к развитию двигательных-координационных способностей, специфических для фигурного катания на коньках, легло исполнение элементов и специальных упражнений новыми способами, с использованием музыкального сопровождения, а также акцентом на точность выполнения заданных пространственно-временных параметров.

Использование разработанных комплексов упражнений в наибольшей степени повлияло на развитие чувства ритма, т.к. прирост результата составил 53% относительно исходных данных в экспериментальной группе, по сравнению с 13% в контрольной группе. Под воздействием целенаправленных занятий с применением разработанной системы произошли улучшения в совершенствовании точности дифференцирования пространственных и временных характеристик движений (точность отведения ноги на заданный угол повысилась на 17% в экспериментальной группе и на 2% в контрольной группе, результаты в тесте «Самый ловкий» улучшились на 15% в экспериментальной группе и на 5% в контрольной группе).

Литература

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — М. : ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 2001. — 412 с.
3. Фигурное катание на коньках. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, школ олимпийского резерва. — М. : Спорт, 2006. — 170 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz38-ot19012018.pdf>, свободный (дата обращения: 25.04.2022).

УДК 796:373.2

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Каролина Сергеевна Кунц

студентка 3 курса 4922д Ф.к ИФКиС

Научный руководитель:

Елена Владимировна Колтыгина

канд. псих. наук, доцент кафедры мед.знаний и БЖД ФГБОУ ВО
АлтГПУ г. Барнаул

FORMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

Karolina Sergeevna Kunts

3rd year student 4922d F.K. IFKiS

Scientific supervisor:

Elena Vladimirovna Koltygina

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of
Medical Knowledge and BZHD of the FGBOU VO AltGPU Barnaul

Аннотация. В современном воспитании большое внимание уделяется процессу воспитательной работы, которая является неотъемлемой частью процесса воспитания. Физическое воспитание детей дошкольного возраста является очень актуальным вопросом, который волнует многих родителей. Сейчас очень много людей занимаются спортом или просто укрепляют свое здоровье, также сейчас очень популярно заботиться о своем самочувствии. По этой причине педагоги приходят в содействие, создают благоприятные условия с целью освоения единых утверждений и закономерностей во исполнении физических упражнений.

Ключевые слова: физическое воспитание, воспитательный процесс, организация процесса воспитания, физические упражнения.

Annotation. In modern education, much attention is paid to the process of educational work, which is an integral part of the process of education. Physical education of preschool children is a very topical issue that worries many parents. Now a lot of people are doing sports or just strengthening their health, and it is also very popular now to take care of

their self-esteem. For this reason, teachers come to assist, create favorable conditions in order to master common statements and laws in the performance of physical exercises.

Keywords: *Physical education, educational process, organization of the process of education, physical exercises.*

Введение. Актуальностью данной темы заключается в том, что формами физического воспитания можно назвать варианты организации определенного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания.

Для того что бы обозначить ведущие формы физического воспитания детей дошкольного возраста, нужно определиться с основными задачами физического воспитания в этом возрасте.

Задачи физического воспитания дошкольников условно можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Формой является совокупность приемов и методов чего-либо. Они могут варьироваться в зависимости от воспитательной работы, возраста воспитуемых, педагогического мастерства преподавателя, особенностей здоровья, физических качеств и др.

Теоретически и методические воспитательные процессы действуют различными приемами как классификации форм воспитательной деятельности.

Программа воспитания в ребяческом саду предугадывает постепенное воспитание общей выносливости методом роста в каждой группе размером он несколькома, интенсивности и продолжительности упражнений, исполняемых в умеренном и равномерном темпе (ходьба, бег, прыжки и так далее), в подвижных забавах — постепенным повышением их длительности, усложнением двигательных заданий.

В детских садах с целью закаливающие процедуры малышей употребляются водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание), воздушные и солнечные ванны. Закаливающие мероприятия совместно с активной двигательной деятельностью получают чувственный подъем, увеличивают функции высших сердитых центров, благотворно воздействуют на вегетативную сердитую систему.

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы ребяческого учреждения представляют собой простой вид ребяческого туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию деток, совершенствованию моторики и физических свойств.

На упражнениях по физической культуре исполняют упражнения для рук и разные жесты рук при помощи мячей, шестигранного карандаша, массаж-

ных мячей, эспандеров; перекрестные движения; периодические упражнения, такие как поза замка; упражнения Сова, Разумная шапка и др.

В воспитательной работе с дошкольниками все вышеперечисленные виды гимнастики употребляются в базисной, лечебной (коррекционной) гимнастике и массаже как виде базисной гимнастики.

В ходе обучения и освоения у деток базисных двигательных упражнений особенное внимание стоит немного уделять постепенному формированию эластичного динамического стереотипа, возможности стремительно адаптироваться и адаптироваться к изменяющимся условиям наружной среды. Это делается методом выполнения различных вариантов, упражнений, изменения заданий, темпа движений и критерий, в каких они производятся.

Таблица 1. Формы занятий в физическом воспитании

Урочные формы занятий	Собственно-урочные формы	Уроки физической культуры в детских садах, школах, ВУЗах и других учебных заведениях
	Спортивно-тренировочные занятия	Занятия в секциях, спортивных клубах, ДЮСШ, СДЮСШОР и т. п.
Неурочные формы занятий	Малые формы	1. Утренняя гимнастика. 2. Вводная гимнастика. 3. Физкультминутки 4. Микропаузы активного отдыха.
	Крупные формы	1. Самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые). 2. Физкультурно-рекреативные формы занятий.
	Соревновательные формы	1. Собственно спортивные соревнования. 2. Соревновательные формы занятий.

По данным С.Я. Лайзане, фаза полета отмечалась у 30% детей в возрасте от года 10 месяцев до 2 лет 8 месяцев, а через 8 месяцев целенаправленных занятий фаза полета была зафиксирована у 92% детей.

Обучение детей бегу осуществляется в подвижных играх, игровых упражнениях (бег в прямом направлении, а позднее — врассыпную и друг за другом).

Хорошая координация движения рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе: у 30% детей 3 лет, у 70-75% — 4 лет и у 90% — 7 лет.

У детей от 4 до 7 лет отмечается последовательное увеличение длины беговых шагов на 28-30%. Частота беговых шагов в дошкольном возрасте изменяется мало: у мальчиков 4 лет темп бега равен 4,45 шаг/сек, у девочек — 4,18 шаг/сек, в 7 лет соответственно 4,26 шаг/сек и 4,24 шаг/сек.

Эти данные дают основание считать, что прирост скорости бега у детей дошкольного возраста происходит в значительной мере за счет увеличения длины беговых шагов.

В целях совершенствования качества бега у детей, как и при ходьбе, целесообразно использовать различные виды: бег на носках, бег широким шагом, бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы; легкий, ритмичный бег под музыку.

Каждый отдельный возрастной этап развития ребенка имеет свои физические и психические особенности. Поэтому содержание физических упражнений и методика обучения должны быть различны. Непосильный, преждевременно данный материал для младшего возраста и легкий, не требующий некоторых психических и физических усилий.

Вывод. Формы физического воспитания детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание.

Организованные занятия физической культурой, помимо свободной двигательной активности, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и улучшают обмен веществ. Они повышают сопротивляемость ребенка болезням, мобилизуют защитные силы организма. Чем разнообразнее движения, которыми овладевает ребенок, чем шире возможности для развития ощущений, восприятий и других психических процессов, тем полнее осуществляется его развитие.

Литература

1. Байкова Л.А., Гребенкина Л.К. Педагогическое мастерство и педагогические технологии. — М.: Высшая школа, [Текст] 2001. — 256
2. Екжанова Е.А. Особенности организации физического воспитания в дошкольных учреждениях // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. — 2014. — №7. — С. 66-69.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 2013. — 128 с.
4. Зорина С.Д. Внеурочные формы физического воспитания как основа здорового образа жизни // Вестник ВИЭПП. — 2008. — № 7. — С. 10-16.
5. Лайзане С. Я. Л18 Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978.

УДК 796.011

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА МВД РОССИИ

Владимир Филиппович Лигута

профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук,
профессор; Дальневосточный юридический институт МВД России, Россия,
Хабаровск

STRENGTH ABILITIES OF CADETS AND TRAINEES SPECIALIZED INSTITUTE OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIA

Vladimir Philippovich Liguta

professor of the department of physical training, the candidate of pedagogical
sciences, professor; Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of
the Russia, Russia, Khabarovsk

Аннотация. В работе представлены результаты исследования силовых способностей 456 курсантов (слушателей) юношей и 286 курсантов (слушателей) девушек 1-5 курсов обучения вуза МВД России по показателям становой и кистевой динамометрии, силовому индексу. Установлен недостаточный уровень развития силы у обучающихся, что требует внесения определенных корректив в процесс их физической подготовки.

Ключевые слова: курсанты и слушатели, силовые способности.

Annotation. The paper presents the results of a study of the strength abilities of 456 male cadets (listeners) and 286 female cadets (listeners) of 1-5 courses of training of the Institute of the Ministry of Internal affairs of the Russia in terms of backbone and hand dynamometry, power index. An insufficient level of strength development among students has been established, which requires certain adjustments to be made to the process of their physical training.

Keywords: cadets and listeners, strength abilities.

В настоящее время проблема физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) становится все более актуальной. Это связано с участвовавшими случаями нападения преступных элементов на сотрудников полиции при исполнении ими служебных обязанностей, многие из которых получают увечья.

Основными причинами этого, как утверждают многие специалисты, является недостаточный уровень их физической подготовки и, в частности, силовой подготовленности.

В этой связи, использование средств и методов силовой подготовки в системе физической подготовки сотрудников ОВД занимает важное место, о чем свидетельствуют данные полученные нами в ходе социологического опроса сотрудников ОВД различных подразделений и служб, осуществляющих силовое задержание правонарушителей [1,2].

Так, например, в рейтинге наиболее важных физических качеств, необходимых сотрудникам дорожно-патрульной службы, оперативной службы, патрульно-постовой службы, изоляторов временного содержания, уголовного розыска для успешного выполнения оперативно-боевых задач нужен высокий уровень силовой подготовки.

В связи с этим в учебном процессе в вузах, осуществляющих подготовку будущих специалистов правоохранительных органов, особое место должно уделяться развитию силовых способностей курсантов и слушателей.

Учитывая вышеизложенное, перед работой были поставлена задача: выявить особенности проявления силовых способностей у курсантов и слушателей Дальневосточного юридического института МВД России.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; динамометрия становая и кистевая, силовой индекс, методы математической статистики.

В 2020 и 2021 годах в исследованиях приняли участие 456 курсантов (слушателей) юношей и 286 курсантов (слушателей) девушек различных очных курсов обучения, у которых определялись показатели силовой подготовленности по данным становой и кистевой динамометрии и силовой индекс.

Анализ показателей становой динамометрии свидетельствует о том, что у курсантов 1, 2, 3, 4 курсов силовые способности в динамике статистически не изменяются и равны в среднем 127-129 кг. На пятом курсе средний результат становой динамометрии у юношей (слушателей) составил 139,7 кг (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1. Показатели становой силы у курсантов и слушателей, (кг)

Пол	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Юноши	127,6	127,9	128,2	129,5	139,7
Девушки	77,2	76,5	77,0	67,8	65,6

Если сравнивать средние результаты становой силы с контрольными нормативами по физической подготовке для курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России, то на первом курсе они соответствуют оценке «хорошо», на втором, третьем, четвертом и на пятом — оценке «удовлетворительно», что свидетельствует о недостаточном уровне их силовой подготовленности.

При анализе данного показателя у девушек следует отметить, что средние результаты становой динамометрии у курсанток 1, 2, 3 курсов не изменяются и находятся в пределах 76–77 кг. К 4 и 5 курсу этот показатель статистически достоверно снижается по сравнению с 1, 2, 3 курсами и равен 65–67 кг, что свидетельствует о недостаточном внимании к развитию силовых способностей старшекурсниц.

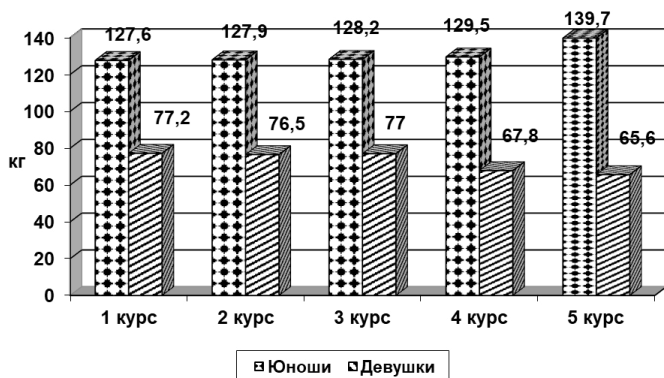


Рис. 1. Показатели становой силы у курсантов и слушателей, (кг)

Если рассматривать средние результаты становой силы с контрольными нормативами по физической подготовке для курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России, то на первом курсе они соответствуют оценке «хорошо», на втором, третьем, четвертом и на пятом — оценке «удовлетворительно», что свидетельствует о недостаточном уровне их силовой подготовленности.

При анализе данного показателя у девушек следует отметить, что средние результаты становой динамометрии у курсанток 1, 2, 3 курсов не изменяются и находятся в пределах 76–77 кг. К 4 и 5 курсу этот показатель статистически достоверно снижается по сравнению с 1, 2, 3 курсами и равен

65–67 кг, что свидетельствует о недостаточном внимании в развитии силовых способностей старшеклассниц.

Рассматривая показатели кистевой динамометрии правой руки, следует отметить определенную закономерность (табл. 2, рис. 2).

У юношей на 1–3 курсах наблюдается примерно одинаковый результат (36–38 кг).

Таблица 2. Показатели кистевой динамометрии у курсантов и слушателей, (кг)

Пол	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Юноши	35,2	37,8	38,0	43,1	44,5
Девушки	27,1	28,2	29,0	30,2	24,5

В дальнейшем отмечается увеличение этого показателя к 4–5 курсам в среднем на 5–6 кг ($P < 0,05$).

У девушек на 1–3 курсах данный показатель статистически не изменяется и равен 27–29 кг. На 4–5 курсах кистевая динамометрия равна соответственно 30,2 кг и 27,5 кг, что свидетельствует о значительном снижении данного показателя к 5 курсу.

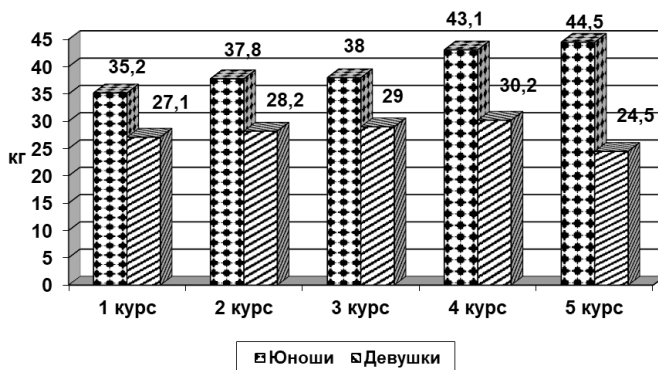


Рис. 2. Показатели кистевой динамометрии у курсантов и слушателей, (кг)

При анализе показателя силового индекса у курсантов и слушателей юношей отмечено, что у 50,8% человек данный индекс начиная с 1 курса ниже нормы, к 3 курсу он улучшается до 39,0%, затем к 5 курсу вновь ухудшается до 79,3% (табл. 3).

Таблица 3. Показатели силового индекса у курсантов и слушателей, (%)

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Норма	23,8	8,2	22,9	3,6	18,3	2,0	25,6	2,0	20,7	3,3
Выше нормы	25,4	3,4	31,3	—	42,7	—	28,1	—	—	—
Ниже нормы	50,8	88,4	45,8	96,4	39,0	98,0	46,3	98,0	79,3	96,7

У девушек показатель силового индекса ниже нормы на протяжении всего периода обучения в вузе и составляет в среднем 95,5%, что свидетельствует о довольно низких силовых возможностях для данного контингента и возраста обследованных.

Таким образом, анализ показателей силовых способностей у девушек и юношей свидетельствует об их низком уровне по сравнению с предъявляемыми нормативными требованиями.

Учитывая изложенное, необходим постоянный контроль за силовыми способностями курсантов и слушателей, будущих специалистов правоохранительных органов, которые обуславливают в значительной степени уровень их физической подготовленности. Особое внимание следует обратить на использования эффективных средств и методов развития различных видов проявления силы у курсантов и слушателей, с учетом специфики профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

Литература

1. Лигута, В.Ф. Особенности организации и проведения физической подготовки сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников // Вестник Дальневосточного юридического института МВД России. — 2014. — № 4 (29). — С. 53-60.
2. Лигута, В.Ф. Состояние процесса физической подготовки и уровень физической подготовленности сотрудников дорожно-патрульной службы МВД России / В.Ф. Лигута // Проблемы современного педагогического образования. — Сер.: Педагогика и психология. — Сб. статей: — Ялта: РИО ГПА. 2016. — Вып. 51. — Ч. 4. — С. 232-241.

УДК 37:796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Диана Рафиковна Магулян

фармацевтический факультет, первый курс, группа Ф-11,
Майкопский государственный технологический университет, Майкоп

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Diana Rafikovna Magulyan

Faculty of Pharmacy, first year, group F-1, Maikop State Technological University,
Maikop

Аннотация. *Актуальность данной проблемы. Значение термина здоровье и его связь с физической культурой и спортом. Статистические данные за определенные периоды времени. Формирование здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *Актуальность, здоровье, умеренные нагрузки, спортивная деятельность, чрезмерные нагрузки.*

Annotation. *The relevance of this problem. The meaning of the term is health and its connection with physical culture and sports. Statistical data for certain periods of time. Formation of a healthy lifestyle.*

Keywords: *relevance, health, moderate loads, sports activities, excessive loads.*

Введение. Последние годы люди все чаще стали обращаться в больницу из-за различных заболеваний, поддержание здорового образа жизни становится все более и более сложной задачей. Связи с этим стали обращать внимание на занятость людей физической культурой и спортом.

Актуальность этой темы состоит в том, что многие люди не занимаются спортом, проводя малоподвижный образ жизни, и именно это и является коренной причиной снижения резистентности организма к различным раздражителям. Натренированный и закаленный организм готов практически к любым переменам во внешней среде.

Основная тема. Здоровье, в современном понимании, состояние полного душевного, психического, социального благополучия, отсутствие болез-

ней и самое главное полного физического благополучия. Спорт является неотъемлемой частью жизни любого человека, он развивает характер любого спортсмена делая его более терпеливым, целеустремленным, сконцентрированным; развивает мышление, реакции, умение абстрагироваться во время тренировочного процесса или соревнований.

В Майкопе (Адыгея) по итогам 2015 года количество горожан, занимающихся физкультурой и спортом было сравнительно не большим по сравнению с 2018 годом. По итогам 2015 года спортом занималось 57,7 тыс. горожан. Это больше, чем в 2014 году почти на 2,5 тыс. человек. Притом, что в Республике Адыгея проживает на 1 января 2015 года 446,4 тысяч человек, из которых 52% городского населения. По итогам 2018 года количество людей занимающиеся спортом достигло 170 тысяч человек [1].

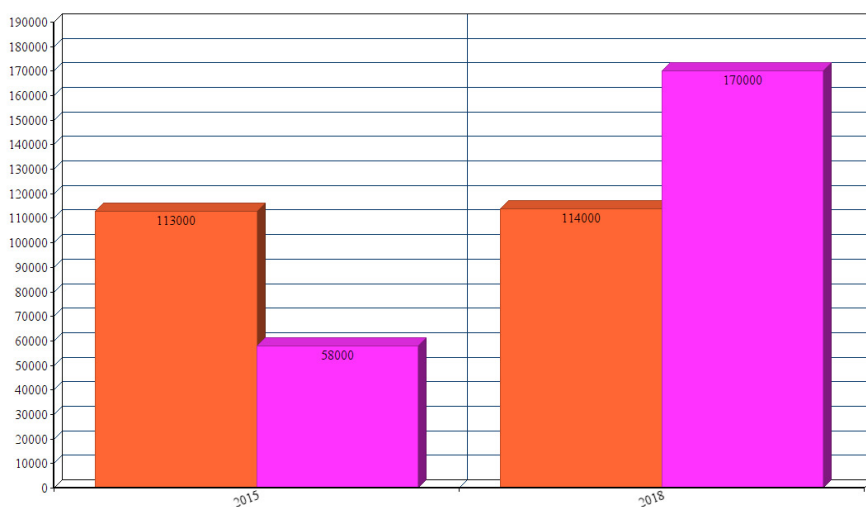


Диаграмма 1. Статистические данные: красный столбик показывает уровень заболеваемости; фиолетовый — занятость спортом

Проанализировав диаграмму, можно прийти к выводу, что граждане республики стали больше заниматься спортом и стало улучшаться общее здоровье населения, то есть мы не прослеживаем большого скачка заболеваемости и напротив мы видим, что уровень занятости людей спортом поднялся почти в 3 раза.

Формирование здорового образа жизни зависит от правильного питания, наличия или отсутствия вредных привычек, психического состояния, подвижности человека. Все это человек может выработать регулярно занимаясь спортом.

Умеренные физические нагрузки положительно сказываются на сердечно-сосудистой системе, на органах дыхания, пищеварительном тракте, повышают иммунитет, а также способствуют развитию стрессоустойчивости.

Недавно ученым удалось установить, что кардиоупражнения способствуют созданию резерва нейронов в гиппокампе, повышая обучаемость. Кроме этого, при физических нагрузках вырабатываются такие гормоны и нейромедиаторы, как дофамин, отвечающий за повышенное настроение и удовлетворенность, мелатонин, известный как гормон сна, серотонин, ответственный за повышенное настроение. Таким образом, спорт способствует укреплению иммунитета, является отличной профилактикой от различных инфекций, а также онкологических заболеваний.

Однако, следует учитывать, что чрезмерные физические нагрузки, либо неправильное выполнение упражнений может негативно сказаться на здоровье человека. В первую очередь будет страдать сердечно-сосудистая и дыхательная системы, также довольно ощутимый вред это принесет костям и суставам.

Наиболее важным аспектом при физических нагрузках является правильный сон и питание, без которых пользы от тренировок не будет вовсе. Эти два понятия играют основную роль в поддержании здоровья при занятии спортом. Также необходимо исключить пагубные привычки [2].

Физическая культура очень полезна в сочетании с закаливанием организма. Огромное значение данных процедур заключается в профилактике простудных заболеваний, повышение работоспособности и выносливости организма. Для закаливания детей и подростков используются естественные факторы внешней среды: воздух, солнечные ингаляции, вода. Под влиянием чистого и свежего воздуха, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Солнце способствует выработке витамина Д, необходимого для усвоения кальция, составляющего основу роста и укрепления зубов и костей.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Ежедневные занятия физкультурой — залог здорового роста, развития и хорошего самочувствия людей любых возрастов. Также

стоит учитывать, что спорт доставляет детям и подросткам радость, положительные эмоции, которые могут помочь при стрессе и агрессии. Стресс, чаще всего, возникает у людей в частности умственного труда и им необходимо совмещать умственный труд с физическим, чтобы не возникало нервных срывов и развития различных заболеваний.

Спортивная деятельность должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности людей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья и формирование культуры здоровья и включает:

- полноценную и качественную работу;
- организация динамических перемен, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивнооздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Вывод. Здоровый образ жизни вплотную связан со спортом. Занимаясь физической культурой у человека повышается иммунная система, он становится психологически уравновешенным, целеустремленным, развивается мышление и реакции. Люди, которые занимались на умеренных интенсивностях от одного раза в месяц до трех раз в неделю имели более низкие показатели смертности по сравнению с людьми, которые никогда или редко занимались физическими упражнениями. Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в лучшем настроении, чем малоподвижные. Хорошие результаты в спорте способствуют поднятию самооценки занимающегося. В ответ на нагрузки, при занятии физической культурой, у человека вырабатывается эндорфин, поэтому настроение после тренировки улучшается.

Литература

1. Федеральная служба государственной статистики // krsdstat.gks.ru // 2022.
2. Чучинский А.В. Влияние физкультуры и спорта на здоровье человека // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований // — 2016. — № 11-4. — С. 828-829.

УДК 796.06

СТРАТЕГИИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАНИИ

Дарья Владиславовна Матвеева

студентка 1 курса магистратуры, направления «Педагогическое образование»,
Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, Ставрополь

STRATEGIES FOR PLANNING THE TRAINING PROCESS IN SWIMMING

Daria Vladislavovna Matveeva

1st year student of the Master's degree, direction "Pedagogical education",
North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье проводится анализ стратегий планирования тренировочного процесса при обучении плаванию, подготовке к соревнованиям, восстановительный период. Рассматривается планирование годовых циклов тренировок, направленных на развитие отдельных качеств организма, обеспечивающих достижение приспособительного и спортивного результата.

Ключевые слова: плавание, планирование, режим тренировок, макроцикл, мезоцикл.

Annotation. The article analyzes the strategies for planning the training process when teaching swimming, preparing for competitions, and the recovery period. The planning of annual training cycles aimed at the development of individual qualities of the body, ensuring the achievement of adaptive and athletic results, is considered..

Keywords: swimming, planning, training regime, microcycle, mesocycle.

Современный спорт ориентирован на стремительный рост спортивных достижений. В этой связи имеется острая необходимость постоянного совершенствования теории, методики и практики спортивной тренировки, структуры и системы управления тренировочным процессом, поиск новых форм и средств, позволяющих полнее раскрывать потенциальные двигательные возможности квалифицированных спортсменов. Так, подготовка сильнейших пловцов мира опирается на формирование системы управления развитием спортивной формы и укреплением физического состояния спортсмена.

Планирование тренировочного процесса выстраивается тренером с целью грамотной и логичной организации системы тренировок, целенаправленному подведению подопечных к «пику формы», основательной подготовке к текущим соревнованиям. Кроме того, планирование дает возможность формировать представление о будущем результате, на основании чего возможно своевременно отслеживать динамику, а также контролировать физическое и психологическое состояние здоровья спортсмена.

Спортсмены так же должны быть заинтересованы в планировании для того, чтобы понимать какие задачи перед ними стоят, какие необходимо предпринять действия для достижения поставленных целей и получения желаемых результатов.

Тренер и обучающийся, работают во взаимодействии, поэтому спортсменам, особенно начинающим, необходимо объяснять цель и задачи текущего режима тренировок в данном цикле. До начала тренировки тренер должен информировать своих подопечных об интенсивности и длительности тех или иных упражнений. Дезинформация или отсутствие какой-либо конкретной рабочей информации о предстоящей нагрузке могут свести на «нет» усилия и старания.

Подготовка спортсменов является исключительно сложным процессом. Система подготовки в качестве основных элементов включает специальную и общую физическую подготовку, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Для успешного функционирования этой системы необходимо иметь надлежащее научно-методическое и организационное обеспечение тренировочного процесса, позволяющее правильно совмещать все виды подготовки, получая высокие результаты.

В стратегию планирования входит подготовка сердечной мышцы и мышечных волокон в работающих группах скелетной мускулатуры. Задача тренера подготовить сердечную мышцу таким образом, чтобы во время прохождения дистанции к работающим мышцам поступало достаточное количество кислорода, увеличение объема сердца возможно за счет гипертрофии миокарды.

Пульсовые зоны — это области, охватывающие показатели возможных частот сокращений сердца. Существует пять зон:

Аэробная низкой интенсивности — используется для восстановления после более интенсивных нагрузок. ЧСС в ней составляет 50–70% от максимальной, а время тренировок от получаса до 3, и даже 5 часов. В данной пульсовой зоне преодолеваются большие дистанции в 2–6 километров.

Аэробная средней интенсивности — проходит на пульсе в 70–80% от максимального, и однократной нагрузке от 3 до 10 минут. Продолжительность может быть увеличена до одного часа, если нагрузка будет состоять из серии заплывов.

Переходная (от аэробной к анаэробной) — предполагает нагрузку в 80–90% от максимальной ЧСС, на которой можно преодолевать дистанцию в 200–400 метров. Продолжительность занятий составляет от трех до десяти минут при однократном заплыве и до пятидесяти минут при серии.

Субмаксимальная (высокой интенсивности) — на ней преодолеваются зачетные отрезки во время соревнований, которые не превышают 100 метров. Временная продолжительность заплыва составляет от 25 секунд до 2 минут, а в серии заплывав нагрузка не должна превышать 10 минут. Рабочий пульс составлять 90 — 95% от максимальной ЧСС.

Зона максимальной активности — используется спортсменами для заплывав на максимуме возможностей. ЧСС составляет 100% от максимальной ЧСС и в таком режиме пловец может проплыть всего от 10 до 40 метров. Эту зону обычно спортсмены задействуют во время соревнований для финального рывка.

С помощью различных режимов тренировок, тренер опирается на знания о гликолитических и окислительных мышечных волокнах. Для того чтобы спортсмену стать сильнее необходимо увеличить количество миофибрилл в мышечных волокнах

Алгоритм действий при планирование тренировочного процесса:

1. Увеличиваем мышцы в объеме.
2. Улучшаем структуру мышц, задача перевести гликолитические и промежуточные мышечные волокна в окислительные волокна.
3. Заряжаем мышцы биохимическими источниками энергиями — митохондриями.
4. Растягиваем сердце, если есть необходимость.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл связан с развитием, стабилизацией и временной утраты спортивной формы, включающий в себя ряд периодов и этапов. Большинство спортсменов среднего уровня в годичном цикле имеют два макроцикла. Макроцикл включает в себя подготовительный соревновательный, переходный период. Каждый период состоит мезоциклов (рис.1).

Втягивающий мезоцикл — это рост митохондриальной массы в окислительных мышечных волокнах, так как в окислительных мышечных во-

локнах митохондрий много, довести количество до максимального быстро и легко, поэтому грамотно именно с этого режима работы начинать цикл. Характерна техническая подготовка в аэробном режиме, работа направлена на развитие и совершенствование технических элементов. Завершение цикла направлена на включение упражнений, которые способствуют переделыванию, гликолитических мышечных волокна в окислительные мышечные волокна, работа на скоростно-силовые качества.



Рис. 1. Виды мезоциклов

Базовый мезоцикл — спортсмены наплывают объёмы, происходит рост гликолитических мышечных волокна, техническая подготовка в тонирующем режиме, частично добавлять скоростно-силовые тренировки.

Ударный мезоцикл — целевая задача переделывать, гликолитических мышечных волокна в окислительные мышечные волокна и рост митохондриальной массы в окислительных мышечных волокнах. В удачном мезоцикле можно увеличивать веса или сопротивление, так же в этот период происходит рост показателей и можно проследить динамику работы.

Предсоревновательный мезоцикл — тренировки в различных режимах, но тонирующая нагрузка, для того чтобы не перегружать центральную нервную систему и мышцы.

Соревновательный мезоцикл — задача сохранить физическую форму используя различные методы восстановления. Соревновательный период может быть разный, например, два или три микроцикла. В длительном со-

реконвalesцентном периоде будут чередоваться соревновательный и переходный мезоцикл. Восстановление — это важная часть планирования от него будет зависеть на сколько организм будет способен выдержать нагрузки и показывать результаты.

Восстановительный или переходный мезоцикл, основа — это поддержать физическую форму восстановить эндокринную и нервную систему. Окислительные мышечные волокна быстро преобразуются в гликолитические мышечные волокна если нет физической нагрузки. Лучший способ смена спортивной деятельности.

Таким образом, необходимо обдуманно и грамотно подходить к построению тренировочного процесса. Перед составлением плана на год, необходимо ознакомиться с календарем соревнований на предстоящий спортивный сезон, определить главные соревнования сезона, а также те, которые будут использоваться в качестве подготовительных (отборочных).

Каждая отдельная тренировка требует подготовки и детальной проработки. Во время занятий необходимо постоянно поддерживать интерес спортсменов, используя различные психологические и тактические приемы.

Литература

1. Плавание: Учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
2. Плавание. Библия тренера Переводчик Кононов Е. А., 2014. — 199 с.
3. Васильева, В.В. Физиология человека/ В.В. Васильева. — М.: ФиС, 1999. — 310 с.
4. Мельникова, О.А. Плавание. Теория. Методика. Практика/ О.А. Мельникова. — Омск.: ОмГТУ, 2009. — 80 с.

УДК 796.5

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В. В. Хахова

бакалавр, Ставропольский государственный педагогический
институт, г. Ставрополь, e-mail: varyahah@mail.ru

Ю. Р. Тулупченко

бакалавр, Ставропольский государственный педагогический
институт, г. Ставрополь, e-mail: yuliana200217@yandex.ru

Н. И. Соколова

кандидат педагогических наук, Северо-Кавказский федеральный
университет, г. Ставрополь, e-mail: 63nadegdamaxno@mail.ru

THE USE OF THERAPEUTIC MASSAGE IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF OSTEOCHONDROSIS

V. V. Hahova

bachelor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol,
e-mail: varyahah@mail.ru

U. R. Tulupchenko

bachelor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol,
e-mail: yuliana200217@yandex.ru

N. I. Sokolova

candidate of pedagogical sciences, North Caucasian Federal University,
Stavropol, e-mail: 63nadegdamaxno@mail.ru

Аннотация. В данной статье исследуется проблема актуализации повседневных занятий восстановительными упражнениями физической культуры в рамках восстановления функциональных способностей организма. Основные средства, избранные для исследования — концептуальные основы формирования здорового образа жизни у младших школьников. Результатом исследования стало избрание новой модели актуализации здоровьесберегающей системы, на основе методов и средств теории воспитания.

Ключевые слова: культура, здоровый образ жизни, система, воспитание, физическая культура.

Annotation. *This article explores the problem of updating everyday activities with restorative exercises of therapeutic physical culture in the framework of restoring the functional abilities of the body. The main means chosen for the study are the conceptual foundations for the formation of a healthy lifestyle in children of primary school age. The result of the study was the selection of a new model for the actualization of the health-saving system, based on the methods and means of the theory of education and therapeutic physical culture.*

Keywords: *treatment, culture, healthy lifestyle, system, education.*

Введение. Актуальность темы заключается в том, что каждая современная школа, стремящаяся к реализации системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов при концептуальном оснащении занятий по физической культуре, должна также отталкиваться от современных идей всестороннего развития личности. Способность понимать стремления коллектива, других обучающихся вне зависимости от их социальных, психологических и этнокультурных особенностей, или же перенимая часть их уникальной культуры, становится как никогда актуальной еще и потому, что многие педагогические технологии рассчитаны на актуализацию ценностных категорий в мышлении, восприятии, поведении и волевой сфере. Так, идея о реализации концептов здорового образа жизни становится все более важной и преобладающей при методическом оснащении занятий по физической культуре (общей физической подготовке).

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью использования его материалов в рамках актуализации идейной основы здорового образа жизни на занятиях по физической культуре. В данном дискурсе важно понимать, что для российской системы образования не перестают быть важными такие качества обучающихся, как гуманность и способность видеть сходство в другом на основе общих идей, хобби, увлечений и пр. Так, главным условием при выработке основ здорового образа жизни у обучающихся по-прежнему остается умение проявлять вовлеченность вне зависимости от психологических, социальных и культурных условий, которые должны способствовать желанию почерпнуть новое в ходе физических упражнений и самого занятия.

Научив учащихся видеть в каждом участнике спортивного коллектива схожие черты, педагог получает возможность воспитать в них не только чувство любви к спорту как таковое, но и выработать стремление к работе в коллективе, что, в свою очередь, может способствовать развитию искрен-

ней дружбы и доброты за пределами учебного заведения, при занятиях общей подготовкой и спорту. Выработка основ здорового образа жизни может быть также связана с социальной ответственностью и отзывчивостью: когда ребенок чувствует себя «на своем месте», он способен общаться с другими ребятами, выражая проявля познавательный интерес к физической культуре и спорту.

Цель исследования: проанализировать возможности формирования основ здорового образа жизни на занятиях по физической культуре при концептуальном рассмотрении основных форм и способов взаимодействия учащихся.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: метод системного анализа, сравнение, дедуктивный метод. Психологические: наблюдение, дифференциальный метод, эксперимент.

Целевая аудитория — младший школьный возраст, обучающиеся в группах общей физической подготовке. Базой исследования выступает ГБОУ СК Гимназия №25 г. Ставрополя.

Результаты исследования и их обсуждение. В условиях развития современной теории физического воспитания, необычайно высокой является ценность гуманизации и демократизации школьного коллектива, который в дальнейшем составит основу складывания новых социальных связей при формировании основ здорового образа жизни. Примечательно и то, что в школьной среде, где популяризируются идеи этнокультурного и поликультурного воспитания, возрастает роль толерантности как ядра осуществления педагогического процесса. В региональной школе еще более важным является такой фактор, как нивелирование формализма в процессе воспитания основ здорового образа жизни, создание условий, которые смогут позволить опираться на наглядные, деятельностные методики и методы воспитания, призванные объединить школьный коллектив, обнаружить у школьников общие склонности и интересы к физической культуре и спорту [7].

На современном этапе ученые, изучая инновационную модель воспитания основ здорового образа жизни, выделили ряд социокультурных и педагогических категорий, которые могут позволить косвенно или прямо повлиять на формирование целостного межкультурного диалога в классе спортивной школы. Из всех категорий общими выделяются те, что призваны включить

обучающихся в единую идейную систему восприятия тех ценностей и норм, которые присущи конкретному обществу и государству. Конечно, особой категорией выступают и общечеловеческие ценности, те, что приобщают детей к уважению гуманности, доброты, искренности, направляют к принятию идей здорового образа жизни — физического развития, которое актуализируется через нравственное [1].

Реализация педагогических принципов, технологий и методов воспитания здорового образа жизни должна опираться на демократический стиль общения, формирование наиболее важных ценностных категорий и ориентироваться на включение школьников в коллективные виды учебной деятельности на занятиях физической культуры.

Автономность и индивидуализация в региональных школах, которые, безусловно являются важными сами по себе, тем не менее, уходят на второй план, тогда как коллективные проекты, игровые формы занятий физической культурой или технологии формирования творческого коллективного взаимодействия, то есть, умения работать в коллективе становятся первостепенными. Их важность составляет не только необходимость развития демонстративных умений и навыков, но возможность предоставить учащимся пространство для продуктивной работы в парах или в командах [4].

С целью разрешения существующих концептуальных противоречий важно детально исследовать систему демократического воспитания с целью развития физических качеств у детей. В действительности, младшие школьники вполне способны усваивать от учителя, его поведения и стиля общения некоторую долю уважительного отношения к здоровьесберегающим технологиям.

Формирование основ здорового образа жизни возможно как в форме физической, коллективной, коллективно-трудовой деятельности, так и в форме игровой деятельности. Процесс живого общения также способен сформировать у детей ЗОЖ, в этом ключе для сближения коллектива на занятиях физической культурой могут подойти как урочные формы совместной деятельности, так и внеклассные спортивные мероприятия [2].

В условиях развития такого направления как поликультурное воспитание, особенно важными кажутся задачи, касающиеся консолидации российского общества в перспективе создания новых социальных связей через 10-20 лет. Так, воспитание основ ЗОЖ выступает в качестве основы консолидирующей модели, рассчитанной на формирование толерантных ценностей,

чувства сопричастности и концептов, затрагивающих интересы всех социальных групп, встречающихся в региональной школе [2].

«Кросскультурное взаимодействие», как основа формирования ЗОЖ нашло отражение в трудах современных психологов и педагогов, которые исходили целиком из субъект-субъектного типа взаимодействия, опираясь на задачу «как нужно учить» в рамках занятий физической культурой. Так, с целью совершенствования сложившейся в отечественной педагогике и дидактике системы изучения ЗОЖ и ее адаптации под требования новых стандартов, современные исследователи сосредоточились на изучении принципов и норм физического взаимодействия в процессе активного выполнения упражнений, предполагающих коллективную трудовую или игровую виды деятельности. С точки зрения понимания природы толерантности данное направления приобрело популярность и у зарубежных специалистов, опирающихся на идеи Л.С. Выготского, которые создали концепции, призванные заново оценить способность школьников усваивать нравственные, социально позитивные линии поведения педагога — специалиста по физической культуре и спорту [6].

В основе новой концепции формирования ЗОЖ заложены принципы взаимодействия и согласия между учащимися учебного коллектива, относящимися к разным социальным, возрастным группам. Эта концепция противостоит индифферентности в общекультурном, социальном и политическом смыслах, предполагает противостояние конформизму в чувствах, эмоциях, социальной поддержке и гражданственности по отношению к людям, относящимся к одной из обозначенных групп. Ущемление собственных интересов во имя блага личного совершенствования, саморазвития, формирования у всех участников культурного диалога способности быть заинтересованными в собственном развитии, проявлять чувство сопричастности к беде коллектива, друга, знакомого или даже незнакомого человека, стремиться оказать безвозмездную помощь [3].

По В. Вундту, существуют различные точки зрения на правильную методику выработки ЗОЖ у младших школьников, в аспекте малой группы при одновременном оценивании типологических особенностей мотивационной и эмоциональной сфер учащихся, но главный метод, — всегда основывается на историко-культурном подходе, в первую очередь — на эмпиризме, характеризующемся в дидактическом плане принципом сознательности и активности, складывающихся из системы ценностей в совокупности с по-

стоянным влияниям извне — социума; данные закономерности характеризуются приоритетом самостоятельного изучения природы усвоения ЗОЖ школьниками [2].

Согласно методологии физического воспитания, каждому педагогу развивать свой собственный чувственный подход, значит, улучшать научение. Это необходимо при начале занятий в регулятивном пространстве, при работе с детьми, иначе накопившиеся ошибки в познании, в педагогических отношениях затем будет исправить довольно сложно, не говоря уже о том, что на это уйдёт вдвое больше сил. Исходя из совокупности дидактических принципов толерантного воспитания, включая связи теории с практикой, становится очевидным, что ответственность за формирование когнитивной специфики личности и социальных ролей лежит не только на учителе. Большая часть всё же зависит от поддержки извне, в чем выражается социальная часть научения, что осложняет задачи педагога по формированию ЗОЖ [5].

Выводы. Таким образом, обращаясь к перспективе длительного воспитания чувства любви к физической культуре и спорту, в период формирования сценария на ребенка наибольшее влияние оказывают родители, своим поведением и словами формируя у ребенка определённое восприятие картины жизни. При этом формирование сценария происходит бессознательно и проявляется в первую очередь в интуитивном, ассоциативном поведении человека. На формирование сценария оказывают влияние не только внешние факторы, но и внутренние процессы в сознании ребенка. Ведущим видом деятельности в младшем школьном возрасте является непосредственно учебная деятельность, хотя некоторые психологи связывают данный период с «учебно-игровой деятельностью», поскольку игра продолжает оставаться в поведенческой, волевой и эмоциональной сферах ребенка довольно значимой частью, не исчезает полностью с актуализацией учебной деятельности индивидуально, в парах или в группе. Можно сказать, что все аспекты активности ребенка интегрированы в игру или учебу, с этими же видами деятельности он имеет связь на протяжении большей части дня. В физической деятельности в рамках актуализации ЗОЖ возникают те новообразования, которые характеризуют значительные достижения младшего школьника, его интересы и устремления. То же происходит с игровой деятельностью, которая, однако также включает в себя культурные и волевые концепты повседневности, необходимые для эмоционального насыщения учебных дней

Литература

1. Гончаров, А. С. Ставропольская городская гимназия в 1804-1880-х гг // Общество. — 2021. — № 3(22). — С. 29-32. — EDN TSOEZO.
2. Bredin, M. Therapeutic massage following mastectomy: A qualitative study of women's experience / M. Bredin // *European Journal of Cancer*. — 1997. — Vol. 33. — № S8. — P. 321.
3. Brosseau L., Wells G. A., Tugwell P. Ottawa panel evidence-based clinical practice guidelines on therapeutic massage for neck pain / L. Brosseau, G. A. Wells, P. Tugwell [et al.] // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. — 2012. — Vol. 16. — № 3. — P. 300-325. — DOI 10.1016/j.jbmt.2012.04.001.
4. Bruykov A. A., Apokin V. V., Petkevich A. I., Gulin A. V. Effect of fixing massage with ontogenetic gymnastics and therapeutic swimming practices on cardio-respiratory system functionality in children diagnosed with spastic cerebral palsy / A. A. Bruykov, V. V. Apokin, A. I. Petkevich, A. V. Gulin // *Theory and Practice of Physical Culture*. — 2017. — № 7. — P. 29.
5. Kubacki M., Nalazek A., Trela E., Zukow W. Use KinesioTaping method as a support of classical massage in the pain syndromes of lumbar-sacral segment spine of basketball players / M. Kubacki, A. Nalazek, E. Trela, W. Zukow // *Journal of Health Sciences*. — 2011. — Vol. 1. — № 4(4). — P. 21-45.
6. Wilson, B. Practical steps in establishing a therapeutic massage service / B. Wilson // *European Journal of Cancer*. — 1995. — Vol. 31. — № S6. — P. S283.
7. Witt A. M., Bolman M., Vanic A., Kredit S. Therapeutic Breast Massage in Lactation for the Management of Engorgement, Plugged Ducts, and Mastitis / A. M. Witt, M. Bolman, A. Vanic, S. Kredit // *Journal of Human Lactation*. — 2016. — Vol. 32. — № 1. — P. 123-131. — DOI 10.1177/0890334415619439.

СЕКЦИЯ 3

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 37:796:797.2

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Р. Р. Магомедов

доктор педагогических наук, профессор, г. Ставрополь, ГБОУ ВО СГПИ
«Ставропольский государственный педагогический институт»

А. М. Гладких

старший тренер-преподаватель, Мастер спорта
международного класса по рукопашному бою России, ГБУ ДО
КДЮСШ(к), г. Ставрополь, старший преподаватель, аспирантка, ГБОУ ВО
СГПИ «Ставропольский государственный педагогический институт»

FEATURES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN THE FIELD OF ADDITIONAL EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORIENTATION IN SPORTS AND RECREATION GROUPS

R. R. Magomedov

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol

A. M. Gladkikh

senior trainer-teacher, Master of sports of international class in hand-to-hand
combat of Russia, GBU DO KDYUSSH (k), Stavropol, senior lecturer,
postgraduate student, State Budgetary Educational Institution of Higher Education
of the State Pedagogical Institute "Stavropol State Pedagogical Institute"

Аннотация. *Статья посвящена организации процесса адаптивного физического воспитания в системе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности на примере построение и программного планирования учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья.*

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание, дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности, плавание.*

Annotation. *The article is devoted to the organization of the process of adaptive physical education in the system of additional education of children of physical culture and sports orientation on the example of the construction and program planning of the educational and training process in a sports and recreation swimming group for children with disabilities in health.*

Keywords: *adaptive physical education, additional education of children of physical culture and sports orientation, swimming.*

Введение. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности стремится к доступности для всех категорий детей, в том числе и для детей с ОВЗ и отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам для занятий физической культурой и спортом. Согласно Федеральному закону от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [3] целями дополнительного образования являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. Учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности реализуют дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта. Общеразвивающие программы не предъявляют требований к уровню физической подготовленности детей, что позволяет увеличить количество занимающихся, расширить возможности для получения дополнительного образования различными категориями детей и обеспечить его доступность. Зачисление на обучение осуществляется по заявлению родителей на основании справки о допуске врача к занятиям физической культурой и спортом.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [1] современные дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта должны быть ориентированы на метапредметные и личностные результаты образования, вариативными, гибкими и мобильными, что позволит выстраивать индивидуальные образовательные траектории для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В процессе исследования выявлено социальное **противоречие** между высокой востребованностью услуг дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности для детей, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам для занятий физической культурой и спортом и недостаточным количеством дополнительных общеразвивающих программ, позволяющих удовлетворить социальный заказ.

Выявленное в процессе исследования противоречие определило **проблему исследования**, связанную с необходимостью обновления по модульному типу содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и разработкой адаптированного модуля к программе в рамках обучения по виду спорта.

В рамках нашего исследования была выбрана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Плавание для всех**», реализуемая в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевая детско-юношеская спортивная школа (комплексная)» города Ставрополя.

Объект исследования: построение учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Плавание» в детской спортивно-оздоровительной группе.

Предмет исследования: особенности адаптивного физического воспитания детей в сфере дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в спортивно-оздоровительных группах.

Цель исследования: определить организационно-методические особенности построения адаптированного учебно-тренировочного процесса по виду спорта плавание в спортивно-оздоровительной группе.

Гипотеза исследования заключается в том, что возможно разработка и включение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Плавание для всех», в годовой учебный план-график адаптивного модуля для детей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья позволит им заниматься в рамках учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, что будет способствовать оздоровлению и адаптации детей обучающихся к учебной, трудовой и социальной деятельности.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой нами гипотезы, были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить и обобщить данные научно-методической литературы по особенностям организации физкультурно-спортивных занятий в дополнительном образовании детей с оздоровительной направленностью.

2. Выявить особенности организации адаптированного учебно-тренировочного процесса по виду спорта плавание в спортивно-оздоровительной группе.

3. Экспериментально обосновать эффективность влияния адаптированных учебно-тренировочных занятий по плаванию в спортивно-оздоровительной группе на плавательную подготовленность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физической подготовленности;
- методы математической статистики.

Для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание для всех» нами было разработано содержание адаптивного модуля, который направлен на использование комплекса средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и обучению плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Годовой учебный план-график для модуля составлен из расчета реализации программы в течение 52 недель в году из которых 46 недель аудиторных занятий и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул. Количество занятий в неделю — три, количество академических часов — шесть. Учебный план предусматривает такие предметные области, как:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП);
- избранный вид спорта (в том числе — технико-тактическая подготовка);
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная и домашняя работа;
- восстановительные мероприятия.

Процесс занятия избранным видом спорта разделен на четыре основных этапа которые включают в себя:

Первый этап (январь, февраль) — знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная тест-диагностика.

Второй этап (март, апрель, май) — закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Об-

учение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

Третий этап (июнь, август, сентябрь) — закрепление умения входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

Четвертый этап (октябрь, ноябрь, декабрь) совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях по желанию.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2021-2022 учебном году на обучение в спортивно-оздоровительную группу по плаванию поступило три ребенка, имеющих различные заболевания, отнесенных к специальной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом и при этом имеющих рекомендацию врача для занятий плаванием. Согласно этапам нами было проведена входная диагностика в январе 2021 года на первых занятиях, отображающие индивидуальные плавательные способности детей, выявленный уровень подготовки обучающихся был определен как критический. Результаты отображены в таблице 1. Данные результаты мы связываем с низким уровнем развития двигательных способностей детей, боязнью воды. Так же отметим, что ни один из обучающихся не посещал уроки физической культуры в школе.

Критерии определения уровня обучающихся:

Общее количество баллов:

- 37-45 — оптимальный уровень;
- 30-36 — допустимый уровень;
- менее 30 — критический уровень.

По окончании второго этапа обучения была проведена промежуточная аттестация обучающихся. Обучающийся 3 перешел с критического уровня на допустимый. Обучающиеся 1 и 2 показали допустимый уровень, граничащий с оптимальным уровнем подготовки. Данные результаты мы связываем с преодолением страха воды, улучшением уровня физической подготовленности обучающихся, связанный с эффектом воздействия физических упражнений на организм обучающихся. Результаты промежуточной аттестации представлены в таблице 2.

Таблица 1. Результаты входной диагностики плавательной подготовки обучающихся при поступлении на обучение

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Оценка начальной плавательной подготовленности (январь)									Общее количество баллов	Результат
		Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Бег в воде	Вдох над водой и выдох в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Скользнуть по поверхности воды		
1	Обучающийся 1	0	0	5	3	2	0	2	1	0	13	к.у.
2	Обучающийся 2	3	2	5	5	2	2	4	3	3	29	к.у.
3	Обучающийся 3	2	1	5	5	2	2	3	3	3	26	к.у.

Критерии определения уровня обучающихся:

Общее количество баллов:

- 36-40 более — оптимальный уровень;
- 25-35 — допустимый уровень;
- менее 25 — критический уровень.

По окончании четвертого периода была проведена итоговая диагностика, которая показала, что обучающийся 1 набрал 24 балла и вышел на допустимый уровень, граничащий с оптимальным, обучающийся 2 набрал 30 баллов и показал высокий оптимальный уровень, обучающийся 3 так же показал оптимальный уровень, набрав 25 баллов. Все обучающие смогли проплыть в соревновательной форме дистанцию 25 м и показали владение стилями кроль на груди и спине.

Общее количество баллов:

- 25-30 — оптимальный уровень;
- 19-24 — допустимый уровень;
- менее 24 — критический уровень.

Таблица 2. Результаты промежуточной аттестация

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (июнь)								Общее количество баллов	Результат
		Ориентирование в воде с открытыми глазами	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание произвольным способом		
1	Обучающийся 1	2	3	3	4	4	3	3	3	25	д.у.
2	Обучающийся 2	4	4	4	5	5	4	5	5	35	д.у.
3	Обучающийся 3	3	4	4	4	4	4	4	4	31	д.у.

Таблица 3. Критерии оценки итоговой диагностики (декабрь)
физической и технической подготовленности обучающихся после
освоения программы

Физическая подготовка	Оптимальный уровень (5 баллов)	Допустимый уровень (4 балла)	Критический уровень (3 балла)
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Плавание 25 м вольным стилем в соревновательной форме	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть

Выводы. По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. В процессе исследования были изучены и обобщены данные научно-методической литературы по особенностям организации физкультурно-спортивных занятий в дополнительном образовании детей с оздоровительной направленностью.

2. Выявлены особенности организации адаптированного учебно-тренировочного процесса по виду спорта плавание в спортивно-оздоровительной группе, заключающиеся в проектировании адаптированного модуля к основной образовательной программе.

3. Экспериментально обоснована эффективность влияния адаптированных учебно-тренировочных занятий по плаванию в спортивно-оздоровительной группе на плавательную подготовленность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypisBo.pdf> (Дата обращения 20.04.2022 г.).
2. Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физкультуры и спорта, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». // Режим доступа: <https://xn--blatfbladk.xn--p1ai/files/ioe/documents/A8HSGYDUSP6TFL3Z4V3E.pdf?ysclid=12fzevr3jf> (Дата обращения 20.04.2022 г.)
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» // Режим доступа: <https://fzakon.ru/laws/federalnyy-zakon-ot-29.12.2012-n-273-fz/> (Дата обращения 20.04.2022 г.).

УДК 615.825.1

ОПЫТ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ОВЗ, ПУТЕМ РАБОТЫ С ДЫХАНИЕМ

Мария Николаевна Пастухова

педагог физической культуры и сенсомоторной коррекции, брифкуратор;
Россия, Ессентуки

EXPERIENCE OF CORRECTION OF FUNCTIONAL DISORDERS IN CHILDREN WITH DISABILITIES, BY WORKING WITH BREATHING

Mariya Nikolaevna Pastukhova

teacher of physical culture and sensorimotor correction, briefcurator; Russia,
Essentuki

Аннотация. В данной работе представлено двигательное развитие и функциональное дыхание, они являются базовыми для развития высших психических функций нервной системы. Функциональное дыхание обеспечивает насыщение мозга и тканей организма газовой смесью с содержанием кислорода. Ведь, кислород необходим для синтеза энергии АТФ, для двигательного развития и для овладения ребенком, пространственных представлений, которые в процессе развития лягут в основу распознавания математических символов, речи, письма, чтения, т.е для развития высшей психической деятельности. Деформация грудной клетки, сколиотические проявления осанки, нарушения в работе мышц шеи, крыловидные лопатки, «выпяченные» животы, гиперлордозы, влияют на двигательное развитие детей и сопровождаются нарушением функционального акта дыхания. И как следствие вызывают недостаток кислорода в мозге и тканях.

Ключевые слова: брифкуратор, дыхание, двигательная активность, мышцы отвечающие за дыхание, тенсегрители-структуры.

Annotation. This paper presents motor development and functional respiration, they are basic for the development of higher mental functions of the nervous system. Functional respiration provides saturation of the brain and body tissues with a gas mixture containing oxygen. After all, oxygen is necessary for the synthesis of ATP energy, for motor development and for the mastery of the child, spatial representations, which in the process of development will form the basis for the recognition of mathematical symbols, speech, writing, reading, i.e. for the development of higher mental activity. Chest deformity, scoliotic manifestations of posture, disorders in the neck muscles, wing-shaped shoulder blades, “bulging” bellies, hyperlordosis,

affect the motor development of children and are accompanied by a violation of the functional act of breathing. And as a result, they cause a lack of oxygen in the brain and tissues.

Keywords: *briefcurator, breathing, motor activity, muscles responsible for breathing, tensogriti-structures.*

Введение. Дыхание — это сложный нервно-мышечный акт вдоха и выдоха, для осуществления процесса обмена газами между организмом и окружающей средой. Главными компонентами воздуха являются азот, кислород и углекислый газ именуемой газовой смесью. Процесс легочного дыхания необходим для поддержания состава и объема газовой смеси в кровотоке на должном уровне. Это поддержание кислорода и азота в определенном соотношении необходимо для внутриклеточного дыхания. С участием кислорода в организме синтезируется энергия АТФ, она необходима для активной работы мышечного аппарата, для формирования выносливости, для меньшей истощаемости во время выполнения, как двигательных задач, так и для учебной деятельности [4].

Со вдохом в легкие поступает газовая смесь, в том числе, кислород, а с выдохом — высвобождается углекислый газ.

В норме развития процесс обогащения организма кислородом выполняется в автоматическом режиме. За этот процесс отвечает структура нервной системы, называемая дыхательным центром (Приложение 1, рис. 1). Она находится в подкорковой структуре головного мозга. Координированная работа мышц вдоха и выдоха осуществляется мышцами под контролем центральной нервной системы (Приложение 1, рис. 2).

При поражении или угнетении центральной нервной системы в первую очередь страдает дыхательный центр. Это приводит к нарушению управления дыхательными мышцами и процессе регулирования дыхания при смене положений ребенка. Например, во время того как ребенок хочет встать из положения сидя, или лечь из положения стоя, или при любом другом действии он может непроизвольно задерживать дыхания. Что в свою очередь усугубляет кислородное голодание мозга. Снижается адаптивная способность дыхательного центра подстраиваться под развитие ребенка в те моменты, когда требуется больше кислорода. Когда требуется освоение новых двигательных паттернов или решение умственных задач.

Для жизни человека дыхание первоочередная задача, и эта функция должна осуществляться любым доступным способом. Если ребенок рождается с дефицитами в развитии нервной системы или поражениями нервной системы,

то процесс дыхания запускается так, как на тот момент представляется возможным. Во множестве случаев это происходит не функционально. И в связи с этим, работа нервной системы по распределению кислорода, будет в первую очередь направлена на жизненно важные функции для организма, а это поддержание работы сердца, внутренних органов, и здесь вполне можно «пожертвовать» речью, умением ходить, прыгать, читать и писать.

Без объемов дополнительного кислорода деятельность нервной системы оказывается неспособной обеспечить процессы соответствующего возрастного психоэмоционального и двигательного развития ребенка.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие дети с ограниченными возможностями и с задержкой психического и речевого развития. Дети с дцп и имеющие аутистический спектр.

Целью занятий было обеспечить организм ребенка необходимым количеством кислорода. Эта задача должна решаться восстановлением функциональной работы мышц тела.

Выполняя работу с мышцами вдоха и выдоха, и сопровождая дыхание ребенка, специалист, постепенно транслирует нервной системе ребенка верный дыхательный ритм с точки зрения сокращения и расслабления мышц во время вдоха и выдоха. Восстанавливает сократительную способность мышц и включает ее в дыхательный ритм.

Сопоставляя на практике данные научных исследований и видимые нарушения в опорно — двигательном аппарате детей, и оценивая, как организовано у детей движение, проводилась работа над группами мышц, которые участвуют в дыхании. Для того, чтобы, перестроение функций одних мышечных структур, повлекло за собой адаптацию к новым условиям и реорганизацию работы других мышц.

На основе научной литературы, тело человека рассматривается как структуру тенсегрити [3]. Эта упругая структура включает в себя скелет и мягкие ткани, фасции. Структура, построенная на основе тенсегрити стабильна, пока силы сжатия и растяжения сбалансированы (приложение 1, рис. 3)

«Если дать нагрузку на один «угол» такой структуры, все элементы — и связующие, и опорные — несколько перестроятся, чтобы адаптироваться» (приложение 1, рис.4). Так же во многом происходит и с телом человека. Нагрузка, приходящаяся на какую определенную область в теле, перераспределяется по всей структуре фасциальной линии, чтобы сохранить стабильность и возможность двигаться и развиваться.

С ростом и развитием ребенка функция дыхания также развивается, ведь развитие одних функций не происходит без развития других, но происходит это с учетом имеющегося не функционального паттерна дыхания. То есть для выполнения акта дыхания бывают задействованы поверхностные мышцы тела, которые по своей функции должны обеспечивать развитие двигательных возможностей ребенка. Это явно наблюдается в моей практике с детьми, имеющими особенности развития.

Восстановление функции мышц дыхания необходимо и для того, чтобы нервная система получила возможность «освободить» поверхностную мускулатуру от несвойственной ей задачи. И направила полученный кислородный ресурс на обеспечение тех структур головного мозга, которые должны участвовать в движении и в выполнении умственных задач, в процессе роста и развития ребенка.

Если имеется не корректная работа дыхательного центра и функциональная работа мышц диафрагмы и межреберных мышц нарушена, то другие мышцы, глубокие или поверхностные, помогают адаптироваться телу для выполнения акта вдоха и выдоха. Таким образом, сохраняя возможность живому организму дышать и синтезировать энергию для жизни и развития, но уже не в полном объеме.

Мышцы и фасции в нашем теле переплетены между собой и в норме развития высоко координированно передают сигналы от нервной системы к мышце — исполнителю. В теле имеются вспомогательные мышцы вдоха и мышцы выдоха. Эти мышцы, сокращаясь и расслабляясь, создают движение грудной клетки для расширения и вдоха воздуха в легкие, и помогают осуществлять выдох.

Главной мышцей, организующей дыхание, является диафрагма (приложение 1, рис. 5). Дыхательный центр, находящийся в головном мозге, координирует ритмическую активность межреберных мышц и диафрагмы, обеспечивающих вдох и выдох [4].

Вспомогательными мышцами вдоха являются мышцы шеи, подвздошно-реберная мышца шеи и груди, передняя зубчатая мышца, наружные межреберные мышцы.

Мышцы выдоха и вспомогательные мышцы выдоха — внутренние межреберные мышцы, мышцы живота: поперечная и косые мышцы, подвздошно-реберная мышца поясницы, нижняя зубчатая, поперечная мышца груди. Так же эти мышцы участвуют в движении или стабилизации корпуса.

В качестве примера можно привести, переднюю зубчатую мышцу, которая сокращаясь, дает возможность раскрыться грудной клетке на вдохе (прило-

жение 1, рис. 6). А в движении тянет лопатку вперед и поворачивает ее нижний угол вперед при поднятии руки выше уровня горизонта. В дисфункции проявляется как торчащие лопатки у детей. Возникает ограничение движений рук для выполнения крупномоторной деятельности — ползания по-пластунски, бросков мяча и прочее.

Или подвздошно-реберная мышца поясницы, которая участвуют в разгибании тела, наклонах в сторону и стабилизации позвоночника и является вспомогательной мышцей выдоха (приложение 1, рис. 7). Дисфункция проявляется гиперлордозом (приложение 2, рис. 4), ограничением подвижности в поясничном отделе позвоночника. Нарушение сократительной способности этой мышцы также приводит к нарушению в выполнении выдоха. Аналогично можно рассмотреть все мышцы тела, которые участвуют в выполнении вдоха и выдоха.

При работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), часто встречаются сколиозы разной степени (приложение 2, рис. 1, рис. 2), деформация грудной клетки разной степени выраженности, гиперлордозы, торчащие лопатки, выпяченные животы. Двигательные паттерны либо не формируются (приложение 2, рис. 3), либо формируются с задержкой по отношению к возрастной нормой, потому что мышцы находятся либо в сокращении, либо без движения, либо в растянутом состоянии. А это не соответствует корректной работе мышц, которые в норме должны как сокращаться, так и расслабляться.

Так же в практике, наблюдаются вертикализованные дети, которые самостоятельно ходят, бегают, также имеют нарушения дыхания. У некоторых из таких детей имеются задержка в овладении речи, письма, мелкой и крупной моторикой. Их ОДА также имеет нарушения осанки, крыловидные лопатки, неподвижную грудную клетку, выпяченный живот (приложение 2, рис.4), гиперлордоз, узкую талию, х-образные ноги, и не полностью сформированные двигательные навыки крупной моторики, движения в пространстве.

Эти видимые изменения в фигуре тела ребенка, сигнализируют об изменении тонуса по мышечным линиям тела: передней, задней фронтальным линиям и глубинная фронтальная линия [3]. Основными функциональными линиями, которые имеют большое значение в формировании осанки, поддержания вертикального положения и дыхания.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные мышечные группы, с которыми осуществлялось взаимодействие и коррекция, были мыш-

цы шеи, грудного отдела, плечевого пояса, поясницы, живота (приложение 2, рис.1-5).

После восстановления сократительной способности мышц и включения ее в дыхательный ритм, у ребенка начинают включаться в процесс дыхания глубокие мышцы, это становится заметно по тем мышцам которые в начале занятий были напряжены и несли нагрузку им по функциям не принадлежащую, или по тем мышцам которые не использовались практически никак — расслаблены, или находились без движения.

Нервная система начинает «видеть» имеющиеся мышечные структуры. Увеличивается количество нервных окончаний, которые подходят к мышцам. Мышца начинает использоваться нервной системой. А работающая мышца потребляет кислород, растет и крепнет [1].

От того что мышца работает, растет количество нервных связей между мышцей и нервной системой. Нервная система начинает лучше контролировать движения [2].

Выводы. Благодаря нервным связям, количество которых увеличивается, чем больше мышца работает, она прорисовывается в «схеме тела» в головном мозге и ребенок может использовать свои мышцы более функционально. Мышцы дыхания организуют функциональное дыхание, мышцы участвующие в организации движения начинают выполнять свои двигательные функции. Таким образом, ребенок осваивает недоступные ранее двигательные паттерны гораздо легче.

Функциональная работа дыхания налаживается, а это значит:

- улучшается питание мозга, клеток и тканей организма кислородом;
- появляется возможность у нервной системы освободить поверхностную мускулатуру от необходимости участия в поддержания дыхания;
- мышцы способны овладеть своими прямыми функциями — участие в движении;
- появляется ресурс для овладения новыми двигательными навыками и высшими психическими функциями.

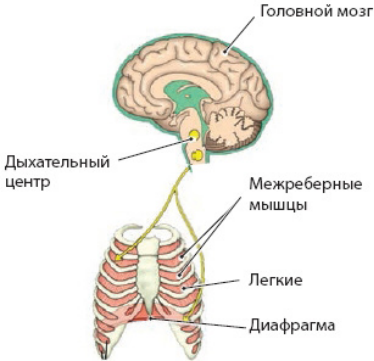
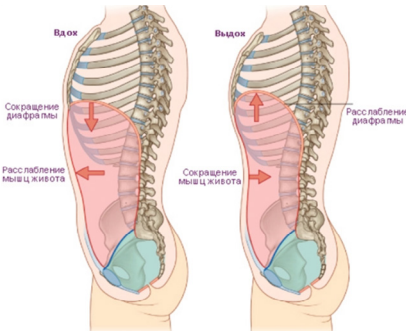
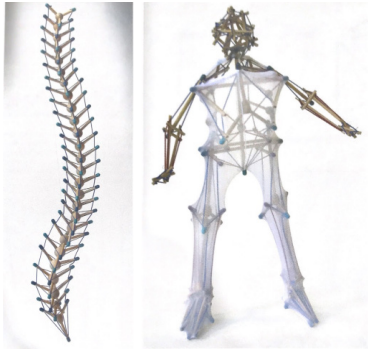
В приложении 2 представлены фото детей прошедших коррекционные занятия.

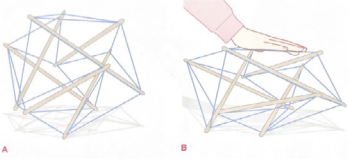
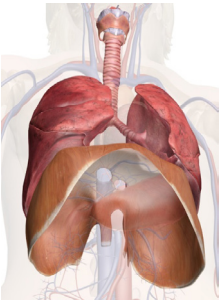
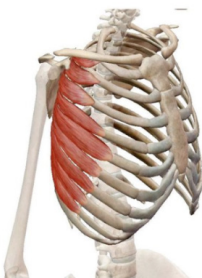
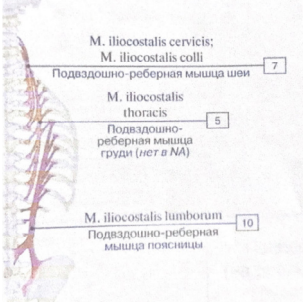
Литература

1. Берштейн Н.А. Физиология движений и активность/ Н.А.Берштейн — М.: Книга по требованию, 2012. — 496 с. — 27с., 194 с.

2. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека. — СПб.: Питер, 2020. — 768 с.: ил. — («Серия мастера психологии») — 452 с.
3. Майерс, Томас. Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер.с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зиминой]. — Москва: Эскмо, 2020. — 320 с.: ил. — (Медицинский атлас) — 47 с.
4. Ткаченко Б.И. нормальная физиология человека: Учебник для высших учебных заведений / Под ред. Академика РАМН Б.И. Ткаченко. — 2-е изд.,испр. И доп. М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2005. — 928с. — Учеб. Лит. Для студ. мед. вузов — 471 с.

Приложение 1

 Головной мозг Дыхательный центр Межреберные мышцы Легкие Диафрагма	 Вдох Сокращение диафрагмы Расслабление мышц живота Выдох Расслабление диафрагмы Сокращение мышц живота
Рис. 1. Структура дыхания и головной мозг	Рис. 2. Схема акта вдоха и выдоха
	
Рис. 3. Тенсегрити-структура	

	
Рис. 4. Тенесгрити-структура, адаптация к нагрузке	Рис. 5. Диафрагма
	
Рис. 6. Передняя зубчатая мышца	Рис. 7. Подвздошно-реберная мышца

Приложение 2

Примеры изменения осанки у детей в процессе коррекции

	
Рис. 1	Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

УДК 364

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОРПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Лариса Александровна Родионова

студентка группы ПСП-18 Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR IN IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Larisa Aleksandrovna Rodionova

student of the PSP-18 group Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Essentuki

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями посредством адаптивной физической культуры. В работе рассмотрены основные принципы и виды адаптивной физической культуры. Как следует из исследования, физическая культура и спорт являются важнейшим фактором социализации человека с ограниченными возможностями, способствуя социальной мобильности, достижению социального успеха и качества жизни в целом.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, качество жизни, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья.

Annotation. This article is devoted to the problem of improving the quality of life of people with disabilities through adaptive physical culture. The paper considers the basic principles and types of adaptive physical culture. As follows from the study, physical culture and sports are the most important factor in the socialization of a person with disabilities, contributing to social mobility, achieving social success and quality of life in general.

Keywords: adaptive physical culture, quality of life, adaptive sports, people with disabilities.

На сегодняшний день актуальность проблемы изучения качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) связывается с устойчивым увеличением в социальной структуре общества числа людей с отклонениями в развитии, с инвалидностью. В настоящее время в нашей

стране насчитывается более 12,5 млн. людей с ограниченными возможностями здоровья, что составляет более чем 10% населения.

Ухудшение функционирования организма и потеря работоспособности являются факторами, ухудшающими моральное и материальное состояние людей, что способствует возрастанию пессимизма и пассивности, чувствам ущербности. Последствия являются значимыми не только для данных групп, но и для общества в целом. Это свидетельствует о масштабности проблемы и определяет необходимость изучения факторов и мер, способствующих улучшению качества жизни людей с ограниченными возможностями.

Социальная реабилитация, основанная на использовании физической культуры и спорта, является одной из наиболее перспективных направлений, поскольку регулярные занятия физической культурой, улучшают способность индивида к самостоятельной, полноценной жизнедеятельности и адаптации в обществе. Однако, для социального благополучия недостаточно повышение только физических качеств людей с ограниченными возможностями здоровья. Необходимо преодоление психологических и социальных барьеров, поиск ресурсов, которые бы повысили качество жизни людей с ограниченными возможностями.

Данная проблема отражена во многих научных работах. В 70-х годах зарубежные исследователи Д. Белл, Э. Тоффлер, обосновывают понятие «качества жизни» как необходимый атрибут новопостиндустриального общества, связывая его со степенью удовлетворения индивида жизнью в целом и ее отдельными сферами. Понятие качества жизни раскрывают в социологическом ключе в работах И. Бестужев-Лада, А. Левина, П. Мстиславский, А. Субетто, Ю. Толстова рассматривается условие жизнедеятельности индивида как основной интегральный показатель качества жизни.

Термин «качество жизни» появился относительно недавно, в середине 50-60 годов XX века. Качество жизни представляет собой комплексную категорию, которая характеризует уровень материального потребления, то есть благосостояния, а также потребления непосредственно неоплачиваемых благ.

Взаимосвязь качества жизни и адаптивной физической культуры рассматривали в своих статьях отечественных исследователей. По мнению И.С. Бушенева, И.В. Еремина, В.В. Савченко, адаптивная физическая культура помогает человеку справиться с ограниченными возможностями, прежде всего через изменение негативных черт характера, таких как замкнутость в общении с окружающими, тревожность и понижение самооценки.

Так, О.Э. Аксенова, в своей статье отмечает, что «рост инвалидности — это мировая тенденция. Всего в мире насчитывается порядка 650 миллионов

официально зарегистрированных инвалидов. По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. Для сравнения: в США — 54 миллиона инвалидов, или 19 %, в Китае — 60 миллионов, или 5 %. До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, и все же в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов. Год от года увеличивается количество детей, имеющих нарушения развития. Число детей с ОВЗ достигает 85 % общего числа новорожденных. Лишь некоторая часть этих детей в дальнейшем станет объектом коррекционной работы, однако число детей, нуждающихся в такой работе, достаточно велико» [1].

Таким образом, по данным зарубежной статистики, следует отметить, что оно составляет 9-11 % всей детской популяции. В Российской Федерации такая официальная статистика отсутствует. Однако известно, что в настоящее время в России 1.6 миллионов детей (4.5 % общего числа) относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, из них только 540 тысяч детей и подростков получают необходимую образовательную поддержку в системе государственного образования.

Адаптивная физическая культура, это деятельность, направленная на отвлечение больного от своего заболевания путем восстановительной и соревновательной деятельности, которые помогают людям с ограниченными возможностями здоровья жить полноценной жизнью. На основе вышесказанного, к главным задачам адаптивной физической культуры можно отнести следующие: создание оптимальных условий для жизнедеятельности; восстановление утраченного контакта с окружающим миром; успешное лечение и предотвращение осложнений; психолого-педагогическая реабилитация; социально-трудовая адаптация и интеграция лиц с ограниченными функциональными возможностями. Качество жизни, являясь социальной составляющей здорового образа жизни, становится актуальным вопросом в планировании и оценке эффективности всей системы реабилитационных мероприятий в отношении лиц с инвалидностью.

Задачи адаптивной физической культуры для каждого отдельного человека могут быть разными исходя из его состояния, подготовленности про-

фессиональных кадров. Но цели всегда остаются неизменными. Адаптивная физическая культура способствует развитию жизненных возможностей человека за счет развития его физических и культурных возможностей, их гармонизации для наибольшей самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

При составлении программы занятий по адаптивной физической культуре требуется учитывать, индивидуальные психологические особенности в совокупности с патологическими отклонениями людей с ограниченными возможностями здоровья. Этому могут способствовать принципы адаптивной физической культуры, к которым относится принцип активности, принцип доступности, принцип систематичности, принцип наглядности и принцип коррекционно-развивающей направленности.

Принцип активности заключается в том, что индивид должен не просто выполнять физические упражнения, а осознанно и активно относиться к занятиям по физической культуре, как к эффективному способу улучшения здоровья и социального самочувствия личности в целом.

Принцип доступности основывается на выполнении упражнений от простых к более сложным. В ходе занятий необходимо учитывать: длительность тренировки, координационную сложность, интенсивность, внешние условия для занятий и состояние инвентаря.

Принцип наглядности связан с принципом доступности и состоит в том, чтобы люди с ограниченными возможностями не только смогли понять принцип упражнения, но и успешно воспроизвести его.

Принцип систематичности основывается на том, что реабилитационный процесс посредством адаптивной физической культуры должен идти непрерывно, систематически. Только таким образом пациент может получить пользу от занятий, улучшить свои физические качества и расширить границы самостоятельности.

Главным принципом в адаптивной физической культуре является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий. Их основными задачами воздействия являются: достижение физического развития, повышение двигательной активности, возобновление и усовершенствование психофизических возможностей, профилактика и предотвращение осложнений болезни. Программные методики, построенные на основных принципах адаптивной физической культуры, повышают уровень физической подготовки людей с ОВЗ, улучшают его трудовую и интеллектуальную деятельность, создают условия для раскрытия внутреннего потенциала.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Адаптивная физическая культура включает в себе достоинства, которые влияют на качество жизни людей с ОВЗ. Игровая форма и соревновательный характер физкультурной деятельности помогают решить важнейшую мировоззренческую проблему, как повышение самоутверждения человека с ограниченными возможностями в обществе. Занятия адаптивной физической культурой и спортом способствуют решению не только проблем со здоровьем, но и способствуют повышению самооценки и социальной вовлеченности человека с ОВЗ. Преимуществом адаптивной физической культуры, как субъективного фактора, является повышение внутренней открытости людей с ОВЗ в отношении развития собственной личности и своего физического состояния, что способствует повышению адаптационного потенциала и качества жизни в целом.

Литература

1. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, С.П. Евсеева. — М.: Советский Спорт, 2007. [1 — с. 295].
2. Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования: пер. с англ. М.: Academia, 1999. [2 — с. 640].
3. Бушенева И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // Фундаментальные исследования. — 2016. — № 8. — [3 — с. 107].
4. Ворожбитова А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова // Известия Сочинского государственного университета, 2013. — № 3 (26). [4 — с. 117 -120].
5. Евсеев С. П., Попов В. И. Непрерывное физкультурное образование как средство социальной адаптации людей с ограниченными возможностями // Адаптивная физическая культура. — 2000. — №. 1-2. [5 — с. 8-10].
6. Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. — Самарский государственный экономический университет. — 2013. [6 — с. 38-41].
7. Литвинов А.А. Особенности двигательного онтогенеза у детей дошкольного и младшего школьного возраста с ДЦП / А.А. Литвинов // Вестник Тамбовского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2010. Вып. 7 (87). [7 — с. 148-152].

УДК 797.2

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Евгения Владиславовна Андросова

студентка 3 курса, группы АФК-19, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ессентуки

Научный руководитель:

Татьяна Дмитриевна Федотова

старший преподаватель кафедры физической культуры, Филиал
Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки,
Россия

SWIMMING AS A MEANS OF ADAPTIVE MOTOR RECREATION

Evgeniya Vladislavovna Androsova

3rd year student, AFK-19 group, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Essentuki

Supervisor:

Tatiana Dmitrievna Fedotova

Senior lecturer of the Department of Physical Culture, Branch of the Stavropol
State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia

Аннотация. В данной статье рассказывается о том, как на основе активного отдыха организовать занятия с использованием средств плавания и купания. Также рассмотрены задачи лечебных и физических упражнений в воде, оздоровительная роль плавания и точное определение интенсивности упражнений в зависимости от характера нарушений.

Ключевые слова: плавание, рекреация, адаптивный, лечебный, оздоровление, организм, упражнения, физическое воспитание, здоровье.

Annotation. This article describes how to organize classes based on active recreation using swimming and bathing facilities. The tasks of therapeutic and physical exercises in water; the health-improving role of swimming and the exact determination of the intensity of exercises depending on the nature of the violations are also considered.

Keywords: swimming, recreation, adaptive, therapeutic, health improvement, organism, exercises, physical education, health.

Плавание — довольно распространённый вид спорта, заключающийся в передвижении по поверхности воды. Благодаря высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению такой вид спорта составляет один из главных разделов социальных программ оздоровления и физиологического воспитания всевозможных возрастных групп населения [4, с. 51]

К методикам рекреационного адаптивного плавания относят особые двигательные действия, которые нацелены на восстановление самочувствия и физиологической функциональности, которые были нарушены после различных болезней, также впоследствии травм или перенесенных операций. Особые методы дополняются способами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, становление физических и волевых свойств, закрепление моторных возможностей. Плавание имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, целебное, эмоциональное и прикладное значение [1, с. 48].

Рекреационное плавание нацелено на совершенствование физического и психоэмоционального состояния людей на базе активного отдыха методом организации развлечений и досуга с внедрением средств и способов плавания. Чаще применяются самостоятельные занятия нерегулярного характера (плавание и купание в выходные дни, посещение аквапарков), которые протекают не чаще двух раз в неделю. Длительность периодов двигательной активности в сумме составляет 10—20 мин. Эти упражнения в некоторой степени помогут совершенствовать элементы навыков, важных для освоения в водной среде. Улучшения функциональных показателей от рекреационного плавания не следует ожидать, но оно содействует поддержанию определенного уровня здоровья и закаливанию [3, С. 13-14]

Лечебно-оздоровительное плавание имеет небольшое отличие от оздоровительного. В случае если оздоровительным плаванием занимаются здоровые или же практически здоровые люди, то лечебным — люди, имеющие ухудшения в состоянии здоровья, которые возможно исправить или компенсировать с поддержкой специально избранных средств в водной среде. К средствам рекреационного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности, нарушенных в итоге болезней, а после травм или перенесенных операций. Особенные средства рекреационного плавания дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организ-

ма, улучшение физических и волевых качеств, укрепление моторных способностей.

Интенсивность занятий лечебным плаванием как правило ниже, чем оздоровительным плаванием, меньше и длительность одного занятия. Для достижения необходимого эффекта от лечебного плавания следует правильно увеличить количество занятий, вплоть до ежедневных. [3, С. 14–15]

Главные задачи лечебных и физических двигательных действий в воде заключаются в следующем:

- 1) разгрузка позвоночника — создание благоприятных физических условий для позвоночника и восстановления верного положения тела;
- 2) образование правильной осанки;
- 3) совершенствование координации движений;
- 4) наращивание силы и тонуса мышц;
- 5) корректировка плоскостопия;
- 6) постановка верного дыхания;
- 7) совершенствование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 8) закаливание;
- 9) освоение техники плавания;
- 10) развитие волевых свойств и создание психического стимула для дальнейшего лечения;
- 11) эмоциональная разрядка больных детей, профилактика психологической перегрузки [2, с.6–7]

Оздоровительная роль плавания в сравнении с другими видами физических упражнений заключается в различном воздействии воды на человеческий организм, которое связано с физиологическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды [4, с. 17].

Занятия адаптивным плаванием — это педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного навыка взаимодействия специалиста и инвалида — лица, имеющего нарушение здоровья с устойчивым расстройством функций организма, обусловленное болезнями, результатами травм или же недостатками, которые приводят к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты. Пространство адаптивного плавания в системе знаний считается работой специалиста в области применения закономерностей, качеств и явлений взаимоотношений человека с водной средой, который гарантирует передачу и усвоение теоретических

и практических знаний и умений в процессе формирования и улучшения личности, с целью развития социальной и двигательной активности ребенка-инвалида. [1, с. 5]

Сам процесс изучения техники плавания условно делится на три этапа:

1 этап — ознакомление с водной средой и освоение подготовительных упражнений в воде;

2 этап — изучение техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»;

3 этап — совершенствование техники плавания изученных способов.

После освоения техники плавания способами «кроль на груди и на спине» можно приступать к изучению способов «брасс» и «дельфин».

В целях профилактики травматизма и дифференцировки расстояния следует учить детей определять длину проплываемого отрезка по количеству повторений движений. Отработке техники движений препятствует боязнь столкновений. В связи с этим целесообразно организовать заплывы на разных дорожках, что позволит занимающимся чувствовать себя более уверенно и сосредоточиться на выполнении изучаемого упражнения.

Занятия адаптивным рекреационным плаванием часто приобретают спортивную направленность. В последние годы развивается и набирает огромную популярность адаптивный спорт. Под обслуживанием российских и международных спортивных федераций и обществ инвалидов проводятся многочисленные соревнования, чемпионаты мира и Европы и др. Но для того, чтобы участвовать в таких соревнованиях, следует долго и упорно готовиться к ним, правильно корректировать методику занятий, подбирать особые упражнения и разрабатывать специальную технику плавания, учитывая индивидуальные возможности и специфические ограничения занимающихся. Нагрузки в адаптивном спорте ниже, чем в спортивном плавании, это касается ограничений по интенсивности занятий. Выбор средств и четкое определение интенсивности упражнений находятся в зависимости от характера нарушений слухового и зрительного анализаторов, опорно-двигательного аппарата и разума занимающихся. Спортсменам-инвалидам требуется большее время для восстановления сил после тренировочных занятий, чем здоровым людям, так как одни и те же упражнения требуют от инвалидов больших психоэмоциональных и физических усилий [4, с. 12-13].

Литература

1. Апокин В.В. // Программа физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию для детей с инвалидностью «мама+ребенок» / — Ханты-Мансийск : БУ «Центр адаптивного спорта Югры», 2019. — 316с.
2. Балыкин М.В., Арбузова О.В. Учебно-методическое пособие//Методика обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья. — Ульяновск, 2011. — 220с.
3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Учебное пособие для СПО//Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание/под ред. Булгаковой Н.Ж. — 3 изд. — Москва, 2019 — 215с.
4. Клименко А.А., Ковалева Т.В., Федосова Л.П., Федотова Г.В.. //Плавание в системе оздоровления обучающихся : метод. указания / сост. — Краснодар : КубГАУ, 2018. — 284с.

УДК 616.2

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Э.Р. Дженетова

студентка Ставропольского государственного педагогического института,
Россия, Ессентуки

Научный руководитель:

Е.Н. Беликов

старший преподаватель кафедры физической культуры
Ставропольского государственного педагогического института, Россия,
Ессентуки

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR RESPIRATORY DISEASES

E. R. Jenetova

student of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Supervisor:

E. N. Belikov

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture of the Stavropol State
Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В статье рассмотрена актуальность использования упражнений лечебной физической культуры для детей при заболеваниях органов дыхания, дана оценка проблемы заболевания органов дыхания на современном этапе, рассмотрена сущность лечебной физической культуры и направления ее использования.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, упражнения, органы дыхания, заболевания, профилактика, реабилитация, восстановление, дети.

Annotation. The article considers the relevance of the use of exercises of treated physical culture for children with respiratory diseases, assesses the problem of respiratory diseases at the present stage, considers the essence of therapeutic physical culture and the direction of its use.

Keywords: therapeutic physical culture, exercises, respiratory organs, diseases, prevention, rehabilitation, recovery, children.

Заболевания органов дыхания выступают наиболее острой социально-экономической проблемой российского здравоохранения, а с появлением коронавирусной инфекции (Covid-19) данная проблема только усугубилась. Заболевания органов дыхания лидируют и среди детского населения. Это прежде всего связано со слабым иммунитетом, который активно адаптируется к окружающей среде в дошкольном возрасте и особенностями строения дыхательной системы у школьников.

Дыхательная система ребенка имеет существенное отличие от дыхательной системы взрослых, особенности слизистой оболочки дыхательных путей в детском возрасте в сочетании с более узким просветом гортани и трахеи делают детей восприимчивыми к воспалительным заболеваниям органов дыхания, которые при неправильной профилактике, лечении и восстановлении после болезни переходят в хроническую форму.

По статистике на 2021 год, более 30% детей поступают в стационар по поводу острых заболеваний бронхолегочной системы: острого бронхита, пневмонии, бронхолита. Число хронических бронхолегочных заболеваний остается высоким.

В настоящее время особую популярность как метод лечения приобретают занятия лечебной физкультурой (ЛФК). Особенностью лечебной физической культуры выступает то, что регулярная и дозированная лечебная физкультура способствует стимуляции функциональной адаптации больного к нагрузкам. Таким образом, ЛФК является методом активной функциональной терапии., а также методом профилактики и методом восстановительной терапии.

Лечебная физическая культура основана на использовании основной биологической функции человека — движения. ЛФК является методом неспецифической терапии. Упражнение представляет собой неспецифический раздражитель с участием нервной системы. Упражнения также способны избирательно воздействовать на различные функции организма, что немаловажно при патологии. ЛФК как метод патогенетической терапии способна влиять на реактивность организма и патогенез, положительно изменяя общую и местную реакцию организма.

Основной задачей лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания является улучшение функции внешнего дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры, уменьшение застойных явлений в легких. При хронических заболеваниях легких добиться нормализации нарушенной функции дыхания можно с помощью необходимых физических упражнений [1, с.52].

В лечебной физкультуре при заболеваниях органов дыхания у детей используются общеукрепляющие и специальные (в том числе дыхательные) упражнения. Общетонизирующие упражнения, улучшая работу всех органов и систем, оказывают активизирующее действие на дыхание. Упражнения средней и высокой интенсивности используются для стимуляции функции дыхательного аппарата. В тех случаях, когда эта стимуляция не показана, используются низкоинтенсивные упражнения [3, с.12].

Лечебный эффект физических упражнений при заболеваниях органов дыхания определяется прежде всего возможностями произвольной регуляции глубины и частоты, задержки и форсирования дыхания. С помощью определенных статических и динамических дыхательных упражнений можно углубить поверхностное дыхание, увеличить или уменьшить фазы вдоха и выдоха, улучшить ритм дыхания, повысить вентиляцию легких.

В лечебную физкультуру главное включать простые, легкие в исполнении упражнения, способствующие оздоровлению и работе дыхательных путей. Рассмотрим примеры упражнений лечебной физкультуры для детей:

- 1) дыхательная гимнастика с удлиненным вдохом, это упражнение используется в начале, как разминка для дыхательных путей;
- 2) дыхательная гимнастика с произношением гласных и согласных звуков, способствующая рефлекторному уменьшению бронхоспазма;
- 3) упражнения на расслабление мышц пояса наружных конечностей;
- 4) диафрагмальное дыхание;
- 5) упражнения на укрепление мышц живота (наружных и внутренних косых мышц живота), улучшающие вдох и выдох;
- 6) массаж грудной клетки и мышц предплечья.

Специальные упражнения укрепляют дыхательные мышцы, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растяжению плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, улучшению механизма дыхания и координации дыхания и движений [4, с.39].

Рассмотрим основные педагогические принципы ЛФК:

1. Индивидуальный подход. В процессе разработки комплекса упражнений необходимо учитывать возраст, пол, двигательный опыт, характер и степень патологического процесса, функциональные возможности пациент.

2. Сознательность. Только сознательное и активное участие ребенка в процессе ЛФК создает необходимый психоэмоциональный фон и психо-

логический настрой, что повышает эффективность применяемых реабилитационных мероприятий.

3. Принцип постепенности. Особенно важен при повышении физической нагрузки по всем ее показателям: объему, интенсивности, количеству упражнений, количеству повторений, сложности упражнений как в рамках одного занятия, так и на протяжении всего реабилитационного процесса.

4. Системность. Только систематически применяя различные средства реабилитации, можно обеспечить достаточный, оптимальный эффект для каждого больного, позволяющий повысить функциональное состояние организма больного.

5. Цикличность и систематичность. Чередование работы и отдыха с соблюдением оптимального интервала (отдых либо между двумя упражнениями, либо между двумя занятиями).

6. Новизна и разнообразие в выборе и применении физических упражнений, т.е. 10-15% физических упражнений следует обновлять, а 85-90% повторять для закрепления успеха лечения.

7. Умеренность воздействия средствами ЛФК означает, что физическая нагрузка должна быть умеренной, возможно более продолжительной, либо нагрузка должна быть дробной, что позволит добиться адекватности нагрузки состоянию больного.

Следует отметить, что реабилитация больных с патологией органов дыхания на амбулаторном этапе проводится комплексно, то есть широко используются физиотерапевтические методы, массаж, закаливание. Таким образом, широкое применение специальных физических упражнений в сочетании с методами физиотерапии, массажа и закаливания положительно влияет на реабилитацию больных с заболеваниями органов дыхания.

Таким образом, можно прийти к выводу о актуальности использования лечебной физической культуры для детей при заболеваниях органов дыхания, так как она способствует:

1. Общему укреплению организма ребенка;
2. Стимулирует иммунные процессы;
3. Эффективна для профилактики, лечения и восстановления организма после заболевания органов дыхания;
4. Улучшает функцию внешнего дыхания т.д.

Но не смотря на все положительные стороны использования упражнения ЛФК, следует помнить о том, что данные упражнения должны быть под строгим контролем специалиста.

Литература

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.
2. Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. М.: Триада — 2011. — 100 с.
3. Кабышева М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: методические рекомендации — Оренбург: ОГУ, 2015 — 55 с.
4. Ткачук Е.А. Т Возрастные особенности системы дыхания у детей. Методика исследования и семиотика нарушения дыхательной системы у детей и подростков: учебное пособие для студентов. — Иркутск: ИГМУ, 2020. — 87 с
5. Черных А.В. Лечебная физическая культура: Методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть 1. — Воронеж, ВГИФК. — 2019. — 112 с.

References

1. Allyanov, Yu.N. Physical culture: a textbook for secondary vocational education — 3rd ed., Corrected. — Moscow: Yurayt Publishing House, 2021. — 493 p.
2. Achkasov E.E., Talambum E.A., Khorolskaya A.B. Therapeutic physical culture in diseases of the respiratory system. M.: Triada — 2011. — 100 p.
3. Kabysheva M.I. Therapeutic physical culture for respiratory diseases: guidelines — Orenburg: OSU, 2015 — 55 p.
4. Tkachuk E.A. T Age features of the respiratory system in children. Methods of research and semiotics of respiratory system disorders in children and adolescents: a textbook for students. — Irkutsk: IGMU, 2020. — 87 p.
5. Chernykh A.V. Therapeutic physical culture: Methodological guide for practical and laboratory work (part 1. — Voronezh, VGIFK. — 2019. — 112 p.

УДК 796.035

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Яна Александровна Шунькина

студентка факультета искусств и физической культуры, 1 курс, группа
ФИ1МД, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ставрополь

WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Yana Alexandrovna Shunckina

Student of the Faculty of Arts and Physical Culture, 1st year, group FI1MD
Stavropol Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В данной статье рассматривается важность оздоровительной и адаптивной физической культуры. Влияние физической культуры на физическое, психическое и нравственное состояние человека.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровление, спорт, физическая активность, тренировка.

Annotation. This article discusses the importance of health-improving and adaptive physical culture. The influence of physical culture on the physical, mental and moral state of a person.

Keywords: Physical culture, health improvement, sport, physical activity, training.

Физическая культура — неотъемлемая часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирует здоровый образ жизни, поддерживает длительное время отличное физическое развитие. Физическая культура основана на многовековом опыте подготовки человека к жизни и представляет собой совокупность ценностей, знаний, норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осмысленной двигательной деятельности формируются заложенные в человеке от природы психофизические способности.

В основе можно выделить два направления физической культуры: адаптивно-оздоровительную или лечебную физическую культуру.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой комплекс мероприятий спортивно-оздоровительного характера, направленных на оздоровление и адаптацию к естественной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, мешающих им жить полноценной жизнью, а также осознавая необходимость своего личного вклада в социальное становление общества. Адаптивная физическая культура — это деятельность, приносящая социально и индивидуально значимые результаты для создания всестороннего развития человека с ограниченными возможностями здоровья в общественной жизни. Основной целью АФК является совершенствование и гармонизация всех сторон и свойств человека с ограниченными возможностями здоровья (например: физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических и др.), реабилитация и социализация его личности при поддержке физических упражнений и медицинские факторы. Выпускник, прошедший обучение адаптивной физической культуре, имеет возможность реализовать свои знания и умения в различных сферах деятельности. Например, в образовательных организациях разного типа, с контингентом лиц, приписанных к специальным медицинским группам. Или в специальных воспитательных учреждениях для детей с пороками развития, в физкультурно-оздоровительных комплексах, санаториях, домах отдыха, туристских клубах, детских домах, школах-интернатах и т.п.; на государственных и негосударственных предприятиях, в учреждениях, организациях; в федерациях, клубах, сборных, детско-юношеских спортивных школах; в федеральных, республиканских, региональных государственных органах управления физической культурой и спортом.

Поскольку основной целью адаптивной культуры является развитие организма с отклонениями, находящегося в болезненном состоянии, необходимо четко регламентировать методы и способы достижения этой цели. Данная деятельность регулируется Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в редакции от 3 ноября 2015 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Этот закон (статья 31) четко разграничивает деятельность специальных органов лечебного учреждения и способы повышения уровня развития организма при отклонениях: «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и инвалидов. Спорт инвалидов.

Он включает в себя несколько ключевых положений, важных для людей с ограниченными возможностями, например:

- физическая реабилитация и, безусловно, социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физкультуры или адаптивного спорта должны проходить в строго оборудованных центрах (реабилитационных центрах, спортивных секциях для инвалидов, спортивных организациях);
- АФК — это часть физической культуры, в которой используется определенный комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- спорт для инвалидов, или как его еще можно назвать адаптивный спорт, направлен на социальную зависимость и физическую реабилитацию людей с ограниченными возможностями;
- развитие инвалидов сосредоточено на условиях приоритета (лидерства), массовости в обществе и доступности спорта для всех нуждающихся;
- для инвалидов, обучающихся в соответствующих организациях образования, занятия организуются таким образом, чтобы учитывать их личные возможности и состояние здоровья самих обучающихся;
- федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта или органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями содействуют вхождению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, образование и спорт через физкультурно-спортивные организации;
- все органы на разных уровнях помогают, а точнее организуют проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также развитие спортивных мероприятий с участием инвалидов и инвалидов, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы.

Образовательные организации имеют право создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту, которые будут помогать людям с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура немыслима без медицинской культуры. Так как для полного и всестороннего развития ослабленного организма необходимы комплексные методы лечения и профилактики, адаптация организма к внешней среде.

Оздоровительная физическая культура — это устойчивый комплекс методов лечения, профилактики или медицинской реабилитации личности,

которые формируются на основе использования физических упражнений, методически разработанных и специально подобранных условий их выполнения. В их направлении учитывают характер заболевания, его особенности, стадию и степень болезненного процесса в органах и системах.

В структуре лечебного эффекта физических упражнений жестко определенные нагрузки располагаются по отношению к ослабленным больным. Существует совместная тренировка для оздоровления и укрепления организма и специальная тренировка, направленная на устранение нарушенных функций в установленных органах и системах.

Система лечебной физкультуры направлена на увеличение развития подвижности суставов, растяжение мышц. Он позволяет улучшить обменные процессы в измененных тканях и органах, а также повысить уровень компенсации нарушенных функций. Применение лечебной физкультуры предотвращает дальнейшее прогрессирование заболевания, ускоряет сроки выздоровления и повышает уровень комплексной терапии ослабленных органов.

Лечебная физкультура является одним из основных элементов общего лечения, которое трактуется как лично составленная система лечебных методов или средств. В области хирургического, лечебного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Генерализованное лечение воздействует на патологически измененные ткани, отдельные органы, системы органов, а также организм в целом. Важнейшая роль в комплексном лечении отводится лечебной физической культуре как отдельному методу функциональной терапии.

Физические упражнения влияют на реакцию всего организма на внешние возбудители, именно они вовлекают в общую реакцию механизмы, участвовавшие в патологическом процессе. В связи с этим физиотерапию следует определить как метод патогенетической терапии.

Лечебная физическая культура предусматривает осознанное и активное выполнение ослабленными людьми правильных физических упражнений. Во время физических упражнений у ослабленного человека вырабатываются навыки использования природных факторов с целью закаливания, совершенствования физических упражнений и для профилактики. Этот факт свидетельствует о том, что лечебная физкультура является лечебно-педагогическим процессом.

В лечебной физической культуре применяются те же принципы развития физических упражнений, что и в физической культуре для обычного чело-

века без патологии, такие как принципы полноты воздействия, оздоровительной направленности. Можно сказать, что лечебная физическая культура является неотъемлемой частью системы физического воспитания.

Однако, несмотря на схожесть двух разновидностей физических культур, нельзя не сказать и об их различиях, так как каждая предназначена для определенной области применения.

Адаптивное развитие отличается именно в теории и реализации на практике от оздоровительного или лечебного развития. Можно сказать, что он охватывает определенные самостоятельные области. При применении этого вида развития для людей с ограниченными возможностями обобщаются все знания из таких областей, как общая физическая культура, например, или медицина и коррекционная педагогика и психология. Адаптивная система направлена не столько на улучшение самочувствия человека с инвалидностью, сколько на восстановление социальных функций организма, а также изменение психологического состояния.

Отличие адаптивной физической культуры от лечебной заключается в том, что лечебная реабилитация в большинстве случаев направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует значительно большей активности и независимости от пациента или инвалида. Кроме того, средства, применяемые в реабилитации, нацелены на компоненты традиционной медицины: лечебная техника, массаж, физиотерапия, психотерапия, фармакология, а не на природные факторы. Например, такие как движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и т.д.

В то же время адаптивная физическая культура не может сводиться только к лечению и медицинской реабилитации. Это не средство лечения или профилактики конкретных заболеваний, а одна из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, сформировавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры ставят задачу ограничения отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или оздоровительной деятельности. В частности, он предусматривает общение, развлечения, активный отдых и другие формы нормальной жизнедеятельности человека.

В отличие от профилактической медицины адаптивная физическая культура обладает гораздо более широкими средствами и методами предусмотренного типа культуры, что является базой, а точнее основой социализации

личности, приспособления ее к труду или переподготовки или повышения саморазвития, саморазвития. самовыражение и самореализация.

Цель АФК как вида физической культуры можно определить как максимально допустимое развитие жизнеспособности человека со стойкими отклонениями в состоянии здоровья. Обеспечивая наилучший режим функционирования тела и его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для конечной самореализации как социально и индивидуально значимого субъекта.

Литература

1. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.
2. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма . Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.
3. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России. Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 32-34.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации . Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.
5. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности . Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.
6. Савина А. М., Рямова К. А. Психологические и педагогические средства профилактики травм при занятиях физической культурой и спортом .Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы Международная научно-практическая конференция. М.: Московский научный центр психологии и педагогики, 2014. С. 110-114.

УДК 376

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Анна Васильевна Захарченко

студентка психолого-педагогического факультета 3 курса группа АФК-19
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

PRINCIPLES OF TEACHING ATHLETICS TO CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Anna Vasilyevna Zakharchenko

3rd year student of the Faculty of Psychology and Pedagogy AFK-19 Group
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. *Нарушение интеллекта у детей в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. Проблема исследования заключается в необходимости повышения эффективности физического воспитания детей с нарушением интеллекта и недостаточной разработанностью методики физкультурных занятий с целью коррекции психофизической подготовленности данной категории детей инвалидов. Так, в данной статье мы более подробно рассмотрим актуальность принципов обучения легкоатлетическим упражнениям детей с нарушениями интеллекта.*

Ключевые слова: *интеллект, ребенок, нарушения, физическое воспитание, обучающиеся.*

Annotation. *Impaired intelligence in children in the predominant majority of cases is combined with abnormal development of the motor sphere. The problem of the study is the need to increase the effectiveness of physical education of children with impaired intelligence and insufficient development of the methodology of physical education in order to correct the psychophysical fitness of this category of children with disabilities. So, in this article we will consider in more detail the relevance of the principles of teaching athletics exercises to children with intellectual disabilities.*

Keywords: *intelligence, child, disabilities, physical education, learners.*

Введение. Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, на начало 2019 года доля инвалидов составила 8,1% от общего населения России, или 11,3 млн. человек, в том числе, 670 тысяч — это дети в возрасте от 0 до 7 лет. Одними из самых распространенных причин инвалидности среди детей являются психические заболевания, связанные с интеллектуальными нарушениями [2].

На современном этапе развития специального образования адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью полноценной реабилитации ребенка.

Исследования последних лет свидетельствуют об увеличении показателей психических заболеваний у детей. В современной психиатрии одной из актуальных является проблема умственной отсталости. В мире, по данным ВОЗ, общая распространенность умственной отсталости находится в пределах 2,5-3,0% населения всех возрастов, в России она составляет 1% населения. Динамика распространенности умственной отсталости характеризуется тенденцией к увеличению, особенно ее легких форм.

Воспитание и образование детей с ограниченными возможностями здоровья (в дальнейшем — ОВЗ) на сегодняшний день — актуальная общечеловеческая проблема. По данным Научного Центра здоровья детей РАМН за 2018 год, около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья от легкой степени выраженности до тяжелой патологии.

Создание новой модели образовательного учреждения невозможно представить без коррекционной работы. В данное время происходит переосмысление коррекционной работы с учетом новых федеральных государственных образовательных стандартов. Успех коррекционной развивающей работы образовательного учреждения определяется продуманной системой организации учебного процесса и деятельности детей, построенной на основе комплексной диагностики, организации коррекционно-образовательной среды, инновационном подходе к использованию традиционных методов в образовании и воспитании детей [4].

В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Минобрнауки Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью.

Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического

недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Младшие школьники с аномальным развитием отстают по многим показателям базовых координационных способностей. Наибольшее отставание у детей с умственной отсталостью проявляется в уровне сформированности точности выполнения движений, ориентировки в пространстве, способности сохранять статическое и динамическое равновесие, мелкой моторики. Кроме того, у детей данного контингента фиксируется запаздывание зрительно-моторной реакции.

Методы и организация исследования. Адаптивная физическая культура выступает не только компонентом, устраняющим нарушения опорно-двигательной системы, но также выступает средством, участвующим в укреплении здоровья, повышении уровня резистентности детского организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, совершенствовании физических возможностей и физической подготовки ребенка. Для того чтобы повысить эффективность от предлагаемого комплекса методических приемов и средств, а также снизить степень выраженности нарушений, проявляемых в процессе функционирования организма у детей с нарушением интеллекта, специалисту в области адаптивной физической культуры необходимо ознакомиться с индивидуальными особенностями каждого ребенка: с физическими, психическими и личностными аспектами, степенью умственных и моторно-двигательных нарушений. И на основании выше-названных особенностей подобрать уникальный комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на повышение уровня сформированности двигательных способностей, координационных движений, количественных и качественных показателей моторики.

Основные занятия с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, должны выстраиваться на основании следования следующим принципам:

- занятия должны иметь вводную, основную и заключительную части;
- физиологическая кривая нагрузки, должна быть, как правило, одно- или двухвершинная;
- количество упражнений на первых занятиях должно находиться в пределах 6–7 повторений, постепенно увеличивая их количество до 10–12 [1, с. 64].

Результаты исследования и их обсуждение. Таким образом, организация систематических занятий адаптивной физической культурой

с детьми с нарушением интеллекта способствует улучшению их психофизиологического состояния, приобщению детей к регулярному выполнению коррекционных физических упражнений, а также социализации и адаптации в обществе.

Обучающихся с интеллектуальными нарушениями характеризует более низкий, чем у здоровых сверстников объем двигательной памяти (как кратковременной, так и долговременной), а также низкая устойчивость произвольного внимания. Таким детям сложно концентрировать внимание на объекте даже непродолжительное время. Уровень развития физических качеств обучающихся с интеллектуальными нарушениями во многом определяет степень их последующей социально-трудовой адаптации.

Так, если рассматривать более углубленно курс адаптивной физической культуры, то можно отметить, что многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие виды легкоатлетических упражнений, как ходьба, бег, прыжки и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Таким образом, у большинства детей с умственной отсталостью различия в физическом развитии отражаются в устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, ходьбе, способности измерять и контролировать свои движения при ходьбе. Нарушения походки своеобразны и имеют разную степень выраженности, но характеризуются: опусканием головы, дрожанием походки, поворотом ног внутрь (или наружу), легким сгибанием ног в тазобедренных суставах, нарушением движений рук и ноги непоследовательны, движения неритмичны.

Поскольку это естественное движение, ходьба является основным способом передвижения и неотъемлемой частью многих упражнений в каждом классе. Во время тренировки особое внимание уделяется выработке правильной осанки, постановке головы, плеч, движениям рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется прямолинейная ходьба с изменением направления, скорости, перешагиванием предметов, ускорением. Нагрузка постепенно увеличивается от класса к классу.

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Нарушение прыжка с места толчком двумя ногами: смещение одной ногой, несогласованность движения руки и ноги при рывке и полете, плохое завершающее усилие, невозможность приземлиться, низкие приседания перед стартом, жим прямыми ногами. Недостатками прыжков в длину и высоту являются слабая тяга, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, недостаточное вовлечение рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибания ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: двигать ногами и махать руками. Рекомендуемые подготовительные упражнения не включают классические прыжки в длину и высоту, а подготавливают ноги и все мышцы ног. На занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивают различные координационные навыки, исправляют недостатки движений, сохраняют сохраненные функции.

Выводы. Анализ научной, учебно-методической и специальной литературы позволил сделать вывод, что адаптивная физическая культура является одним из важнейших условий всесторонней физической, социальной и профессиональной реабилитации лиц с нарушениями интеллекта, а также фактором оздоровления и профилактики заболеваний. Однако, методическая база для организации и проведения занятий для лиц данной категории разработана недостаточно.

Таким образом, в работе с умственно-отсталыми детьми педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, их состояние здоровья, настроение, уровень двигательной активности, наличие двигательных навыков. В работе с детьми классов «Особый ребенок» необходимо учитывать, что для усвоения материала зачастую недостаточно объяснить и показать упражнение, но и существует необходимость многократно повторить объяснение, совместно выполнить упражнение. Особенности моторики умственно отсталых школьников следует учитывать при подборе средств и методов физического воспитания. Целесообразно больше применять упражнения, требующие четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений, и в то же время, доступных для них. К таким упраж-

нениям можно отнести, например, метание в цель, подбрасывание и ловлю мяча, ловлю мяча после удара им о пол, о стенку, перебрасывание и ловлю мяча в парах, упражнения на равновесие, прыжки.

Литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431> (дата обращения: 07.01.2022).
2. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. — Омск: СибГАФК, 1997.
3. Баряев А.А. Анализ результатов соревновательной деятельности в рамках Паралимпийского и Сурдлимпийского движения по спортивным дисциплинам, представленным в нормативах комплекса «Готов к труду и обороне». [Текст]: / А.А Баряев, С.А. Воробьев, И.Н. Ворошин// Адаптивная физическая культура. — № 1(65), 2016. — С. 35 -36.
4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085> (дата обращения: 15.01.2022).
5. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей / Под ред. В. В. Воронковой. — М.: Школа Пресс, 2019. — 35 с.
6. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457569> (дата обращения: 15.01.2022).

УДК 376.2:796.8

ЗАНЯТИЯ ТХЭКВОНДО С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Анна Станиславовна Ольховская

студентка психолого-педагогического факультета 3 курса группа АФК-19;
Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки

TAEKWONDO CLASSES WITH CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Anna Stanislavovna Olkhovskaya

Student of the psychological and pedagogical faculty of the 3rd year group AFK-19;
Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in the city of Essentuki

Аннотация. В данной статье говорится о детях с нарушением опорно-двигательного аппарата и роли тхэквондо в развитии их физических качеств и способностей. Обозначена направленность тренировок по тхэквондо. Также объясняется проведение тренировок по тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, удары, опорно-двигательный аппарат, дети, спортивные, тренировка.

Annotation. This article refers to children with impaired musculoskeletal system and the role of taekwondo in the development of their physical qualities and abilities. The focus of taekwondo training is indicated. Taekwondo training is also explained.

Keywords: taekwondo, impacts, musculoskeletal system, children, athletes, training.

В настоящее время в России совершенствуются система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ (п.1 ст.3) в качестве одного из основных принципов определяет доступность занятий физической культурой и спортом для всех групп и категорий населения, в том числе для инвалидов [2].

Тхэквондо — традиционный вид корейского боевого искусства. Этот вид спорта широко доступен как для самых маленьких, так и для совсем взрос-

лых ребят. Достичь успехов может каждый. Самое главное — подобрать нужную технику и тактику ведения боя.

Тхэквондо делится на два направления: WTF (World Taekwondo Federation) и ITF (International Taekwon-do Federation). Различия этих видов заключаются в том, что в ITF применяется каноническая техника, созданная генералом Чой Хонг Хи в 1966 году для самозащиты. Эту технику можно использовать в настоящем бою, когда техники WTF имеют исключительно спортивное направление. Также в этом направлении, в основном, используются удары ногами, а в ITF удары руками и ногами применяются в равном количестве.

Рассмотрим поподробнее направление WTF. Этот вид также разделяется на две дисциплины: «Херуги» и «Пхумсэ». Херуги — реальный поединок, в котором спортсмен применяет определенную тактику ведения боя. Пхумсэ — определенная комбинация движений, направленная на грациозность блоков, ударов и стоек. В простонародье его называют «бой с тенью». По этим двум видам проводится множество соревнований, особенно популярны парасоревнования по херуги.

Тренировки по тхэквондо имеют свою специфическую направленность, в первую очередь на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, а также на гибкость всего тела.

Тренировки по тхэквондо благоприятно влияют на состояние здоровья организма ребенка, особенно для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Например, практически все удары ногами осуществляются с помощью высоко поднятых ног, что способствует активному развитию боковых мышц туловища и внутренней поверхности бедер. К тому же из-за постоянной интенсивной работы улучшается кровообращение, учащается частота сердечных сокращений, мышечная система активно снабжается кислородом, увеличивается жизненная емкость легких. Такое явление получило название аэробного эффекта и дает следующие преимущества:

1. Помогает более эффективной работе легких.
2. Расширяет кровеносные сосуды, делая их более пластичными и снижая сопротивление потоку крови, таким образом, снижается кровяное давление.
3. Улучшает кровоснабжение, особенно увеличивает число красных кровяных тел (эритроцитов) и гемоглобин.
4. Оздоровливает ткани тела, подавая к ним больше кислорода.
5. Улучшает работу сердца, обеспечивая запас прочности в непредвиденных ситуациях.
6. Обеспечивает хороший сон и вывод шлаков [1].

В этом виде спорта присутствует множество техник, которые должны быть подобраны тренером индивидуально для каждого спортсмена, так как не каждый ребенок может выполнить определенное двигательное действие или же недостаточно развит в одном из направлений. Особенно важно это учитывать в работе с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.

На тренировках с такими детьми важно знать их физиологические способности и возможности организма на данный момент. Также тренер должен выявить сильные и слабые стороны спортсмена и подобрать оптимальную технику для устранения недочетов.

Следует отметить, что для каждой возрастной категории свои методики проведения тренировок. У детей дошкольного возраста стоит акцент на растяжку и гибкость, обучение основным стойкам, ударам и стегу. В этом возрасте рекомендуется активно изучать пхумсэ, а также участвовать в соревнованиях по этому направлению. Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата могут применяться комплексы общеразвивающих и гимнастических упражнений.

С постепенным взрослением детей тренировки меняют свое направление на развитие мышечной мускулатуры и выносливости. Для этого используются однотипные повторяющиеся удары, занятия общей физической подготовкой. Становится важной работа в парах, в частности спарринг. Тренер должен подобрать каждому спортсмену равного по физическим качествам спортсмена, так как с более слабыми детьми сильные не смогут оттачивать свои умения и навыки.

При этом тренер должен уделять внимание и тактической подготовки детей, которая должна применяться в бою. Она неразрывно связана с морально-волевой и физической подготовкой и разделяется на два вида: общую и специальную.

Общая подготовка основана на теоретическом объяснении ведения боя, рациональному расходу сил, а также оттачивании различных комбинаций ударов, применяемых в определенных условиях.

Специальная тактическая подготовка дается индивидуально каждому ребенку в зависимости от его физических сил и способностей. Важно обучить спортсмена применять наилучшую для него тактику и различные обманные маневры, что даст возможность выиграть поединок.

В большинстве случаев для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата формируются отдельные группы, где их обучают техникам в упрощенном варианте. Но такие дети могут заниматься и в обычных группах наравне со всеми, не испытывая дискомфорта из-за своих особенностей. Также на тренировках используется обширный инвентарь (лапы, макивары,

навесные и напольные груши, различные утяжелители, резина и т.д.) и защита (щитки на руки, ноги, перчатки, футы, шлем, жилет, паховая ракушка, капа, маска). Все оборудование должно быть мягким и безопасным, чтобы дети могли работать без повреждений.

При организации занятий с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата в отдельных группах ставятся следующие требования:

1. Состав группы не более 5 человек;
2. Работу с детьми должен осуществлять тренер-специалист, имеющий адаптивное физическое образование;
3. Тренировки должны проводиться не более трех раз в неделю и не более полутора часа;
4. Зал должен быть полностью безопасен и покрыт «даянгом»;
5. На тренировках должен присутствовать психолог;
6. Кроме тренера в зале должны присутствовать помощники.

В начале работы с такими детьми важно дать следующие знания:

1. Стойки и перемещения в них;
2. Основная база ударов и правильность их выполнения;
3. Основная база блоков и правильность их выполнения;
4. Основы ведения поединка и анализ других поединков;
5. Питание, образ жизни, спортивный режим (для тхэквондистов очень важен вес, так как бои распределяются не только по возрастным, но и по весовым категориям);
6. Основные правила, действующие во время поединка (например, на парасоревнованиях удары направлены исключительно в жилет).

Тхэквондо развивает не только физические качества и способности у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, но и способствует улучшению памяти и внимания, воспитывает самодисциплину. Движения рук и ног становятся согласованными. Тренер содействует социализации детей и развитию эмоционально-волевой сферы, а также мотивирует их к работе. Кроме того, на тренировках спортсмены ставят себе цели и достигают их.

Литература

1. Пан С.А. Влияние занятий Тхэквондо на физическое развитие человека. Реферат, 2016 — [Электронный ресурс] — Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00652557_0.html
2. Проекты. Развитие адаптивного тхэквондо в г. Сызрань. Статья, 2021 — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://xn--80afcdbalict6afooklqi5o.xn--p1ai>

УДК 615.825

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПОСТКОВИДНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ С ОВЗ СРЕДСТВАМИ ЛФК

Валерия Евгеньевна Плук

студентка 3 курса, группы АФК-19, Филиал Ставропольского
государственного педагогического института в г. Ессентуки, Россия

Научный руководитель:

Татьяна Дмитриевна Федотова

старший преподаватель кафедры физической культуры, Филиал
Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки,
Россия

REHABILITATION AND PREVENTION OF POST-COVIDED COMPLICATIONS AMONG CHILDREN AND YOUTH WITH DISABILITIES BY THE MEANS OF LFK

Evgenievna Plough Valeria

3rd year student, AFK-19 group, Branch of Stavropol State Pedagogical Institute
in Essentuki, Russia

Scientific Supervisor:

Tatiana Dmitrievna Fedotova

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Branch of the Stavropol
State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia

Аннотация. В статье будет рассмотрена тема реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, которые перенесли коронавирусную инфекцию, будут рассматриваться способы и подходы по составлению комплексов специальных физических упражнений, позволяющих устранить негативное влияние инфекции на организм.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, COVID-19, упражнения.

Annotation. The article will consider the topic of rehabilitation of people with disabilities who have suffered a coronavirus infection, methods and approaches will be

considered for compiling special physical exercises to eliminate the negative impact of the infection on the body.

Keywords: *therapeutic physical culture, rehabilitation, COVID-19, exercises.*

Основная программа реабилитации после COVID-19 направлена на восстановление лёгких после пневмонии. Альвеолярная ткань долго регенерируется после встречи с вирусом. Стенки альвеол, обеспечивающих дыхание, насыщая кровь кислородом и выводя из неё углекислый газ, теряют эластичность. После ковида они не могут полноценно раздуваться, и по причине этого страдает функция газообмена.

Уровень кислорода в крови падает, а углекислоты повышается. У переболевшего человека ещё долго сохраняется отдышка и отмечается сниженная переносимость к физическим нагрузкам. К повышенному риску заболеваний органов дыхания, в частности, пневмонии и коронавирусной инфекции подвержены все слои общества разных возрастов, а также люди с особыми потребностями. На фоне основных и вторичных отклонений у лиц с ОВЗ, можно наблюдать сильные ухудшения в состоянии общего физического здоровья, нарушение свертываемости крови, в работе сердца, печени и сосудов. Нарушаются и ментальные процессы, приводящие к развитию бессонницы, тревожности и паническим атакам [2, с.67].

Физическая реабилитация является самой главной в реабилитации людей с постковидными осложнениями. Физический аспект реабилитации включает в себя все вопросы, связанные с применением физических факторов в восстановительном процессе больных. Сюда относится множество элементов лечебной физической культуры.

Основное предназначение использования физических факторов — повышение физической работоспособности людей с инвалидностью.

В отличие от медикаментозных средств использование физических средств оказывает более широкое воздействие на ЦНС, нормализует работу легких и газообмен. Физическая реабилитация эффективна только в том случае, если она применяется при целесообразном назначении. Нерациональная физическая нагрузка способна вызвать серьезные последствия, ухудшить состояние здоровья и замедлить процесс выздоровления. На данный момент существует множество комплексных упражнений, методически-грамотно составленных и проработанных специалистами в сфере лечебной физической культуры. Физическая нагрузка сегодня — это часть медицинской реабилитации [3, с.28].

ЛФК при коронавирусной инфекции. Дыхательные упражнения в сочетании с движениями оказывают помощь при отхождении мокроты это упражнения, облегчающее откашливание при воспалении легких.

При ослаблении кашлевого рефлекса больному бывает сложно откашлять отделяемое из бронхиальной системы, тем более, если оно имеет густую консистенцию. Длительный застой крови и мокроты в легких способствует развитию осложнений и затяжному течению воспалительного процесса. Поэтому для людей ослабленных или с нарушенным сознанием специалисты ЛФК разработали специальное упражнение, позволяющее избавить дыхательные пути от патологического содержимого.

Сначала больного просят покашлять, это возможно даже при минимальном сохранении кашлевого рефлекса. Затем он глубоко вдыхает, и помощник оказывает вибрационное воздействие на его грудную клетку в течение нескольких секунд. Потом резко сжимает нижнегрудной отдел, не прекращая вибромассажа [1, с.38].

Дыхательная гимнастика. Респираторная гимнастика при воспалении глубоких альвеолярных структур имеет первостепенное значение для легких и общего состояния организма. Она нормализует дыхательную функцию легких и грудных мышц, увеличивает насыщение крови кислородом и рефлекторно стимулирует респираторный центр в головном мозге. Обычно дыхательные упражнения выполняются до и после основного комплекса ЛФК.

Для детей в детском возрасте дыхательная гимнастика особенно необходима — у детей слабо развиты грудные мышцы и им бывает трудно откашлять вязкую мокроту [4,с.55].

Упражнения выполняются в игровой форме, чтобы удерживать внимание ребенка на занятиях:

1. «Ладошки». Выставить перед собой ладони согнутых ручек, на вдохе сжимать пальчики, на выдохе расслаблять ручки и грудные мышцы.
2. «Насос». Ребенок представляет, что накачивает с помощью насоса матрас. При каждом вдохе выполняется наклон вперед, руки движутся вниз, при выдохе нужно выпрямиться.
3. «Котенок». Соединить вместе стопы, на вдохе слегка присесть, развернув корпус вбок, руки при этом совершают хватательные движения.
4. «Обнимашки». На каждый вдох нужно быстро обхватывать себя руками, выдыхая, разжимать их, но не отводить далеко от туловища.
5. «Маятник». Ребенок обнимает себя за плечики и ритмично раскачивается: на вдохе — вперед, на выдохе — назад.

6. «Ушки на макушке». Выдыхая, осуществлять наклоны головой поочередно вперед, назад, к правому, к левому надплечью.

7. «Журавль». На вдохе ножка подтягивается повыше, к животу и груди, вторая нога слегка подгибается. Выдыхая, малыш встает ровно.

Для взрослых. Выполнять упражнения рекомендуется от простых к более сложным: набираем воздух полной грудью, выдерживаем паузу в пару-тройку секунд, затем делаем прерывистый выдох — воздух выпускаем небольшими порциями [1, с. 64].

1. Выполняем задание, аналогичное первому, но на выдохе произносим пульсирующие звуки.

2. Втягиваем воздух через нос, а выпускаем сквозь сжатые губы, чтобы воздух встречал на своем пути сопротивление.

3. Одну ладонь положить на грудь, другую — на мышцы брюшного пресса, чтобы контролировать дыхательные движения. Делаем вдох животом и продолжительный пассивный выдох, полностью расслабившись.

4. В горизонтальном положении заводим согнутые руки за спину. На вдохе присаживаемся, отталкиваясь от кровати руками, на выдохе снова ложимся.

5. Садимся на край кровати, ноги расставляем, руки отводим по разным сторонам. Выдыхая, наклоняемся то к левой, то к правой ноге, доставая руками до ступни.

6. Встаем прямо, ладони кладем на талию. На выдохе поочередно наклоняем туловище то вправо, то влево.

7. Задачи и противопоказания лечебной физкультуры при воспалении лёгких.

Лечебная гимнастика при пневмонии призвана решить сразу несколько задач:

- улучшение выведения мокроты;
- обеспечение более полноценного дыхания за счет включения в процесс альвеол, ранее находившихся в неактивном состоянии;
- стимуляция крово- и лимфообращения в ткани легких и бронхов;
- усиление групп мышц, обеспечивающих дыхательные движения;
- профилактика осложнений (воспаление плевры, образование спаек в плевральной полости, расширения и деформации бронхов);
- нормализация общего состояния организма за счет улучшения газообмена.

Несмотря на неоспоримую пользу, есть ситуации, при которых с лечебной гимнастикой лучше повременить:

- высокая температура тела, сопровождающаяся ознобами, общей слабостью, головными болями;
- тяжелая дыхательная или сердечная недостаточность;
- угроза легочного кровотечения;
- формирование отграниченной гнойной полости в легком (абсцесс) до прорыва ее в бронхиальное дерево;
- сопутствующие онкологические заболевания;
- выраженное снижение иммунитета;
- обширные очаги затемнения по данным рентгенографии [3, с.24].

Принципы повышения нагрузки.

Помимо дыхательной гимнастики и массажа постельный режим больных COVID-19 предполагает легкие физические упражнения в пределах кровати. Начинают их выполнение медленно, размеренно, постепенно наращивая темп. Длительность одного занятия не должна превышать 10 минут. При переводе, больного на полупостельный режим его возможности расширяются, и нагрузка повышается: упражнения можно делать в положении сидя со спущенными ногами, разрешается дозированная ходьба. Продолжительность тренировки увеличивается еще на 10 минут. На этапе выздоровления в комплекс допустимо включать занятия на тренажерах, спортивную и скандинавскую ходьбу, игровые тренировки. Занятия ЛФК проводят по 40 минут 3 раза за день. Гимнастика после ковида отличается большим разнообразием и необходима для восстановления удовлетворительной переносимости организмом обычных физических нагрузок [2, с. 46].

Примерный комплекс звуковых упражнений для занятий взрослых больных при отсутствии нарушений легочной вентиляции:

1-е занятие: Упражнение 1. «Очистительный выдох» пфф — 5–7 раз.

2-е занятие: Упражнение 1. «Очистительный выдох» пфф — 3 раза.

Упражнение 2. «Закрытый стон» ммм — 3 раза и пфф — 1 раз.

Упражнение 3. бррух (о, а, е, и) — по одному разу и пфф — 1 раз.

3-е занятие: Повторить все предыдущие упражнения.

Упражнение 4. грруф (о, а, е, и) — по одному разу и пфф — 1 раз.

4-е занятие: Повторить все предыдущие упражнения.

Упражнение 5. дррух (о, а, е, и) — по одному разу и пфф — 1 раз.

5-е занятие: Упражнение 6. ррр — 3 раза и пфф — 1 раз.

Упражнение 7. бррух (о, а, е, и) — по одному разу и пфф — 1 раз.

6-е занятие: Повторить все предыдущие упражнения.

Упражнение 8. пррух (о, а, е, и) — по одному разу и пфф — 1 раз.

Упражнение 9. жррух (о, а, е, и) — по одному разу и пфф — 1 раз.

7-е занятие: Повторить все предыдущие упражнения.

Упражнение 10. кррух (о, а, е, и) — по одному разу и пфф — 1 раз.

Упражнение 11. тррух (о, а, е, и) — по одному разу и пфф — 1 раз.

8-е занятие: повторить все предыдущие упражнения. [2, 1].

Изучая влияние лечебной гимнастики на постковидные осложнения среди детей и молодежи с ОВЗ мы пришли к выводам, что лечебная физическая культура является не заменимым средством реабилитации

Литература

1. Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья разных нозологических групп: учеб. пособие / [В. С. Штоколок, Н. А. Дубровина, Л. А. Боярская, А. А. Токмаков ; под общ. ред. В. С. Штоколка] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 136 с.
2. Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. — Челябинск: Издательский центр Уральская академия», 2019. — 81 с.
3. Никифоров В.В., Суранова Т.Г., Миронов А. Ю., Забозлаев Ф.Г. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): этиология, эпидемиология, клиника, диагностика, лечение и профилактика, — Москва, 2020. — 48 с.
4. Лечебная физическая культура. Учебное пособие /Е.В. Токарь. — Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. — 76 с.

УДК 615.825

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КОРОНАВИРУСА

Анфиса Фёдоровна Найданова

старший преподаватель кафедры физической культуры

Анастасия Сергеевна Полянская

студентка 3 курса, психолого-педагогического факультета, группа ФБ-19,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF REHABILITATION AFTER CORONAVIRUS

Anfisa Fedorovna Naidanova

Senior lecturer of the Department of Physical Culture

Anastasia Sergeevna Polyanskaya

3rd year student, Faculty of Psychology and Pedagogy, group FB-19, Stavropol
State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В настоящее время проблема здоровья стоит на первом месте. Особое внимание уделяется новой инфекционной болезни covid19. Основной проблемой является правильное лечение и реабилитационный процесс после перенесенного заболевания, а так же правильное использование средств лечебной физической культуры во время и после заболевания.

Ключевые слова: здоровье, лечебная физическая культура, дыхательная гимнастика, коронавирус, реабилитация

Annotation. Currently, the health problem is in the first place. Special attention is paid to the new infectious disease covid19. The main problem is the correct treatment and rehabilitation process after the disease, as well as the correct use of therapeutic physical culture during and after the disease.

Keywords: health, physical therapy, respiratory gymnastics, coronavirus, rehabilitation.

Коронавирусная инфекция является одной из наиболее распространенных инфекционных заболеваний и насчитывает более 100 миллионов болеющих и перенесших болезнь.

С каждым днем, число заболевших растет. Так как данное заболевание является новым, достоверной профессиональной информации об оказании физической реабилитации пациентам с COVID-19 недостаточно. Поэтому, в первую очередь необходимо знать основные симптомы данного респираторного заболевания, а так же его последствия.

Многочисленные исследования и наблюдения показывают, что у заболевших теряется вкус и обоняние, зачастую высокая температура, боль в мышцах. Как во время, так и после болезни наблюдается повышенный стресс, раздражительность, нередко заторможенность, слабость и отдышка, даже при незначительной нагрузке.

В сложившейся ситуации актуально разработать программу физической реабилитации [6].

Дыхательная гимнастика после заболевания коронавирусом

Методические рекомендации, опубликованные Минздравом, содержат гимнастические упражнения и дыхательную гимнастику. Данные рекомендации являются реабилитационными, и рекомендуется выполнять их во время заболевания корона вирусом, в качестве профилактики данного заболевания.

Дыхательные упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине. Вдохи и выдохи могут выполняться с использованием звуков, с поддержкой дыхания.

Данные упражнения начинаются с выдохов, а вдох — после появления естественного желания сделать его. Поступление кислорода в легкие происходит за счет движений диафрагмы и ребер.

Дыхательная гимнастика бывает динамическая (упражнения выполняются с движением конечностей и всего тела) и статическая (без включения в работу конечностей и тела).

Дренажные упражнения применяют при заболеваниях легких, для оттока слизи из бронхов. Дренажные упражнения так же делятся на дыхательные дренажные упражнения и позиционный дренаж — где выполняются определенные исходные положения (позиционные), которые направлены на отток слизи по дыхательным путям — принцип «желоба» [4, с.17].

Восстановительно-реабилитационный период после перенесенного заболевания covid-19 продолжается на протяжении 2-3 недель.

Во время самой болезни, так же рекомендуется выполнять дыхательные упражнения с умеренной дозировкой. Дыхательная гимнастика помогает отвести мокроту при пневмонии, а так же насытить ткани кислородом, оказывая положительное влияние на самочувствие.

Нагрузка на дыхательную систему не рекомендуется при сильной слабости и в находящимся в очень тяжелом состоянии [3].

Существует звуковая дыхательная гимнастика, где используют буквы, слоги и звуки. Она применяется после полного освоения ее приемов, сочетается с физическими упражнениями. Упражнения следует выполнять приняв исходное положение сидя, стоя. Положение конечностей может быть разным [4, с. 195].

Противопоказания для дыхательной гимнастики

При выполнении дыхательной гимнастики во время болезни необходимо выполнять меры предосторожности. Если имеется повышенная температура, боль в груди, учащенное сердцебиение, отдышка, затрудненное дыхание, возникли отеки конечностей, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом и выполнять гимнастику под его наблюдением и контролем. Если данные симптомы усиливаются, необходимо прекратить выполнять упражнения [2].

Дыхательная гимнастика при коронавирусе

1. И.П. — О.С.
1-4 — медленно поднять руки в стороны и сделать вдох.
5-8 — медленно опустить руки вниз и сделать выдох, произнести длительное «ш».
2. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, обхватить руками нижнюю часть грудной клетки.
1-4 — выполнить вдох.
5-8 — сделать выдох, слегка сжать грудную клетку и произнести звук «ж».
3. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, кисти на грудной клетке, пальцы — вперед.
1-3 — отвести локти назад, нажать кистями на ребра, произнести звук «о».
4 — И.П.

4. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, кисти так же остаются на ребрах.
1-2 — медленное отведение плеч назад на вдохе.
3-4 — сведение плеч на выдохе.
5. И.П. — сидя, руки на поясе.
1 — на вдохе, отведение правой руки назад с поворотом корпуса.
2 — и.п.
3-4 — тоже влево.
6. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки отведены в стороны на уровне плеч.
1-2 — выдох.
3-4 — вдох, руки скрестить перед грудью, локти — под подбородком, кисти — на спине выше лопаток.
7. И.П. — лежа на спине, руки под поясницей, согнуты в локтях.
1-4 — вдох, прогнуться в пояснице с опорой на локти и затылок.
5-8 — в и.п.
8. И.П. — лежа на спине, руки вдоль параллельно туловищу.
1-4 — разведение рук в стороны на вдохе.
5-8 — подтянуть правое колено к груди и обхватить его руками на выдохе.
1-8 — тоже с левым коленом.
9. И.П. — лежа на спине, руки вдоль параллельно туловищу.
1-4 — вдох.
5-8 — поднять туловище, наклониться вперед, касаясь лбом коленей, тянуться руками вперед, выполнить выдох
10. И.П. — лежа на спине, руки вдоль параллельно туловищу.
1-4 — на вдохе поднять ноги вверх.
5-8 — на выдохе — опустить ноги и сесть.
11. И.П. — лежа на спине, руки вдоль параллельно туловищу.
1-2 — обхватить кистями нижнюю часть грудной клетки, выполнить вдох.
3-4 — сжать грудную клетку на выдохе.
12. «Диафрагмальное дыхание». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях; одна рука лежит на груди, другая — на животе.
1 — на вдохе брюшная стенка поднимается вверх вместе с рукой; рука, лежащая на груди, остается неподвижной;

2 — на выдохе живот втягивается; лежащая на нем рука надавливает на живот. Вдох — через нос, выдох — через рот (губы сложены трубочкой) [4, с.61].

Литература

1. «На зарядку, становись!»: какие упражнения рекомендуют врачи COVID-19. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.irk.kp.ru/daily/21712093.5/4328883/> (дата обращения: 12.01.2022)
2. Дыхательная гимнастика при коронавирусе: упражнения, советы врача. <https://style.rbc.ru/health/5fc086e69a79470b1aeff9f1> (дата обращения: 04.01.2022)
3. Как разработать легкие после коронавируса — комплекс дыхательных упражнений. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2887965.html> (дата обращения: 09.01.2022)
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.
5. Физическая активность в период пандемии covid-19. [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20742> (дата обращения: 07.01.2022)
6. Физическая реабилитация лиц, перенесших новую коронавирусную инфекцию (covid-19). [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027759> (дата обращения: 04.01.2022)

УДК 616-053.2

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ ШКОЛЬНИКОВ

Елена Николаевна Трубицина

студентка 3 курса, группы АФК-19, Филиал
Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки,
Россия

Анастасия Андреевна Елистратова

студентка 3 курса, группы АФК-19, Филиал
Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки,
Россия

Научный руководитель:

Татьяна Дмитриевна Федотова

старший преподаватель кафедры физической культуры, Филиал
Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки,
Россия

THE USE OF EXERCISES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE WITH FLAT FEET OF SCHOOLCHILDREN

Elena Nikolaevna Trubitsina

3rd year student, AFK-19 group, Branch of Stavropol State Pedagogical Institute
in Essentuki, Russia

Anastasia Andreevna Elistratova

3rd year student, AFK-19 group, Branch of Stavropol State Pedagogical Institute
in Essentuki, Russia

Scientific Supervisor:

Tatiana Dmitrievna Fedotova

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Branch of the Stavropol
State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia

***Аннотация.** В данной статье рассматривается то, что около 60% детей, приходящих в первый класс, имеют функциональные нарушения, хотя большая часть патологий формируется в более старших возрастах, но нередко они возникают*

даже в возрасте четырех — семи лет. Деформация опорно-двигательного аппарата обуславливает обширную группу нарушений, выраженных в изменении нормальной функциональности костей или костных образований. Распространенность деформаций опорно-двигательного аппарата достаточно велика они встречаются у 18–40% всех детей школьного возраста. Наиболее распространенными среди них являются деформации позвоночника и костей стопы

Ключевые слова: функциональные нарушения, деформация опорно-двигательного аппарата, нарушения, развитие деформации, двигательные системы.

Annotation. *This article discusses the fact that about 60% of children coming to the first grade have functional disorders, although most of the pathologies are formed at older ages, but often they occur even at the age of four to seven years. Deformation of the musculoskeletal system causes an extensive group of disorders, expressed in a change in the normal functionality of bones or bone formations. The prevalence of deformities of the musculoskeletal system is quite high; they occur in 18–40% of all children of school age. The most common among them are deformities of the spine and bones of the foot.*

Keywords: *functional disorders, deformity of the musculoskeletal system, disorders, deformity development, motor systems.*

Для того чтобы разобраться в данной теме надо разобраться что такое плоскостопие, причина его возникновения и значение в здоровье человека.

Анатомия стопы человека — сводчатая: ее средняя часть как правило немного приподнята над поверхностью, на которую опирается нога. Это необходимо для того, чтобы стопа, слегка пружиня, снижала нагрузку, которая возникает вследствие прыжков, бега, переноса тяжелых грузов. Иногда у людей развивается плоскостопие.

Плоскостопие является самым распространённым заболеванием опорно-двигательного аппарата. Плоскостопием называют болезненные изменения стопы, при которых уплощаются ее своды [4, с. 22].

Плоскостопие возникает по различным причинам: неправильно подобранная обувь, длительное хождение или стояние, избыточная масса тела. Это является основной причиной появления слабости мышечно-связочного аппарата, тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и самой стопы. Кроме того, плоскостопие может возникнуть в результате чрезмерной нагрузки на ноги и наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни.

Появление плоскостопия приводит к потере амортизационной способности стопы. Вследствие чего весь костный аппарат начинает испытывать твердые толчки при ходьбе. Такие сотрясения передаются вверх по скелету

и достигают коры головного мозга. При сильном плоскостопии эти нагрузки сказываются в виде боли в таких местах как: область позвоночника, таза, колена и стопы. Также плоскостопие вызывает: изменение походки и осанки, она становится тяжелой, «косополой»; заболевание коленных суставов, такие как деформирующий артроз, воспаление менисков, разболтанность коленного сустава; заболевания тазобедренного сустава (коксартроз); заболевания позвоночника: остеохондроз, сколиоз, грыжи межпозвоночных дисков, радикулит.

Так же одним из самых распространённых заболеваний при плоскостопии является нарушение зрения, так как из-за плоскостопия нарушается осанка, то есть, происходит смещение в шейном и грудном отделах позвоночного столба и, как следствие происходит нарушение кровоснабжения головного мозга, что и становится основой для развития различных заболеваний глаз, в основном снижение остроты зрения.

Данная тема достаточно актуальна на данное время тем, что многие люди страдают таким заболеванием как плоскостопие.

Распространённость данного заболевания зависит от возраста, так в возрасте от 4-5 лет плоскостопие встречается у 66,88% случаев, в возрасте 6-7 лет у 39,8%, что в 1,7 раз реже, чем у детей 8-9 лет, в этом возрасте оно встречается в 24,24% случаев, что в 2,8 раз меньше, чем у детей 4-5 лет.

Нарушения опорно-двигательных функций значительно ограничивают подвижность и моторику человека, приводя к досрочной остановке трудящийся работы и выполнению социальных функций, при этом сокращая вероятность для скопления вещественного благосостояния.

Люди с плоскостопием нуждаются в уроках АФК, так как плоскостопие несет многие вторичные заболевания, которые во многих случаях несут не обратимый характер, либо излечимы только с помощью медикаментозного лечения или хирургического вмешательства, это такие заболевания как снижение остроты зрения, остеохондроз, сколиоз, грыжи, радикулит, артроз и другие.

Деформация стопы может привести к 4-м видам плоскостопия. Первый вид — это продольный, при нем происходит деформация стопы что приводит к утолщению продольного свода. Второй вид — это поперечное плоскостопие при нем происходит распластанность переднего отдела стопы. Если деформация затронула оба свода стопы, диагностируется комбинированное плоскостопие. Третий вид — это врожденное плоскостопие в этом случае происходит неправильное развитие стопы из-за внутриутробных по-

кровов. Четвертый вид — это приобретенное плоскостопие, оно проявляется в любом возрасте [3, с. 36].

Приобретенное плоскостопие квалифицируют в зависимости от причины возникновения. Различают: травматическое плоскостопие, оно развивается как правило при переломе костей стопы, голеностопного сустава; паралитическое плоскостопие, результат паралича мышц стопы; рахитическое плоскостопие развивается при рахите у детей в период интенсивного роста нарушения минерализации костей; статическое плоскостопие, возникает, когда мышечно-связанный аппарат не справляется с выпавшей на него нагрузкой, это вид встречается гораздо чаще чем другие.

Также плоскостопие подразделяется на три степени: плоскостопие I-й степени — это слабовыраженное плоскостопие. Деформация стопы минимальное. Продольный свод на этой степени сохраняется и имеет высоту не менее 25 мм. При надавливании на стопу могут возникать болезненные ощущения, меняется походка. При ходьбе быстро возникает усталость и к вечеру появляется отечность.

При плоскостопии II-й степени продольный свод стопы — не выше 17 мм. Отмечаются регулярные и достаточно сильные боли в стопах, боль может доходить до коленного сустава. Испытываются затруднения при ходьбе [4, с. 56].

Плоскостопие III-й степени характеризуется значительной деформацией стопы. Продольный свод вследствие этой степени отсутствует. Сильные боли препятствуют непродолжительной ходьбе. Отечность стоп и голеней наблюдается достаточно часто, также сопровождается болью в пояснице, появляются сильные головные боли.

Адаптивная физическая культура (АФК) назначается при всех формах плоскостопия.

Основными задачами АФК при плоскостопии это повысить общее и силовое выносливости мышц, формирующих своды стопы; улучшить физическую работоспособность и общее укрепление организма.

Основное внимание в коррекции деформации стопы отдается тренировке мышц, которые формируют своды стопы. Прежде всего, это икроножные, передняя и задняя большеберцовые мышцы, сгибатели пальцев и большого пальца и др.

Противопоказания при использовании различных комплексов имеются следующие: длительные статические нагрузки в положении стоя, переноска значительных отягощений и упражнения в исходном положении с развер-

нутыми стопами, когда большая нагрузка приходится на внутренней свод стопы.

Во вводном периоде упражнения проводятся из облегчённых исходных положений — сидя и лежа. Для увеличения нагрузки чередуют динамические упражнения с расслаблением мышц нижних конечностей. Важнейшим условием для достижения эффекта коррекции является многократное выполнение упражнений в течении дня, для того чтобы очередное их выполнение приходилось на последствие после предыдущего. Не мало важную роль в коррекции плоскостопия является массаж, который способствует снятию гипертонуса одних мышц и повышению тонуса ослабленных. Но если использовать только массаж для коррекции без соответствующего функционального сопровождения с помощью АФК, то это не даст положительного результата в коррекции плоскостопия [2, С.6-7].

Специальные упражнения следует также чередовать с общеразвивающими упражнениями, с упражнениями на осанку и укрепления мышц туловища. Такое чередование является активным отдыхом, но также обеспечивает повышение уровня здоровья и физической подготовленности человека [1, с. 23].

Наиболее эффективным в терапии плоскостопия в системе АФК является плавание. При плавании на мышцы стопы ложится большая нагрузка, благодаря этому мышцы, удерживающие своды стопы и мышцы голени укрепляются и развиваются. Кроме того, нет статического действия на стопу, поэтому плавание может рекомендоваться как средство профилактики и лечения плоскостопия.

Школьники с плоскостопием относятся к подготовительной медицинской группе, то есть они занимаются в основной группе с некоторыми противопоказаниями к использованию отдельных упражнений. Помимо этого, они получают индивидуальные задания с тем, чтобы количество ежедневных занятий, особенно во вводном и основном периодах [3, с. 38].

АФК при лечении плоскостопия должна сочетаться с другими мероприятиями, например, такими как гигиенические, подбор рациональной обуви, ортопедических приспособлений, определением оптимального двигательного режима и др. [2, с. 48].

Изучив научно-методическую литературу по проблеме нарушения опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста установлено, что плоскостопие становится одной из главных проблем подростков, негативно влияющих на состояние физических качеств и на все системы органов

организма. По литературным данным укрепление физического состояния организма у детей с плоскостопием по средствам подвижных игр является не только профилактикой, но и развитием функционального состояния организма при подобных заболеваниях.

Литература

1. Валик Б. В. Подготовка мышц, обеспечивающих правильную осанку и упругие свойства стопы / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. -2006.-№ 8. — 113 с.
2. Вайнер Э.Н.Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — 2-е изд. — М. : Наука, 2011. — 424 с. 5. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. — 9-е изд. — М. : Флинта :Наука, 2011. — 448 с.
3. Биология. Человек. 8 класс. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. г. 3-е издание, 2016. — 218с.
4. Марченко О. К. Основы физической реабилитации. Адаптивная физкультура и спорт/ Издательство: Олимпийская литература, 2012. — С. 528
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с. аппарата: Учебное пособие. Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2014. С. 124–135.
6. Черкасова И В Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие для студентов очной формы обучения / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. -М.: Берлин: ДиректМедиа, 2015. — 128 с.

УДК 376.2

ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СПОСОБА СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

Константин Юрьевич Москвин

институт физической культуры, магистрант 2 курса, 20261М

Лариса Анатольевна Парфенова

доцент, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой адаптивной
физической культуры и безопасности жизнедеятельности ;

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», Россия, Казань

PROSPECTS AND PROBLEMS OF INCLUSIVE EDUCATION AS A WAY OF SOCIALIZATION SCHOOLCHILDREN WITH DEVELOPMENTAL PECULIARITIES

Moskvin Konstantin Yurievich

institute of physical culture, master's student, 20261M

Larisa Anatolievna Parfenova

PhD of Pedagogy, Assistant Professor, Head of Adaptive Physical Education
and Life Safety Department; Volga Region State University of Physical Culture,
Sports and Tourism, Russia, Kazan

Аннотация. В статье проведен теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов по проблеме осуществления инклюзивного образования в школе. Рассматриваемая тема является социально важным аспектом педагогической науки и поднимает серьезную проблему обучения лиц с особыми образовательными потребностями в условиях образовательных учреждений. Доказано, что совместное обучение в образовательном учреждении условно здоровых учащихся и учащихся с ограниченными возможностями здоровья, или инклюзивное образование, — одна из эффективных форм интеграции и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья в социуме.

Ключевые слова: инклюзивное образование, люди с ограниченными возможностями здоровья, совместное обучение, социализация.

Annotation. The article provides a theoretical analysis and generalization of the scientific and methodological literature of domestic and foreign authors on the problem

of implementing inclusive education at school. The topic under consideration is a socially important aspect of pedagogical science and raises a serious problem of teaching people with special educational needs in educational institutions. It has been proven that joint education in an educational institution of apparently healthy students and students with disabilities, or inclusive education, is one of the effective forms of integration and adaptation of people with disabilities in society.

Keywords: *inclusive education, people with disabilities, co-education, socialization.*

Введение. Современная школа должна понимать, что растёт количество детей, имеющих особые образовательные потребности. Поэтому одной из главных задач на данном момент образовательных учреждений становится: адаптация под детей и создание условий, не усугубляющих его физическому или интеллектуальному состоянию, а способствующей успешной социализации и адаптации в социуме.

Рост инклюзивных классов происходит в последствии того, что не каждая семья ребенка с ОВЗ, готова отдать его в специальную школу-интернат из-за негативного мнения общества. Отметим, что при окончании специальных школ наблюдается слабость социальной адаптации выпускников в обществе. Рассматривая, обучение детей дистанционно дома, в последствии наблюдается осложнение положения ребенка с ОВЗ в социуме.

На основании всего вышесказанного, в сложившейся ситуации среди семей с детьми с ОВЗ все больше набирает популярность инклюзивная школа, где нет «ярлыков». Она является гуманным решением для социализации и адаптации «особых» детей.

Цель исследования: провести теоретический анализ инклюзивного образования как одного из эффективных способов социализации школьников с особенностями развития.

Результаты исследования и их обсуждение. Признанное мировым сообществом в качестве основной формы социализации детей с ОВЗ в настоящее время инклюзивное образование стало приоритетным стратегическим направлением государственной политики России в области образования. Инклюзивное образование, предусматривающее доступное для всех качественное обучение, воспитание, развитие и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей, в условиях массовой школы при создании необходимых условий является наиболее гуманной и перспективной формой образования детей с ОВЗ, что прописано в ст. 79 Федерального закона

«Об образовании в Российской Федерации», где определены условия организации и получения образования учащихся с ОВЗ [1].

Дети с особыми образовательными потребностями есть почти в каждой школе, но при таком обучении в большинстве случаев возникает ряд проблем. Со стороны педагогов: чему учить, как учить, как взаимодействовать с таким ребенком. Со стороны родителей самого ребенка: как ребенок должен посещать школу, чему должны его там учить, как решать проблемы взаимодействия с одноклассниками и др. Со стороны родителей других детей: не повлияет ли совместное обучение на объем программы в сторону её сокращения, получают ли обычные дети необходимые знания и т.п. Со стороны ребенка с ОВЗ: найдет ли он друзей, комфортно ли ему будет, сможет ли хорошо учиться и т.д. [4].

Таким образом, формируются определенные ценности и установки взаимоотношений в условиях инклюзивного образования:

- для обучающихся с ОВЗ и сверстников с нормой развития: ценности толерантности, гуманности, понимания, готовности прийти на помощь, позиция во взаимоотношениях «мы все равны»;
- для педагогов: принятие детей с различными типами нарушений в развитии, восприятие чувств, обучающихся и родителей;
- для родителей детей с нормой развития: образование позитивного отношения к детям с ОВЗ как дополнительному фактору воспитания их детей.

Авторы И.Н. Симаева, В.В. Хитрюк в своих работах, рассматривая принципы организации инклюзивного образовательного пространства выделяют: принцип социализирующей направленности образовательного процесса (социализация рассматривается как важнейший фактор образования); принцип индивидуализации и персонификации образовательного пространства (организация инклюзивного образовательного пространства с учетом особенностей и потребностей каждого обучающегося); принцип интегративности сопровождения субъектов инклюзивного образовательного пространства (результат согласованной совместной деятельности группы сопровождения ребенка: педагоги, педагоги-психологи, родители, учителя и т.д.); принцип ценностного толерантного отношения к субъектам образовательного процесса, их деятельности в условиях инклюзивного образовательного пространства [6].

Процесс социализации представляет собой не только оснащение образовательного пространства специальными приспособлениями, обеспечиваю-

щими физическую доступность (пандусы, желтые круги на дверях и т.п.), но и создание условий для построения успешной социальной коммуникации между всеми участниками образовательного процесса. Обучаясь совместно с нормативно развивающимися школьниками, посещая кружки, спортивные секции, участвуя в классных и школьных праздниках, дети с особыми образовательными потребностями, тем самым, получают возможность социализации в среде сверстников. Им оказывается специализированная помощь: создаются условия на основе психолого-педагогических приемов, направленных на потребности обучающихся.

В своих работах О.О. Олифер рассматривает социализацию человека или ребенка как процесс становления личности, которая приобретает знания, навыки и умения, самые необходимые для жизни в обществе. Социализация предполагает также усвоение норм и ценностей соответствующего общества, выступающих важными социальными регуляторами поведения. Социализация детей с особыми образовательными потребностями позволит им включаться и активно участвовать в жизни общества — это значит, что они смогут участвовать в жизни общества, в развитии экономики страны и её стабильном функционировании [5].

Вскрывая проблемы развития инклюзивного образовательного пространства А.В. Вербицкая, Е.С. Сазонова анализируют основные причины (барьеры), мешающие созданию инклюзии. Так, например, одной из причин стала неготовность общества воспринимать людей с ОВЗ как полноценных граждан, многие ставят под сомнение их право на получение образования и право на труд. Рассматриваемые авторами процессы затрудняют процесс социализации адаптации людей с особыми нуждами [3].

Большое влияние и распространение негативного мнения об инклюзивном образовании учащихся образовательных учреждений оказывают сложившиеся стереотипы и мифы, мнение социума. К примеру человек, с ограниченными возможностями здоровья во все времена воспринимался обществом как «лицо непригодное к трудовой и профессиональной деятельности».

Изучению особенностей адаптации лиц с ОВЗ посвящено исследование С.В. Башаева, В.В. Горелик, которые называют проблемы, мешающие лицам с ОВЗ чувствовать себя комфортно в социуме и успешно реализоваться в обществе. Одним из важных условий социализации авторы считают внедрение в сознание здоровых людей идеи равноправных возможностей для лиц с ограниченными возможностями. По их мнению, процесс адаптации инва-

лидов к обществу имеет свои особенности, которые зависят от пола и возраста инвалида, вида патологии, особенностей его социального положения. Вскрыв имеющиеся проблемы, они предлагают пути решения, акцентируя внимание на социальной адаптированности лиц с ОВЗ [2].

Выводы. Эффективно зарекомендовали себя технологии инклюзивного образования в школе и сейчас занимают особое место, обладая большим потенциалом. Данное образование дает возможность детям с ограниченными возможностями попробовать свои силы, развивать свои способности и возможности, занимаясь совместно со здоровыми детьми, также огромное значение имеет в организации социально-значимой деятельности детей с ОВЗ.

Литература

1. Айбазова, М.Ю. К вопросу о формировании ценностного отношения общества к инклюзивному образованию / М. Ю. Айбазова, Ф. Р. Кантлокова, А. А. Петрусевич // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. — 2020. — № 1. — С. 83-87.
2. Башаев, С. В. Проблемы социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе / С. В. Башаев, В. В. Горелик // Международный научно-исследовательский журнал. — 2016. — № 4-7(46). — С. 131-134.
3. Вербицкая, А.В. Проблемы формирования инклюзивного общества в России / А.В. Вербицкая, Е.С. Сазонова // Социальная работа в современном мире: взаимодействие науки, образования и практики : материалы VII междунар. науч.-практ. конф., Белгород, 26-27 нояб. 2015 г. / НИУ БелГУ, Белорус. гос. ун-т и др. ; под ред. О.А. Волковой, Е.И. Мозговой. — Белгород, 2015. — С. 339-343.
4. Кузьмина, С. А. Обучение и социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовательном пространстве школы с безбарьерной средой / С. А. Кузьмина // Социально-педагогическое сопровождение инклюзивного образования : Сборник статей по результатам Международной научно-практической конференции, Орехово-Зуево, 09 декабря 2014 года / Министерство образования Московской области, ГБОУ ВО Московской области «Московский государственный областной гуманитарный институт». — Орехово-Зуево: Московский государственный областной гуманитарный институт, 2015. — С. 18.
5. Олифер, О. О. Проблема социализации детей с особыми образовательными потребностями / О. О. Олифер // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2015. — № 3-1(63). — С. 115-119.
6. Симаева, И.Н. Инклюзивное образовательное пространство: SWOT-анализ / И.Н. Симаева, В.В. Хитрюк // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. — 2014. — № 5. — С. 31-39.

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Марина Владимировна Астахова

доцент кафедры физической культуры; Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ессентуки

THE IMPACT OF FITNESS CLASSES ON HUMAN HEALTH

Marina Vladimirovna Astakhova

Associate Professor of the Department of Physical Culture; Branch of Stavropol
State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. *Физическая нагрузка оказывает влияние на иммунную систему человека, тем самым укрепляя ее, помогает бороться с лишним весом и улучшает качество сна. Фитнес стимулирует различные системы организма, поддерживает определенное состояние внутри организма.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, фитнес, здоровье, образ жизни.*

Annotation. *Physical activity has an effect on the human immune system, thereby strengthening it, helps to fight excess weight and improves the quality of sleep. Fitness stimulates various body systems, maintains a certain state inside the body.*

Keywords: *physical culture and sports, fitness, health, lifestyle.*

Не обязательно быть врачом, диетологом или тренером, чтобы знать, что физическая форма способствует здоровью, причем во многих отношениях. Но многие люди не осознают точных преимуществ занятий спортом, которые приводят к относительно низким уровням физической активности или к отсутствию физической активности вообще. Так в чем же основа связи между фитнесом и здоровьем?

Во-первых, это борьба с болезнями.

Физическая подготовка по своей природе значительно укрепляет иммунную систему организма. Таким образом, это может существенно снизить вероятность болезней, а также улучшить то, как организм справляется с болезнями, когда они возникают. Нужно вовремя проходить обследования и сдавать анализы, для того чтобы сосредоточиться на хронических заболеваниях, которые развиваются внутри тела в течение многих лет и вызывают осложнения и даже могут привести к смерти.

Многие исследования, проведенные на протяжении долгих лет, показали, что физическая активность снижает вероятность развития хронических заболеваний на десятки процентов, а также риск преждевременной смерти в результате этих заболеваний или их осложнений.

Во-вторых, следите за своим весом.

Причина, по которой люди страдают избыточным весом или даже ожирением, может быть приписана образу жизни 21 века и потреблению нездоровой пищи, но это также связано с отсутствием достаточной физической активности.

Есть немало веских причин отказаться от телевизора, компьютера или мобильного телефона на несколько часов и заняться спортом. Между упражнениями и потерей веса существует тесная связь, в основном за счет сжигания калорий, и эта связь наиболее эффективна, когда физическая активность сочетается с правильным, здоровым питанием. Результат — более привлекательный, энергичный и впечатляющий вид.

Энергия, сон и связь между ними.

Человек, который регулярно занимается спортом, получает больше энергии в течение дня из-за бодрящего воздействия спорта на различные процессы в организме. Это оказывает влияние, выходящее далеко за рамки времени, посвященного физической активности, включая чрезвычайно положительные результаты: исследования показали связь между физической активностью и повышением эффективности работы, отчасти потому, что активность приводит к высвобождению эндорфинов, которые способствуют возникновению ощущения хорошего самочувствия и энергии.

Другие исследования указали на еще один важный вклад: упражнения три или более раз в неделю, даже если они не очень интенсивные, значительно улучшают продолжительность и качество сна.

И, конечно, ментальный аспект.

Влияние физической подготовки не ограничивается только на более здоровом теле, хорошо известно, что оно также положительно влияет на наше психическое здоровье. Все начинается с повышения самооценки и уверенности в себе. Снижение веса и повышение тонуса нашего тела в мире, где внешний вид имеет такое кардинальное значение для того, как мы и другие воспринимаем себя, бесчисленным количеством способов способствуют нашему личному восприятию себя.

Многие исследования обнаружили прямую связь между физической активностью и улучшением общего физического «настроения», отчасти из-за

высвобождения гормонов, называемых эндорфинами, которые мы связываем с ощущением расслабления и удовольствия. Обратите внимание, что гормоны высвобождаются примерно через 15-20 упражнений и достигают своего пика примерно через 45 минут.

Большинство людей считают, что быть здоровым и быть в хорошей форме — одно и то же. В действительности они могут быть отдельными состояниями физического бытия. Вы можете быть в хорошей форме, но не очень здоровы, и Вы можете быть очень здоровыми и не очень в хорошей форме. Наилучшие преимущества проявляются в попытках найти баланс с обеих сторон, это требует от нас определения разницы между фитнесом и здоровьем.

Итак, давайте определим разницу. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов. Оно включает в себя хорошее настроение, долголетие, качество жизни, отсутствие боли и т.д.

Фитнес, с другой стороны, определяется как набор атрибутов, которые связаны со способностью выполнять физическую активность. Пригодность состоит из многих компонентов, и при обсуждении уровня физической подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

- Выносливость (сердечно-сосудистая и сердечно-респираторная): это способность тела использовать и доставлять кислород органам;
- Выносливость (мышечная выносливость): это способность тела накапливать, обрабатывать и использовать энергию;
- Сила: это способность мышц вырабатывать силу;
- Гибкость: это способность максимизировать диапазон движений суставов;
- Мощность: способность мышц максимизировать свою силу за минимальное время;
- Скорость: способность минимизировать время, необходимое для выполнения задачи или движения;
- Координация: способность комбинировать несколько различных моделей движений в одном отдельном движении;
- Точность: способность контролировать движение в заданном направлении или по интенсивности;
- Ловкость: способность минимизировать время перехода от одного движения к другому;

- **Равновесие:** способность контролировать центр тяжести тела по отношению к опорной базе.

Фитнес включает в себя деятельность, которая стимулирует различные системы тела и поддерживает определенное состояние внутри тела. С другой стороны, здоровье затрагивает все системы организма и достигается только через образ жизни, поддерживающий здоровье.

Например, если человек пренебрегал правильным питанием, игнорировал содержание жира и ел в основном обработанные продукты, никакие физические упражнения не смогли бы исправить ущерб, нанесенный таким образом жизни.

Упражнения не устраняют ущерб, нанесенный химическими веществами. Только правильное питание может поддерживать хорошее здоровье. Конечно, фитнес так же может поддерживать здоровье и будет его улучшать, если он является частью жизни. Наше здоровье — это в основном результат ежедневных решений в отношении питания.

Литература

1. Бальсевич В.К., Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. — Киев: Здоровье, 1987. — 223с.
2. Клаудио, А. Эдваб, Секреты здоровья и фитнеса / А. Эдваб Клаудио, Роксана Л. Стандефер. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 272с.
3. Коули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Коули, Б.Д. Френкс. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 185 с.
4. Менхин Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Менхин А. В., Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.

УДК 376.2:796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ С ОВЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Мария Сергеевна Борисенко

преподаватель кафедры физической культуры государственного
педагогического института в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

PHYSICAL CULTURE OF CHILDREN WITH DISABILITIES IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Maria Sergeevna Borisenko

Lecturer at the Department of Physical Culture of the State Pedagogical Institute
in Essentuki, Russia, Essentuki

Аннотация. *Данная статья посвящена преподаванию физической культуры для детей с ОВЗ, а также о имеющихся проблемах в реализации обучения. Обозначены основные подходы к самому содержанию работы в образовательном учреждении.*

Ключевые слова: *дети с ОВЗ, физическая культура, образовательное учреждение.*

Annotation. *This article is about teaching physical education to children with disabilities, as well as the existing problems in the implementation of training. Designated principal approaches to the content of the work itself in an educational institution.*

Keywords: *children with disabilities, physical education, educational institution.*

Основная задача реализации программы это образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Как в дошкольном, школьном, средне-специальном, и высших учебных учреждениях.

Направление этой деятельности, выявить недостатки в развитии детей и коррекционной работы с ними, имеющими такие нарушения. Оказание необходимой медико-психолого-педагогической помощи в дошкольном возрасте помогает обеспечить коррекцию основных недостатков в развитии ребенка. К началу обучения на начальном общем образовании, подготовить его к обучению в общеобразовательном учреждении.

В данном направлении необходимо обеспечить разграниченное развитие, раннюю диагностику и выравнивание нарушений развития у детей, оказав-

ние, медицинской, психологической, педагогической, социальной, помощи семьям с детьми, имеющими недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

Дети с ОВЗ нуждаются в двигательной активности. Главным условием подготовки детей к жизни, исправление нарушений физического развития, расширение двигательных возможностей и развитие моторики

ОВЗ — важно отметить, что отклонения здоровья, носит психологический характер и физический, отклонения предусматривают особое отношение к детям, к их воспитанию и обучению, развитию, необходимым условием является, что бы получать всё необходимое

Выделяют восемь групп проблем со здоровьем:

- 1) задержка психического развития (ЗПР);
- 2) умственное развитие — отсталость (нарушениями интеллекта);
- 3) проблемы со зрением (слабовидящие, слепые);
- 4) нарушения слуха (плохо слышащие, глухие);
- 5) комплексные нарушения (сочетание двух и более групп);
- 6) расстройства общения и поведения;
- 7) нарушения опорно-двигательного аппарата;
- 8) речевые отклонения.

Физическое воспитание детей с ОВЗ занимает особое место. В процессе физического воспитания и развития детей происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно — эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности. Уровень физической подготовленности детей с ОВЗ играет важную роль в их социальной адаптации. Именно двигательная активность, развивает все системы и функции организма, , компенсацию, и профилактику психических и двигательных нарушений, инклюзивного образования является основным механизмом, воспитанием личности

Психологическое, медицинское и педагогическое сопровождение

Важную роль в решении своевременного выявления детей с ОВЗ, проведение всестороннего обследования, подготовка по оказанию психологической, медицинской и педагогической помощи и определение воспитания и обучения.

Специализированные условия для образования детьми с ОВЗ

Самое главное и основное условие для ребенка с ОВЗ обучение в социуме, на равных с обычными детьми. Общество должно воспринимать детей — инвалидов на равных условиях с собой, для достижения безбарьерного существования и общения между собой. При этом в образовательном учреждении эти условия дополняются созданием адаптивной образовательной среды.

Основные группы условий:

1. Материально-техническая база, оснащение специальным оборудованием и инвентарём, возможность организации обучения с применением дистанционного обучения.

В образовательном учреждении общего типа должны созданы быть специализированные материально-технические условия, обеспечивающие беспрепятственный доступ детей с недостатками физического и психического развития. В здания образовательного учреждения и их пребывания и обучения учреждении должны быть (специальные лифты, оборудованные специально учебные места, учебное, медицинское оборудование реабилитационное, и т.д).

2. Организационное обеспечение образовательного процесса, включающее в себя финансово-экономические условия, нормативно-правовую базу, создание в организации, помощь с внешними организациями и родителями разработка правил взаимодействия с внешними организациями, информационно-просветительское обеспечение.)

3. Выполнение образовательных программ с учетом развития, особенностей психофизического состояния и возможностей детей. Организационно-педагогическое обеспечение. Обеспечить усвоения образовательных программ для индивидуальных особенностей ребенка и конкретного под него учебного плана. Программы, методические обеспечения образовательного процесса. Выполнение различных форм и методов организации учебной и вне учебной работы. Обеспечение различных видов образования. Применять современные технологии образования. Психолого-педагогического сопровождения. Разработка различных методик обучения и воспитания к специальным образовательным потребностям обучающихся и учеников с ОВЗ.

4. Организация коррекционной работы. Всестороннее психолого-педагогическое сопровождение,

5. Специальная подготовка педагогического коллектива к работе с детьми с ОВЗ (детьми-инвалидами), Кадровое обеспечение условиях инклюзивной работы.

Физическое развитие и физическое воспитание детей с ОВЗ:

1. Осуществление коррекционно-восстановительные мероприятия.
2. Развить у детей движения, физическую и умственную работоспособность, двигательные качества, учитывая индивидуальные и возрастные особенности.
3. Укрепить здоровье детей.
4. Сформировать правильную осанку, меры по профилактике плоскостопия.
5. Тренировать детей для сердечно-сосудистой и дыхательной системы, закаливание организма.
6. Создать интерес и создать условия для детей в разных видах двигательной деятельности.
7. Формировать развитие личностных качеств и психических процессов воспитанников.

Упражнения, применяемые в физической культуре с детьми ОВЗ

Дети с нарушением речи имеют мышечную гипотонию, особое внимание нужно уделять упражнениям на осанку, упражнения на расслабление и на напряжение мышц. В работе с такими используют упражнения с фитболами, благодаря им упражнения позволяют укрепить ослабленные мышцы, расслабить, убрать мышечный дисбаланс, формируют правильную осанку.

«Лодочка»

Цели: улучшение координации движений, формирование правильной осанки.

И. п.: поднять руки и ноги в стороны, лежа на животе.

Вы — Лодочка! Покачайтесь на волнах.

«Соломинка»

Цели: формирование правильной осанки, развитие умения сохранять равновесие, укрепление туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней соломинка. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно соломинке. Хотите стать такой же стойкой и сильной, как соломинка?

И.п.: руки плотно прижать к туловищу, встать на колени, спину держать прямо наклониться назад, как можно ниже, затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Присесть на пятки, отдохнуть.

Стретчинг — это специальная система упражнений, направленных на подвижность суставов, уменьшить напряжение мышц. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а так же продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо-эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, однако дети с нарушением речи при выполнении даже сравнительно легких движений нередко задерживают дыхание. Для таких детей дыхательные упражнения особенно важны, так как наряду с работой над физиологическим дыханием происходит коррекция речевого дыхания: короткий вдох длительный выдох. Слабое развитие мелкой моторики, пространственно-временной ориентировки и зрительно-моторной координации могут стать причиной моторной и оптической дистрофии. Поэтому для профилактики этих нарушений в непосредственно образовательной деятельности проводим дыхательную гимнастику.

Пальчиковая гимнастика — является отличным средством повышения работоспособности коры головного мозга, развивает ручную умелость, снять напряжение влияет на центры развития речи.

«Сокол»

Цели: развить координацию и быстроту движений во всех мышечных группах, укрепление корсета позвоночника.

И.п.: поднять руки вверх, в стороны, прогнуться, лежа на животе,. Махать руками, как сокол крыльями — мы полетели. Опустить руки лечь на живот. Пауза, отдых. Продолжить «полет». Повторить 3—4 раза.

Подвижные игры — занятия на прогулке, в группе. Игра подбираются с возрастом детей.

«Ветерок»

Цели: укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение функции вестибулярного.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Опираясь руками об пол,. Закружился ветерок.

Нужно соблюдать режим дня, заботиться о здоровье и средствах его укрепления, Эти занятия должны принести знания и навыки культуры и здорового образа жизни.

«Уголок»

Цели: укрепление мышц тазового пояса, мышечного корсета позвоночника.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «уголок». Удерживать позу 8—12 с, затем отдохнуть. Повторить 4 раза

Спортивные танцы -элементы танцев благоприятно влияют на все системы организма школьников, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, коррекция осанки, укреплению мышечного корсета. Темп танца полезен для поддержания кардио систем организма, очень важно для профилактики заболеваний детей.

«Танец пингвина»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Нужно представьте себе, что вы маленькие пингвина, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп медленный.

Физическая культура для детей с ОВЗ однозначно необходима для коррек-
тировки и поддержания здоровья детей совместно с квалифицированными
специалистами в образовательных учреждениях

Литература

1. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. — Л.: «Медицина», 1974.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
3. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. / В.К. Велитченко. — М.: Терра-спорт, 2000. — 166 с.

УДК 796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галина Викторовна Ковязина

декан факультета физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры

Вероника Александровна Газизова

факультет физической культуры и спорта, 4 курс, группа АФКб 4701-51-00;
Вятский государственный университет, Россия, Киров

METHODOLOGY OF DEVELOPING COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH INFANTIAL CEREBRAL PALSY IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Galina Viktorovna Kovyazina

Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture

Veronika Alexandrovna Gazizova

Faculty of Physical Culture and Sports, 4th year student, AFBk group
4701-51-00; Vyatka State University, Russia, Kirov

Аннотация. *Вопрос о состоянии детей с церебральным параличом на данный момент является очень актуальным. Анализ показал, что большое внимание уделяется развитию координационных способностей, однако в условиях школы помимо изучения программного материала, который связан с развитием координации, мы редко видим специальную методику, имеющую узкую направленность. В статье представлено содержание методики, позволяющие повысить уровень работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной системы; нормализовать тонус мышц; способствовать ориентации в пространстве; развивать согласованность движений, улучшать координацию движений и выносливость у детей с детским церебральным параличом. Особенностью методики являлось включение специально-разработанных упражнений в основную часть занятия.*

Ключевые слова: *детский церебральный паралич, координационные способности, методика, физическая культура, физические упражнения.*

Annotation. *The issue of the state of children with cerebral palsy is currently very relevant. The analysis showed that much attention is paid to the development of coordination abilities, however, in school, in addition to studying the program material that is associated with the development of coordination, we rarely see a special technique that has a narrow focus. The article presents the content of the methodology, allowing to increase the level of performance of the cardiovascular and respiratory systems; normalize muscle tone; promote orientation in space; develop coordination of movements, improve coordination of movements and endurance in children with cerebral palsy. A feature of the methodology was the inclusion of specially designed exercises in the main part of the lesson.*

Keywords: *cerebral palsy, coordination abilities, methodology, physical culture, physical exercises.*

Введение. В настоящее время количество детей с церебральным параличом значительно увеличивается. По данным всемирной организации здравоохранения распространённость детского церебрального паралича в мире составляет 1-2 ребёнка на 1000 новорождённых. У мальчиков заболевание встречается чаще [8]. Самым серьезным фактором риска развития детского церебрального паралича является недоношенность, хотя причин может быть так много, что в большом количестве случаев невозможно точно указать только одну.

Инвалидность детского церебрального паралича занимает первое место в структуре инвалидности у детей по неврологическому профилю, а его степень тяжести обусловлена двигательными, психическими и языковыми нарушениями.

Основным клиническим симптомом детского церебрального паралича является нарушение двигательной функции, связанное с задержкой развития и аномальным развитием статокинетических рефлексов, аномальным тонусом и парезом. Характерным являются грубые нарушения опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования: повысить уровень координационных способностей у детей с детским церебральным параличом.

В настоящее время существуют различные средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции двигательных нарушений у детей с церебральным параличом. Большинство методов основаны на лечебных процедурах, техниках расслабления и стимуляции мышц, пассивных и пассивно-активных движениях [5].

Большинство авторов отмечают, что основным средством коррекционной и реабилитационной работы являются физические упражнения — главное средство адаптивного физического воспитания.

Занятия физическими упражнениями при заболеваниях и параличах традиционно решают следующие задачи:

- 1) обеспечить эффект оздоровления и общего укрепления организма для восстановления работоспособности;
- 2) улучшить кровообращение и обменные процессы в зоне поражения с целью устранения или уменьшения нервно-сосудистых и метаболических;
- 3) предупредить образование спаек между оболочками нерва и окружающими тканями [3].

По мнению ряда авторов координационные физические упражнения используются при детском церебральном параличе для восстановления основ управления движениями. Они способствуют свободному переключению состояния мышцы, восстановлению рецепторных взаимоотношений мышц-антагонистов и их совместной статической работы для фиксации суставов; нормализации «схемы тела и движений» [1]. Необходимым при детском церебральном параличе является применение упражнений на равновесие, которые способствуют нормализации опороспособности, развитию равновесной реакции, развитию вестибулярного анализатора [2].

Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам адаптивного физического воспитания, физической реабилитации и рекреации позволил выявить **противоречие** между необходимостью развития физических качеств детей с детским церебральным параличом и недостаточным использованием средств и методов адаптивной физической культуры для развития координационных способностей на урочных формах занятий для детей с детским церебральным параличом.

Выявленное противоречие обусловило возникновение **научной проблемы** исследования, заключающаяся в разработке методики адаптивной физической культуры, направленной на развитие координационных способностей и повышение двигательной активности детей с последствиями детского церебрального паралича на урочных формах занятий.

Методы и организация исследования. Для решения научной проблемы была разработана экспериментальная методика, направленная на развитие координационных способностей детей с детским церебральным параличом. Исследование было проведено на базе Кировского областного государствен-

ного общеобразовательного бюджетного учреждения «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 50 г. Кирова» по адресу воровского 74А. В эксперименте принимали участие дети с детским церебральным параличом.

В начале педагогического эксперимента детям было предложено пройти педагогическое тестирование. Были отобраны 2 ребёнка в возрасте 11-12 лет с детским церебральным параличом.

Методы исследования:

- 1) теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- 2) педагогическое тестирование (контрольные испытания);
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) методы математической статистики.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

- 1) теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- 2) педагогическое тестирование (контрольные испытания);
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) методы математической статистики.

Контроль двигательных умений и навыков можно осуществить при помощи специальных тестов. Они помогают выявить уровень развития координационных способностей и социально-бытовой адаптации детей с нарушением детского церебрального паралича. Для этого используют следующие тесты: тест «Колечко», тест «Отпускание палки — реакция», тест «Пальценосовая проба», тест «Метание мяча в цель», тест «Ползание по начерченному коридору», тест «Ловля мяча двумя руками.

Цель применения экспериментальной методики заключалась в повышении уровня развития координационных способностей у детей с детским церебральным параличом.

В связи с этим, в ходе научного исследования следующие задачи:

- 1) способствовать развитию координационных способностей у детей с детским церебральным параличом;
- 2) повысить уровень двигательной активности у детей с детским церебральным параличом.

Экспериментальная методика условно поделена на 2 периода: вводный и основной. Вводный период предусматривает: повышение выносливости, толерантности к физическим нагрузкам, развитие согласованности движений и систематически заниматься физкультурой.

В вводном периоде в основную часть занятия дополнительно были введены 2 разработанных комплекса физических упражнений, направленных на укрепление различных частей тела и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.

По мимо специально-разработанных комплексов физических упражнений, которые вводились в основную часть урока, были использованы подвижные игры, которые способствовали развитию выносливости и силы: «салки», «заяц без логово», «волшебный канат».

Основной период предусматривал решение коррекционных задач, направленных на развитие основных координационных способностей у детей с детским церебральным параличом:

- 1) улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- 2) нормализация тонуса мышц;
- 3) ориентировка в пространстве;
- 4) улучшение координации движений.

Занятие проводилось традиционно в условиях общеобразовательного процесса. Особенностью методики являлось включение специально-разработанных физических упражнений для развития различных видов координационных способностей, которые были включены в основную часть занятия.

В основном периоде применялись 3 специализированных комплекса физических упражнений, которые вводились в основную часть занятия.

В отличие от вводного периода в основном периоде комплексы упражнений были направлены на решение задач, связанные с развитием мелкой моторики и быстроты реакции, а также с развитием координации в ходьбе, в ползание и подвижных играх. В итоге было разработано 3 комплекса физических упражнений и введены подвижные игры «Догони мяч», «Воротики», «Утки охотники», направленные на развитие ориентировки в пространстве, быстроты реакций и координации движений.

Подготовительная и заключительная часть урока в обоих выделенных периодах ничем не отличается от обычного построенного занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате применения разработанной методики развития координационных способностей детей с детским церебральным параличом были получены следующие данные. В таблице 4 представлено сравнение показателей координационных тестов в экспериментальной группе от начала к концу эксперимента.

Таблица 1. Сравнение показателей координационных тестов
в экспериментальной группе от начала к концу педагогического эксперимента

Контрольные испытания	Экспериментальная группа, в начале эксперимента ($M \pm m$) $n=2$	Экспериментальная группа, в конце эксперимента ($M \pm m$) $n=2$	Сравнение данных по t — критерию Стьюдента
Тест «Колечко», сек.	13,5 $\pm$ 2,7	6,5 $\pm$ 0,91	$t=4,64$ $p \leq 0,05$
Тест «Опускание палки — реакция», см.	98 $\pm$ 1,7	96,5 $\pm$ 2,6	$t=3,1$ $P \geq 0,05$
Тест «Пальце-носовая проба», баллы	3 $\pm$ 1,82	3 $\pm$ 0,91	$t=0,2$ $P \geq 0,05$
Тест «Метание мяча в цель», кол-во попаданий	1 $\pm$ 0	3,5 $\pm$ 0,91	$t=4,4$ $P \geq 0,05$
Тест «Ползание по начерченному коридору», сек.	20 $\pm$ 1,82	15,5 $\pm$ 0,91	$t=5,2$ $P \leq 0,05$
Тест «Ловля мяча двумя руками», кол-во пойманных мячей	6,5 $\pm$ 0,93	10 $\pm$ 3,53	$t=4,45$ $P \leq 0,05$

Как видно из таблицы 4, в экспериментальной группе от начало к концу педагогического эксперимента зафиксировано достоверное улучшение в 3-х тестах из 6-ти исследуемых показателей (тест «Колечко», тест «Ползание по начерченному коридору», тест «Ловля мяча двумя руками), а так же уровня развития координационных способностей детей с детским церебральным параличом достоверно улучшился ($p \leq 0,05$). По показателям теста «Пальце-носовая проба» изменений не выявлено, а по тестам «Метание мяча в цель» и «Опускание палки — реакция» видны улучшения, но нормативным показателям не соответствует.

Анализ показал, что по тесту «Колечко» направленный на развитие мелкой моторики результат улучшился на 7 секунд; в тесте «Опускание палки — реакция», отвечающий за развитие быстроты реакции, результат улучшился на 1,5 см, но не достигает нормативного значения; тест «Пальце-носовая проба» остался без изменений, что к началу, что к концу результат составлял — 3 балла; тест «Метание мяча в цель» улучшился в среднем на 1,5 раза по количеству попаданий, что свидетельствует об улучшении быстроты движения; в тесте «Ползание по начерченному коридору», направленном на развитие ориентации в пространстве, прирост составил в среднем 4,5 се-

кунды; результат теста «Ловля мяча двумя руками», отвечающий за координацию движений, в среднем улучшился на 3,5 пойманных мяча.

Выводы:

1. Разработанная методика развития координационных способностей детей с детским церебральным параличом эффективна, что подтверждается результатами формирующего педагогического эксперимента.

2. Включение в разработанную методику специальных координационных упражнений во время урочных форм занятий, направленных на развитие мелкой моторики, согласованности движений, быстроты реакции и на ориентировку в пространстве, которые могут быть использованы в основной части занятия, существенно повышают уровень развития координационных способностей детей с детским церебральным параличом. Разработанная методика может использоваться в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Кизлевяйнен, Л. М. Развитие координации при ходьбе у детей с детским церебральным параличом / Л. М. Кизлевяйнен // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 10. — С. 83-85.
2. Кизлевяйнен, Л. М. Развитие координационных способностей (равновесия и ориентации в пространстве) у детей с детским церебральным параличом / Л. М. Кизлевяйнен, М. А. Седова // Адаптивная физическая культура. — 2020. — № 1 (81). — С. 52-53.
3. Куранова, Л. Б. Современные методы реабилитации детей с детским церебральным параличом / Л. Б. Куранова, Б. И. Херодинов // Лечащий врач. — 2019. — № 12. — С. 45-48.
4. Лаврова, Г. Н. Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками с ДЦП на занятиях по физической культуре [Текст] / Галина Николаевна Лаврова, Наталья Алексеевна Тулупова, Лилия Петровна Кудрявцева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2019. — № 3. — С. 56-61.
5. Литвинов А.А. Особенности двигательного онтогенеза у детей дошкольного и младшего школьного возраста с ДЦП // Вестник Тамбовского государственного университета. Гуманитарные науки. Тамбов. — 2010. — №7. — С.148-152.
6. Павлова, Т. Н. Особенности организации и проведения занятий по обучению плаванию лиц с ДЦП / Т. Н. Павлова, С. М. Никитина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 11 (353). — С. 195-197.
7. Потапова, Л. С. ДЦП — не приговор [Текст] / Л. С. Потапова; беседовал Вадим Кириллов // Будь здоров! — 2019. — № 9. — С. 66-71.

УДК 797.2

НЕОБХОДИМОСТЬ ПЛАВАНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Роман Александрович Цыганюк

студент группы ПФЗ, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ставрополь

Галина Александровна Литвина

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

THE NEED FOR SWIMMING IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Roman Alexandrovich Tsyganyuk

student of group PF3, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Galina Aleksandrovna Litvina

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive
Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. Адаптивная физическая культура является подсистема физической культуры, одна из многих сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, частичном восстановлении и компенсации утраченных функций, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Со всеми этими задачами хорошо справляется плавание. Плавание является эффективным средством развития двигательной сферы человека и характеризуется приобретением жизненно необходимого навыка — умения плавать и связанных с ним теоретических знаний.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, плавание, реабилитация.

Annotation. Adaptive physical culture is a subsystem of physical culture, one of the many areas of social activity aimed at meeting the needs of persons with disabilities in physical activity, partial restoration and compensation of lost functions, personal development, self-realization of physical and spiritual forces in order to improve the quality of life, socialization and integration into society. Swimming does all of these things well. Swimming is an effective means of developing the human motor sphere and

is characterized by the acquisition of a vital skill — the ability to swim and the theoretical knowledge associated with it.

Keywords: *adaptive physical culture, swimming, rehabilitation.*

Умение плавать необходимо для занятий многими видами спорта, а также для освоения профессий, связанных с водной средой.

По мнению А.К. Дмитриева (1966), плавание — это способность человека удерживаться на воде и передвигаться в ней определенными движениями рук и ног без опоры, оно имеет свои характерные черты, так как физические действия человека происходят в условиях водной среды [2].

Вода обладает высокой теплопроводностью, и в ней трансформируется механизм терморегуляции. Те, кто регулярно посещает бассейн, более устойчивы к простудным заболеваниям. Регулярные занятия развивают у детей подвижность суставов, укрепляют мышцы рук и ног, туловища, что очень важно для формирования правильной осанки [3].

Особое внимание во время занятий уделяется укреплению мышц туловища, так как они стабилизируют тело при плавании, помогают сохранять обтекаемое положение тела. Это, в свою очередь, формирует мышечный корсет, препятствующий искривлению позвоночника ребенка. Симметричные движения и горизонтальное положение тела делают плавание прекрасным коррекционным средством для устранения нарушений осанки [3]. Непрерывная работа ног в быстром темпе, постоянное преодоление сопротивления от воды прекрасно тренирует мышцы и связки голеностопного сустава.

Плавание положительно влияет на центральную нервную систему детей, устраняет их чрезмерную возбудимость и раздражительность, кроме того, у занимающихся у детей появляется уверенность в своих силах. Это следствие благотворного воздействия водной среды и физических упражнений на детский организм. Плавание улучшает работу всех систем организма и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной [3].

В исследованиях Г. Д. Горбунова (1967), посвященных изучению влияния физических нагрузок на процессы внимания и памяти, у занимающихся плаванием отмечено улучшение психомоторики. Также было замечено, что для многих пловцов эти занятия были лучшим отдыхом от теоретических занятий. Вынужденные перерывы в тренировках отрицательно сказывались на работоспособности и общем состоянии пловцов [2].

В своей работе Д.Ф. Мосунов и В.Г. Сазыкин проанализировал, систематизировал и обобщил имеющиеся научные и специальные литературные

знания об особенностях взаимодействия людей в водной среде, результаты научных исследований, педагогических и специальных экспериментов, доказав принципиальную возможность обучения плаванию ребенка с любыми нарушениями и недугами. Авторы доказали положительное качественно новое повышение уровня физического, интеллектуального и психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Зарегистрированы факты, когда дети 10-12 лет в результате занятий плаванием впервые в жизни начинают ходить, говорить, переходят на самообслуживание в домашних, учебных и общественных условиях [2].

Оздоровительно-спортивное плавание достаточно широко применяется среди инвалидов с травмами опорно-двигательного аппарата, в том числе после ампутации конечностей [1].

Симпатическая иннервация характерна для всех людей, перенесших ампутацию. Преобладание симпатического отдела сопровождается высокой централизацией сердечного ритма. Синусовый узел способен обеспечить только устойчивый ригидный ритм, что вообще характерно для сердца с низкими адаптационными возможностями.

У выживших после ампутации нижних конечностей выявлены однонаправленные изменения в системе кровообращения. Снижение объемных показателей, недостаточное заполнение так называемой «компрессионной» камеры. Исследования, проведенные С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Богатых (1997, 1998) показали, что при низком уровне ампутации плавание способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, усилению парасимпатической регуляции, что отражает повышение резервных возможностей организма. У лиц с высокой ампутацией отсутствуют существенные сдвиги центральной гемодинамики и вегетативной регуляции, что обусловлено глубокими морфофункциональными изменениями системы кровообращения.

Несмотря на это целесообразность и необходимость использования плавания у инвалидов с поражением обеих конечностей несомненна. При высоком уровне ампутации плавание способствует лечению контрактур, повышает биоэлектрическую активность мышц, а также, что особенно важно, является эффективным средством социальной реабилитации, оказывает большое психологическое воздействие на улучшение волевых качеств и в целом способствует более полной адаптации в современное общество [4].

Исследования А. М. Орешкиной направлены на выявление особенностей обучения плаванию детей с односторонней ампутацией нижней конечности

(с сохраненным интеллектом). Автор рассматривает комплексную реабилитацию инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, а также особенности физического развития детей данной нозологической группы. Проанализированы методы обучения плаванию здоровых детей 8-11 лет и их применение для обучения детей с односторонней ампутацией нижних конечностей. Изучены особенности занятий сухим плаванием с детьми с односторонними ампутациями нижних конечностей при первоначальном обучении и обучении приемам спортивного плавания, особенности первоначального обучения и обучения приемам спортивного плавания детей с односторонними ампутациями нижних конечностей в возрасте 8-9 лет. Разработаны методики первоначального обучения и тренировки приемов спортивного плавания, техники стартов и поворотов. Изучены особенности изменения эмоционального состояния, физического развития и функциональных показателей детей с односторонней ампутацией нижних конечностей в процессе обучения плаванию. В статье рассмотрены особенности организации и планирования занятий по обучению плаванию детей с односторонней ампутацией нижних конечностей, организация занятий, планирование учебного материала по обучению плаванию детей с односторонней ампутацией нижних конечностей в возрасте 8-11 лет в глубокой и мелкой воде. были найдены бассейновые условия [2].

Е. В. Петрова изучала пространственную ориентацию слепых детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Автором представлен углубленный анализ психомоторного развития и особенностей физического воспитания слепых детей, пространственной ориентировки детей с выраженной патологией зрения и состояния слепого ребенка при ориентировании и перемещении в пространстве, а также физического развития слепые и нормальнозрящие дети 6-7 лет. Исследователь предложил программу развития пространственной ориентировки слепых детей на занятиях по физическому воспитанию и доказал ее эффективность [4].

Я. Смекалов в своих работах обращает внимание на необходимость коррекции психофизического развития слабослышащих детей с помощью специально подобранных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей [5].

Купание и плавание повышают сопротивляемость организма к температурным колебаниям и предотвращают простудные заболевания. Если плавание осуществляется в естественном водоеме, другие природные факторы — солнце и воздух — также оказывают освежающее действие.

Таким образом, область применения плавания по медицинским показаниям разнообразна и является предметом исследования многих авторов. Положительный эффект занятий в воде отмечается при дефектах и дефектах осанки, слуха, сколиозе, заболеваниях органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, пороках опорно-двигательного аппарата, пороках умственного развития, последствиях заболеваний и дефектах после травм и ампутаций. Однако крайне мало исследований, содержащих организационно-методические особенности, средства и методы обучения плаванию, рекомендации по объему, интенсивности нагрузки, интервалам отдыха при обучении плаванию глухих детей. Кроме того, не определены виды контрольных упражнений и заданий, используемых для детей с разными нозологиями.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. — М.: ФиС, 2005 — №2. — 160 с.
2. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: Автореф. канд. дис. Краснодар, 2007. — 26 с.
3. Евсеев С.П. (ред.). Теория и организация адаптивной физической культуры. — М.: Спорт, 2005. — 448 с.
4. Сермеев Б.В. Теоретические основы физического воспитания аномальных детей: Докт. дис. в форме науч. доклада. М., 2006. — 43 с.
5. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста / Под ред. Л.П. Носковой. — М.: Просвещение, 2005. — 120 с.
6. Мосунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физ. культуры. 2008, №1, с. 24-26.

УДК 615.82

ЗНАЧЕНИЕ МАССАЖА В ЛФК

Анастасия Александровна Замятина

студентка 4 курса, Российский государственный социальный университет,
Россия, Москва

Надежда Евгеньевна Ерешко

старший преподаватель факультета физической культуры,
Российский государственный социальный университет, Россия, Москва

THE VALUE OF MASSAGE IN PHYSICAL THERAPY

Anastasia Alexandrovna Zamyatina

4th year student, Russian State Social University, Russia, Moscow

Nadezhda Evgenievna Ereshko

Senior Lecturer at the Faculty of Physical Culture, Russian State Social
University, Russia, Moscow

Аннотация. В статье рассматриваются основные методы проведения массажа, показания и противопоказания по его применению, а также различные методики и положительное влияние на организм.

Ключевые слова: массаж, лфк, методика проведения массажа, противопоказания и показания к массажу, основные техники массажа;

Annotation. The article discusses the main methods of massage, indications and contraindications for its use, as well as various techniques and positive effects on the body.

Keywords: massage, physical therapy, massage technique, contraindications and indications for massage, basic massage techniques.

Введение. Основными задачами лечебной физкультуры всегда были улучшение функционального состояния и предупреждение развития болезней, повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам, снятие утомления. В её задачи входит и воспитание устойчивой потребности в закаливании и занятиях оздоровительной физкультурой.

Для достижения желаемого результата используют многие средства, одним из них является массаж.

Как нам известно, массаж — это исторически сложившиеся специальные приемы, благодаря которым оказывается местное и рефлекторное воздействие на организм человека. Еще с древности люди отметили благотворное влияние массажа на организм, а по тому со временем он получил широкое распространение во всем мире и стал активно применяться в лечебных целях, а также в повседневной жизни и при занятиях физкультурой или спортом.

Основоположником школы массажа в России принято считать И.Н. Саркизов — Саразин «1887-1964». Его ученик, А.А. Бирюков, продолжил дела наставника и создал русские школы спортивного массажа. По его учебным программам, методическим разработкам и учебникам по сей день осуществляется обучение массажу во всех российских учебных заведениях физической культуры. [4]

Таблица 1. Массаж принято делить на несколько групп:

Название и задачи	Методика проведения
Первая группа	
Лечебный (применяется при различных заболеваниях, повреждениях)	Поглаживания → гребнеобразное растирание → выжимание → разминание → растяжение → надавливание → вибрация
Гигиенический массаж (для снятия гипертонуса мышц)	Разминания, выжимания и растирания.
Спортивный массаж (подготовка спортсменов к перегрузкам и восстановление после них)	Поглаживание → разминание → выжимание → растирание → вибрация
Косметический массаж	При проработке тканей лица используется поглаживание, растирание, разминание, вибрация.
Вторая группа	
Классический (базис для других видов массажа)	Поглаживание → растирание → разминание → вибрация → поколачивание → выжимание.
Рефлекторно-сегментарный массаж (PCM) (только в лечебной практике)	Сверление → пила → плоскостное сегментированное поглаживание

Гумеров Т. А., являясь ведущим специалистом по лечебному массажу, отмечает, что массаж чаще всего назначается, если у пациента наблюдается: 1. заболевания опорно-двигательного аппарата: такие как остеохондроз, радикулит, неврит, плексит, плече-лопаточный периартрит, артроз, миозит,

ишиас и т.д. 2. если существуют заболевания внутренних органов: сердца, кишечника, желудка, желчного пузыря и т.д. Так же массаж могут назначить пациенту с повышенным давлением, беспричинными головными болями, а также при лечении целлюлита и для коррекции фигуры.

Следует отметить, что лечебный массаж может быть назначен даже здоровым людям для улучшения общего самочувствия, повышения жизненного тонуса и профилактики некоторых заболеваний. Курс лечения и его интенсивность подбирается лечащим врачом индивидуально [1].

Ученые пришли к выводу, что массаж следует использовать для изменения тяжести первичного состояния (например после продолжительной ограниченности подвижности сустава — контрактуры), для предотвращения или изменения пагубных эффектов ранее использованного метода лечения (например, после облучения и химиотерапии). Их исследования доказывают эффективное применение массажа для облегчения хронической неспецифической боли в пояснице, для краткосрочного и долгосрочного облегчения симптомов, особенно в сочетании с упражнениями. Госпитализированные пациенты, принявшие участие в эксперименте, отмечали у себя улучшение настроения, воспринимаемого уровня беспокойства и повышение самооценки. Данное явление после сеансов массажа объяснили уменьшением физических симптомов и стресса, что часто сопровождается уменьшением напряжения, беспокойства и восприятия боли. Одним из эффектов массажа является снижение тонуса и улучшение кровообращения в пораженной области. Расслабление мышц также считается результатом повышенной сенсорной стимуляции, вызванной массажем. Этот повышенный сенсорный ввод в спинной мозг может говорить о скором изменении рефлекторных путей, что приведет к центральному модулирующему снижению мышечного тонуса. Положительными эффектами массажа являются выброс энкефалина, выработка эндорфина, стимулирование или поглощение фиброзной ткани, восстановление гибкости соединительной ткани и улучшение лимфатического потока (в некоторых исследованиях, в 7–9 раз), а также повышение уровня естественных киллеров [3].

Маров Ю. А. (ведущий врач рефлексотерапевт) отмечает, что массаж можно применять как основное терапевтическое средство или в качестве дополнения к другим методам лечения и реабилитации. Такое использование, часто может помочь при необходимости мобилизация межтканевых жидкостей; уменьшить или устранить отек; ускорить местный

кровоток; уменьшить болезненность и скованность мышц; купирования или облегчения боли; формировании релаксации; профилактики или устранения спазм [2].

Несмотря на массу положительных моментов, непрофессиональный или неквалифицированный специалист может навредить пациенту, особенно если у человека есть противопоказания к такому виду терапии.

Наиболее распространенными противопоказаниями являются: тромбоз в глубоких венах конечностей (потому что усиление кровотока в конечности может привести к отрыву тромба от стенки сосуда, создавая эмболию); острая инфекция; кровотечение и новая открытая рана.

Также существуют относительные противопоказания, которые допускают использования массажа, в случае, если польза выше, нежели негативные последствия противопоказания: хрупкая, нежная кожа; не полностью зажившая рубцовая ткань; кальцинированные мягкие ткани; кожные трансплантаты; атрофичная кожа; злокачественные образования; воспалительное заболевание мышц; беременность; воспаленная ткань.

В современном мире существует огромное количество методов лечения и более 200 различных техник и типов массажа, которые удовлетворяют различные потребности пациента и имеют свои преимущества. В основе каждого из них лежит смесь мануальных практик, совмещающих в себе эмоциональные, физические и духовные компоненты. Принимая решение о необходимости прохождения курсов массажа, пациент должен точно понимать, чего именно хочет достичь в итоге. Это может быть проблема в снятии стресса, напряжения в мышцах или улучшение спортивного результата, в любом случае перед началом следует проконсультироваться со специалистом.

При помощи массажа можно скорректировать или же вылечить беспокойство и депрессию; головную боль; симптомы инсульта; переломы и отеки (применяется как часть хирургической реабилитации); беременность и поддержку родов; боли в спине, ногах и шее; бессонницу; хроническую усталость; спортивные травмы; мышечное напряжение и спазмы; стресс; тендинит и хлыстовую травму; оказание паллиативной помощи.

Массаж может являться регулярной частью лечения болезней и хронических состояний, например как астма и эмфизема, артрит и бурсит, множественный склероз, фибромиалгия, болезнь Паркинсона, синдром запястного канала, но прежде, чем вы перейдете на сеанс, следует ознакомиться с особенностями некоторых наиболее распространенных форм массажа:

Расслабляющий массаж — на данный момент является одним из самых распространенных и эффективных методов. Данный вид массажа нацелен на верхние слои мышц и в нем основными приемами являются поглаживания, легкое потягивание мышц, а так же постукивание и вибрации, которые помогают снять напряжение с мышц. Данный вид массажа полезен для повышения уровня кислорода в крови, уменьшения мышечных токсинов, улучшения кровообращения и гибкости при одновременном снятии напряжения. Движения, используемые в этих стилях массажа, разогревают мышечную ткань, снимают напряжение, и постепенно устраняют мышечные спазмы и отеки ткани.

Также существует массаж глубоких тканей, воздействие которого нацелено на глубокие слои мышц: применяются глубокие, медленные и плавные движения, чтобы снять напряжение, которое нельзя снять расслабляющим массажем. Данный вид массажа особенно полезен для снятия хронического мышечного напряжения в самых глубоких слоях мышечной ткани, сухожилиях и фасциях.

Разновидностью такого массажа можно считать нервно-мышечный массаж. В нем тоже воздействуют на глубокие ткани и триггерные точки, которые вызывают узелки, растяжение мышц и головные боли [5].

Рассматривая технику лечебного массажа. Мы можем отметить 5 основных движений: разминание; вибрация; перекачивание; постукивание и перкуссия;

Во время сеанса очень важно расслабиться не только телом, но и разумом, тогда эффект от массажа будет намного сильнее. Положительным эффектом от правильно сделанного массажа является улучшенная подвижность, уменьшение боли и дискомфорта, растянутость и удлинение соединительной ткани и мышц, а так же хорошее самочувствие и расслабление.

Также массаж способствует ускорению оттока венозной крови от конечностей, сокращению времени восстановления за счет очистки тканей от молочной и мочевой кислоты, а так же других метаболических отходов.

Выводы.

Литература

1. Гумеров Т.А. Что лечит лечебный массаж? — 2007. — 2 с.
2. Моров Юрий Александрович — ведущий врач рефлексотерапевт — статья: Массаж для лечения и профилактики — 2015. — 3 с.

3. Ссылка на статью исследований: https://www.researchgate.net/publication/335117911_Changes_in_emotional_state_and_the_perception_of_body_image_in_patients_with_dorsopathies_after_a_course_of_medical_massage
4. Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков — учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. — 202 с.
5. Н. В. Прегудова. Физиологическое действие массажа\ Инновационная наука, № 2-2, 2017, с. 212-214.

УДК 376.2:796.012.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ПУТЕМ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Никита Андреевич Гнусов

студент, кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры,
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», РФ, г. Киров

Владислав Сергеевич Попереков

кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО
«Вятский государственный университет», РФ, г. Киров

IMPROVING ORIENTATION IN SPACE BY DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN AGED 13-14 YEARS WITH A VIOLATION OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Nikita Andreevich Gnosov

Student, Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture,
Vyatka State University, Russian Federation, Kirov

Vladislav Sergeevich Poperekov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Vyatka State University, Russian Federation, Kirov

Аннотация. В данной статье представлены некоторые средства развития координационных способностей у детей школьного возраста, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на занятиях физической культурой; применение методов и методических приёмов, необходимых для достижения лучшего оздоровительного эффекта.

Ключевые слова: развитие, дети, координационные способности, опорно-двигательный аппарат, методика.

Annotation. This article presents some means of developing coordination abilities in school-age children with disorders of the musculoskeletal system in physical education classes; the use of methods and methodological techniques necessary to achieve a better health effect.

Keywords: development, children, coordination abilities, musculoskeletal system, methodology.

Введение. Одной из самых важных характеристик физического благополучия любого человека считается уровень состояния его опорно-двигательного аппарата [2].

По данным Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации (Росстат) общая численность детей-инвалидов в России неуклонно увеличивается [4].

Хочется отметить, что у школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата в большинстве случаев нарушены координационные способности по сравнению со сверстниками без деформаций костно-мышечной системы. Такие дети будут значительно медленнее развиваться: они позже начнут держать голову, переворачиваться на живот и с боку на бок, сидеть, стоять и ходить; в особенно тяжелых случаях они не могут ходить, осознанно контролировать движения своего тела, обслуживать себя самостоятельно. При средней степени нарушений опорно-двигательного аппарата ребенок овладевает навыками ходьбы, но делает это неуверенно.

Именно поэтому развитию координационных навыков детей школьного возраста следует уделять значительное внимание, чтобы лучше овладеть базовыми навыками движений, которые так необходимы для успешной адаптации и интеграции детей в современном обществе.

Цель — исследование влияния методики развития координационных способностей у детей 13-14 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Для достижения поставленных цели и задач нами были использованы следующие методы научного исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое тестирование.

Для определения уровня общих координационных способностей детей с нарушением опорно-двигательного аппарата использовались такие контрольные упражнения как:

1. «Тест Бондаревского» для оценки статической координации [1];
 2. Тест «Челночный бег» 3х10 м, для оценки ориентированности в пространстве [5];
 3. Тест «Лазанье по гимнастической стенке», для оценки согласованности движений отдельных частей тела [7];
 4. Тест «Перешагивание через гимнастическую палку», для оценивания устойчивости динамического равновесия [6].
3. Педагогический эксперимент представляет возможность говорить о различных деталях, фиксировать наблюдения, получать фактические дан-

ные. Полученные в ходе эксперимента данные будут обобщены и представлены в таблиц.

4. Методы математической статистики.

Все фактические материалы исследования для последующего анализа полученных результатов были обработаны методами математической статистики t-критерия Стьюдента, которые заключались в вычислении полученных результатов [3].

Организация научного исследования проходила в три этапа проведения:

Подготовительный этап (с января 2021 г. по июль 2021 г.). На данном этапе проводился анализ научной литературы по проблеме исследования, производился выбор эффективных средств и методов развития координационных способностей у детей школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата, определялись методологические компоненты исследования.

Основной этап (с октября 2021 г. по апрель 2022 г.). Данный этап основывается на разработке экспериментальной методики развития координационных способностей у детей школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Педагогический эксперимент организован на базе Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 13 г. Кирова». В педагогическом эксперименте участвовали дети 13-14 лет, у которых было диагностировано плоскостопие. Во время эксперимента было сформировано 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В каждой группе по 4 человека. По группам школьники были распределены методом попарного сравнения на основании показателей уровня физической подготовленности (в каждой группе был один сильный ученик и один слабый).

Для экспериментальной группы были впервые разработаны различные комплексы физических упражнений, непрерывно использованные на урочных формах занятий, а также на внеурочных, направленные в первую очередь на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, а затем — на развитие координационных способностей.

Заключительный этап (с апреля 2022 г. по май 2022 г.). На этом этапе проходит оформление результатов научного исследования, разработка практических рекомендаций, подведение итогов.

Разработанная методика предусматривала проведение урочных и внеклассных занятий с применением средств дифференциации и инди-

визуализации. Нашей задачей было — обеспечение широкого базиса (фонда усвоенных двигательных умений и навыков) и на его основе достижение разностороннего развития координационных способностей.

В содержание экспериментальной методики входило несколько групп подобранных средств, направленных на оздоровительное и общеукрепляющее воздействие на организм, а также на развитие координационных способностей.

Первая группа физических упражнений — упражнения на укрепление костно-мышечной системы. Данные упражнения оказывают на организм положительный эффект — развиваются и укрепляются мышцы рук и плечевого пояса, шеи, ног, туловища.

Вторая группа физических упражнений направлена на развитие координационных способностей. Такие упражнения способствуют укреплению мышц стабилизаторов.

В ходе разработки экспериментальной методики нами были рассмотрены следующие методы обучения:

1. Словесный метод приобретения знаний;
2. Наглядный метод приобретения знаний;
3. Метод разучивания упражнений по частям;
4. Метод целостного разучивания.

Основной формой для применения экспериментальной методики нами были выбраны уроки физической культуры и самостоятельные занятия детей в домашних условиях под руководством родителей.

Методы организации занимающихся, используемые в методике: групповой и индивидуальный.

Длительность педагогического эксперимента была определена и опиралась на работы Назарова В. П. (2009), в которых доказано, что уже после 20 занятий, направленных на совершенствование координационных способностей, можно получить положительный эффект воздействия методики.

В экспериментальной методике развития координационных способностей у детей 13-14 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата использовались комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленные на укрепление костно-мышечной системы, на восстановление и совершенствование нарушенных функций, на развитие координационных способностей.

Методические приёмы дозирования физической нагрузки средств, применяемых во время тренировочных занятий:

1. Изменение количества упражнений в комплексе;
2. Изменение количества подходов в комплексе;
3. Изменение количества повторений в подходе упражнения.

Компоненты физической нагрузки выполняемых физических упражнений: являются объём, интенсивность, отдых и его характер.

В таблице 1 отображены сравнительные результаты среднегрупповых показателей координационных способностей детей 13-14 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата в КГ и ЭГ от начала к концу эксперимента. Показатели координационных способностей детей 13-14 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата в КГ и ЭГ не существенны и не достоверны ($P>0,05$). Результаты указывают на однородность детей в КГ и ЭГ.

Сравнение показателей координационных способностей у детей 13-14 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата в КГ и ЭГ на конец эксперимента имеют не существенные изменения и носят не достоверный характер ($P>0,05$). Однако, прирост показателей в ЭГ существенно улучшился, что свидетельствует об эффективности применяемой методики.

Таблица 1. Сравнение и изменение среднегрупповых показателей координационных тестов среди детей 13-14 лет, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в контрольной и экспериментальной группах от начала к концу эксперимента

Название теста	Начало				Конец			
	КГ М± m (n = 4)	ЭГ М± m (n = 4)	Достоверность результатов		КГ М± m (n = 4)	ЭГ М± m (n = 4)	Достоверность результатов	
			t (2,447)	p			t (2,447)	p
Тест Бондаревского, сек	13,625 ± 1,3	14,25 ± 1,37	0,33	>0,05	13,475 ± 1,3	9,925 ± 2,3	1,36	>0,05
Челночный бег, баллы	3 ± 0,47	3,25 ± 0,47	0,37	>0,05	3,25 ± 0,41	4,25 ± 0,82	1,9	>0,05
Лазанье по гимнастической стенке, баллы	2,75 ± 0,24	3 ± 0,47	0,47	>0,05	4,25 ± 0,41	4,5 ± 0,41	0,75	>0,05
Перешагивание через гимнастическую палку, сек	25,725 ± 2,41	25,125 ± 3,61	0,32	>0,05	23,925 ± 4,17	13,97 ± 6,2	2,31	>0,05

Выводы. Таким образом, представленные средства, методы и методические приёмы развития координационных способностей у детей школьного возраста, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, должны быть направлены, в первую очередь, на оздоровление детей и уже потом — ориентированы на повышение уровня развития координационных способностей. Эффективность данной экспериментальной методики заключается в систематическом использовании физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей детей школьного возраста.

Литература

1. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 182 с.
2. Ерошко, И. Л. Региональный проект для подростков «Зарядись!» / Авт.-сост. И. Л. Ерошко. — Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2021. — 52 с.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Ж 51 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с.
4. Зелинская, Д. И. Инвалидность детского населения России (современные правовые и медико-социальные процессы) : монография / Д. И. Зелинская, Р. Н. Терлецкая. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с.
5. Кожедуб, М. С. Исследование физической подготовленности юных легкоатлетов. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 20 апреля 2017 г. / под ред. канд. биол. наук А. В. Кабачковой. — Томск : STT, 2017. — 340 с.
6. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. — Москва : ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
7. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. — М. : Теория и практика физической культуры, 2003. — 258 с.

УДК 376

СПЕЦИФИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Анна Васильевна Трушелёва

старший преподаватель кафедры психофизиологии и безопасности
жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический
институт, России, Ставрополь

THE SPECIFICS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN WORKING WITH PRESCHOOLERS WITH MOTOR DISORDERS

Trusheleva Anna Vasilievna

senior lecturer of the Department of Psychophysiology and Life Safety,
Stavropol state pedagogical Institute, Stavropol

Аннотация. *В статье рассмотрены основные направления адаптивной физической культуры в работе с детьми с двигательными нарушениями; проанализированы условия осуществления коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию детей.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, условия физического воспитания, двигательные нарушения.*

Annotation. *The article considers the main directions of adaptive physical culture in working with children with motor disorders; analyzes the conditions for the implementation of correctional and pedagogical work on physical education of children.*

Keywords: *adaptive physical culture, conditions of physical education, motor disorders.*

Введение. Проблема психомоторного развития детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата не в полной мере осмыслена специальной психологией и дефектологией. Недостаточно уделено внимания психологической составляющей адаптивной физической культуры в коррекции психомоторных нарушений у детей рассматриваемой категории. В качестве основного средства двигательной реабилитации детей,

имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, признана адаптивная физическая культура.

Физическое воспитание, ориентированное на преодоление имеющихся двигательных нарушений, является не только направлением коррекционно-педагогической работы, но и важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения данной категории детей. Достаточно большие трудности развитие движений у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата возникают в дошкольный период детства, когда ребёнок ещё недостаточно полно осознаёт своё нарушение и не стремится к активному его преодолению.

Результаты исследования и их обсуждение. Обязательные условия для полноценной реализации коррекционно-педагогической работы в рамках адаптивной физической культуры связаны с:

- активизацией познавательной и речевой деятельности дошкольников;
- эмоциональностью содержания занятий, стимулированием в большей мере игрового, а не учебного вида деятельности;
- индивидуальным нормированием двигательной активности, опирающемся на учёт таких факторов как состояние здоровья, уровень психофизического развития, степень сохранности психических и двигательных функций;
- соблюдением санитарно-гигиенических и эргономических требований на занятиях и в свободной деятельности;
- использованием приёмов безопасности и стимулирования осуществляемой деятельности (например, страховка, сопровождение, помощь, похвала и т.п.);
- наличием необходимого соответствующего потребностям и двигательным возможностям детей спортивного оборудования и инвентаря;
- осуществлением систематического контроля за состоянием занимающихся детей [3, с.57].

Коррекционно-педагогическая направленность используемых средств адаптивной физической культуры нацелена не только на «подтягивание» двигательных умений и навыков к нормативам развития и повышение двигательной активности, но и на обучение пространственному ориентированию, развитие общей и мелкой моторики, коррекцию и компенсацию нарушений высших психических функций, активизацию функциональных возможно-

стей организма, а также на стимуляцию преодоления трудностей обучения детей с двигательными нарушениями.

Педагогические условия применения средств адаптивной физической культуры обусловлены необходимостью обеспечения соответствия физической подготовленности дошкольников их функциональным возможностям, а также образовательным потребностям.

Более частные задачи адаптивной физической культуры связаны с коррекцией основных локомоторных функций и координационных способностей, совершенствованием физической подготовленности, профилактикой возникновения соматических нарушений, развитием других психических функций, формированием определённых личностных качеств ребёнка, таких как настойчивость, целеустремлённость и др. [1, с.15].

Важной предпосылкой успешности реализации адаптивного физического воспитания детей с двигательными нарушениями становится обязательное совмещение педагогических и лечебных воздействий с учётом не только двигательных, но и других осложняющих расстройств.

Изменения в состоянии здоровья у детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и имеющиеся вторичные отклонения оказывают тормозящее влияние на процесс освоения двигательного действия. Поэтому процесс обучения должен быть обусловлен использованием последовательного, постепенного, системного подхода к развитию двигательных умений. При этом структура формирования двигательного действия предусматривает более детальное, поэтапное изучение конкретного движения, введение промежуточных этапов, связанных с:

- а) пошаговым освоением частей целостного упражнения;
- б) формированием кинестетической базы ощущений, а также активизацией системы сохранных анализаторов;
- в) переходом от освоения разученных частей двигательного действия к обучению целостного упражнения;
- г) совершенствованием двигательного умения через его многократное исполнение, и последующим переходом к самостоятельному выполнению двигательного действия;
- д) использованием двигательного действия в повседневной жизнедеятельности [4, с.10].

Процесс тренировки двигательных функций сопряжён с соблюдением принципа онтогенетической последовательности. А тренируемые на-

ки целесообразно постоянно адаптировать к повседневной жизни ребёнка. Создание условий для самостоятельной двигательной активности детей с двигательными нарушениями является важнейшей задачей адаптивной физической культуры.

Кроме того, у детей необходимо воспитывать интерес к физическим упражнениям, стремление к развитию физических качеств, повышению точности в оценке временных интервалов движений, способности сохранять и изменять ритм движений, повышать вестибулярную устойчивость.

Постановка перед дошкольниками двигательных задач, предусматривающих достижение определённого, постепенно усложняемого результата способствует овладению детьми новыми видами движений, совершенствованию их двигательных способностей.

Развитие сферы движений у ребёнка сопряжено с необходимостью параллельного развития его нервной и психической сферы. Сознательная деятельность ребёнка базируется на определённом количестве познанных на личном опыте предметов, явлений, на знание причинно-следственных связей между явлениями окружающей действительности и на совершенствующуюся моторику. В процессе психомоторного развития в сознательную деятельность включается речь, которая способствует совершенствованию деятельности и развития ребёнка [2, с.93].

Особое внимание на занятиях адаптивной физической культурой должно быть уделено тем двигательным навыкам, которые чаще всего используются в повседневной жизни, а именно тем навыкам и умениям, которые обеспечивают ребёнку ходьбу, предметно-манипулятивную деятельность, социально-бытовую деятельность и самообслуживание. При этом правильность выполнения движений должна быть строго фиксирована.

Развитие двигательной активности в адаптивной физической культуре базируется на методах общего физического воспитания. Так, для воспитания силовых способностей целесообразно применять метод неопредельных усилий с большим количеством повторений; соревновательный и игровой методы с включением упражнений силового характера.

Быстроту как двигательное качество можно развивать с помощью повторного, повторно-прогрессирующего приёмов, метода переменного упражнения, игровым и соревновательным методами.

Выносливость развивается использованием равномерных, непрерывных, повторных, непрерывных, переменных упражнений, а также игровым и соревновательным методом.

Гибкость может быть развита с помощью локального метода (упражнения развивают движения в отдельно взятом суставе); интегрального метода (упражнения развивают размах движений в системе суставов, дающих возможность изменять положение тела в зависимости от двигательной ситуации); игрового и соревновательного метода.

Ловкость может быть развита с помощью специальных упражнений, направленных на дифференцирование мышечных усилий, совершенствование способности дифференцировать пространство, дифференцирование движений во времени, совершенствование функций равновесия, сочетание дозированного напряжения и расслабления.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться:

- использования как стандартных (одинаковых по скорости, темпу и весу), так и переменных (изменяющихся в ходе занятия) видов нагрузки;
- варьирования форм и условий выполнения двигательных действий;
- варьирования объёма нагрузки в зависимости от индивидуальных возможностей обучающихся;
- варьирования физической нагрузки, чередования её с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, релаксации, регуляции дыхания, пальчиковой гимнастикой и пр.;
- ограничения в использовании длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение ухудшение здоровья и работоспособности;
- учёта сенситивных периодов развития физических качеств;
- наблюдения за самочувствием дошкольников.

Выводы. Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Коррекционно-развивающие задачи на занятиях по адаптивной физической культуре направлены на обеспечение полноценного психомоторного развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование высших психических функций, профилактику и предупреждение вторичных отклонений в психомоторном развитии.

2. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми, имеющими двигательные нарушения, требует особой организации, учитывая

ющей структуру имеющегося у каждого ребёнка нарушения и имеющиеся у него психофизические возможности.

3. Содержание коррекционной работы по развитию психомоторики детей с двигательными нарушениями включает как общие разделы (совершенствование локомоторных действий, развитие двигательных качеств), так и специальные разделы (развитие навыков пространственной ориентации, коррекция вторичных дефектов, формирование интереса к двигательной деятельности; развитие психических процессов и т.д.).

Литература

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — С. 100-101.
2. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: младенческий, ранний и дошкольный возраст. — М.: Просвещение, 1991. — 156 с.
3. Особенности обучения ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата в общеобразовательном учреждении: методические рекомендации. — М.; СПб.: Нестор-История, 2012. — 216 с.
4. Ростомашвили Л.Н. Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными и множественными нарушениями // Адаптивная физическая культура. — 2008. — №2 (34). С.7-12.

УДК 371.72

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Галина Александровна Литвина

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

Изабелла Барадиновна Батчаева

студентка группы 2Н11, Ставропольский Государственный педагогический
институт, Россия, Ставрополь

Сафия Вадимовна Воронина

студентка группы 2Н11, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ставрополь

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Galina Aleksandrovna Litvina

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of
Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical
Institute, Stavropol

Izabella Baradinovna Batchaeva

student of group 2N11, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Safiya Vadimovna Voronina

student of group 2N11, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Аннотация. В статье раскрываются основные проблемы физического воспитания детей с ограниченными возможностями на уроке физической культуры в школе и в условиях инклюзивного образования, и предлагаются различные способы решения возникающих по мере трудностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, урок, инклюзия, дети с ограниченными возможностями, физическая культура школьников, толерантность, укрепление здоровья

Annotation. The article reveals the main problems of physical education of children with disabilities in the physical education lesson at school and in the conditions of inclusive education, and offers various ways to solve the difficulties that may could be.

Keywords: *Physical education, lesson, inclusion, children with disabilities, physical education of students, tolerance, health promotion.*

Нынешний объем знаний, умений и навыков (далее ЗУН) при обучении в школах постоянно растет, увеличение нагрузок отрицательно воздействует на здоровье школьников, как на физическое, так и на психическое. «В РФ 53% детей обладают ослабленным здоровьем, 2/3 детей в возрасте до 14 лет имеют хронические заболевания», — сообщил Е. Очкасов (2011). На сегодняшний день этот показатель несомненно вырос. Однако именно школьный возраст наиболее благоприятно подходит для формирования и укрепления физического и психического здоровья обучающихся [1. С. 17-21].

По словам бывшего президента РФ, Д.А. Медведев одной из задач преподавателей должна стать минимизация рисков для здоровья. Реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни — все это будет способствовать улучшению их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровых школьников.

Физическое воспитание привлекает разнообразные типы людей, здоровых и нездоровых (с ослабленным здоровьем), тем, кому надо укреплять свое здоровье, физическая и социальная реабилитации и адаптация, но, несмотря на прогрессирующее общество, большинство современных родителей здоровых детей в 21 веке отвергают включение детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательные школы и отрицательно реагируют на инклюзии. У учащихся по мере взросления показатели уровня эмпатии и толерантности к людям с особыми потребностями понижаются, это говорит о том, что среди школьников устанавливаются понятия «инвалид» и «не инвалид», вне зависимости от того, что учителя проводят классные часы доброты, «уроки толерантности» и средства массовых информационных активно транслируют программы на темы «инклюзии» и «интеграции» [2.С. 524-529.].

Инклюзивное образование — один из процессов видоизменения общего образования, сформированный на осмыслении того, что дети с ОВЗ в современном мире могут и должны быть вовлечены в социум. Данное изменение ориентировано на организацию условий доступности образования для всех, в том числе обеспечивая доступ к образованию для данной категории детей. Инклюзивное образование, воспринимает ребенка таким, каким он есть, подстраивает под него систему образования.

В общеобразовательной школе физическое воспитание и образование в общей сложности адаптировано для здоровых детей и в ней работают учителя, не имеющие специального образования. В специальных коррекционных школах работа разнообразных видов направлена на школьников с особыми потребностями здоровья (ОВЗ). Интеграция особого ребенка в обычное образование, средствами адаптации и реабилитации способствует налаживанию контактов между учащимися и развитию толерантности у здоровых детей к не таким как они.

Существует несколько форм реализации данного вида образования: очное посещение учащимся с ограниченными возможностями, дистанционное обучение и обучение на дому. Результат внедрения инклюзивного образования зависит от педагогических кадров, которые смогут создать необходимое взаимодействие со всеми субъектами образовательной среды, имеют глубокие знания психологических и возрастных особенностей детей с различными заболеваниями и расстройствами, высоко мотивированы для выполнения своей профессиональной деятельности и понимающих социальную значимость своей профессии 3[С. 565-571.] С. 565-571.].

В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», принятом в 2012 г., дети-инвалиды могут беспрепятственно получать образование наравне со здоровыми детьми.

Отмечают восемь принципов инклюзивного образования:

- 1) ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- 2) каждый человек способен чувствовать и думать;
- 3) каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- 4) все люди нуждаются друг в друге;
- 5) подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- 6) все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
- 7) для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
- 8) разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Реализация основных принципов инклюзивного образования детей с ОВЗ базируется на следующих подходах:

- Каждый ребенок имеет основное право на образование и должен иметь возможность получать и поддерживать приемлемый уровень знаний;

- Каждый ребенок имеет уникальные особенности, интересы, способности и учебные потребности;
- Необходимо разрабатывать системы образования и выполнять образовательные программы так, чтобы принимать во внимание широкое разнообразие этих особенностей и потребностей;
- Лица, имеющие особые потребности в области образования, должны иметь доступ к обучению в обычных школах. Обычные школы должны создать им условия на основе педагогических методов, ориентированных прежде всего на детей с целью удовлетворения этих потребностей;
- Обычные школы с такой инклюзивной ориентацией являются наиболее эффективным средством борьбы с дискриминационными воззрениями, создания благоприятной атмосферы в общинах, построения инклюзивного общества и обеспечения образования для всех; более того, они обеспечивают реальное образование для большинства детей и повышают эффективность и, в конечном счете, рентабельность системы образования.

В последнее время наметилась тенденция к использованию в образовательном процессе начальной школы оздоровительных методик с коррекционной направленностью учебных занятий. Оздоровительные занятия могут включать дыхательную гимнастику с использованием метода биологической обратной связи (БОС) (рекомендуется в конце основной или в заключительной части урока). Данный подход представляет собой современную компьютерную технологию, оснащенную биокомпьютерными играми, в процессе которых фиксируются физиологические параметры ребенка и предъявляются в виде визуального и звукового сигнала обратной связи. Система дыхательной гимнастики — выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем приборов биологически обратной связи (по методике А.А. Сметанкина) [С. 156-163.].

Работа по методу биологической обратной связи решает следующие задачи: профилактика и снижение заболеваемости; тренировка дыхательной мускулатуры; увеличение и стабилизация дыхательной аритмии сердца (ДАС); выработка умения максимально снижать величину частоты сердечных сокращений на вдохе и достижение максимально стабильной индивидуальной ДАС; активизация резервов кардиореспираторной системы. В конце занятий как метод расслабления и в профилактических целях, рекомендуем приемы классического массажа (воротниковой зоны): на практике замечено,

что дети с большим удовольствием встают в круг и массируют впереди стоящего школьника.

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что, проблемный вопрос физического воспитания в условиях инклюзивного образования в школе, с детьми — инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья, для учителей физической культуры определяется комплексом специальных задач, требующих незамедлительного реагирования в соответствии с определяющимися запросами к учителям, детей и родителей со стороны входящих в систему «обычной школы» детей и детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителей, с одной стороны, и принятию необходимых мер по снабжению образовательного учреждения научно-обоснованными рекомендациями со стороны специалистов инклюзивного образования по плавному включению детей в работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья в физкультурно-образовательный и адаптивно-спортивный сферу школы — с другой. Ведь, какой бы прием или метод адаптивной физкультуры не применял педагог, конечным результатом его деятельности должно стать преодоление преград социального интегрирование в образовательную среду ребенка с ограниченными возможностями.

Литература

1. Аксенов, А.В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста / А.В. Аксенов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 17-21
2. Дорошенко, Т.Н. Формы работы с родителями в условиях инклюзивного образования / Т.Н. Дорошенко // в сборнике: Инклюзивное образование: теория и практика сборник материалов международной научно-практической конференции. 2016. С. 565-571.
3. Казакова, Л.А. Организация доступной воспитательной среды для детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовании / Л.А. Казакова // Электронное обучение в непрерывном образовании. 2016. № 1 (3). С. 524-529.
4. Салимова Ф.М. Особенности работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях / Ф.М. Салимова // Отечественная и зарубежная педагогика. 2016. № 4 (31). С. 156-163.
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 53
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. М.: Просвещение, 2019. — 56 с.

УДК 796.011

ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Татьяна Олеговна Дедюра

Юлия Владимировна Мерзликина

Студентки 3 курс, факультет «Дошкольного и Начального образования»,
Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, г. Ставрополь

Надежда Владимировна Махновская

кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF PREVENTION AND TREATMENT OF VARIOUS DISEASES

Dedyura Tatiana Olegovna

Merzlikina Yulia Vladimirovna

Students 3rd year, Faculty of “Preschool and Primary Education”
Stavropol State Pedagogical Institute Russia, Stavropol

Nadezhda Vladimirovna Makhnovskaya

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Stavropol State
Pedagogical Institute
Russia, Stavropol

***Аннотация.** Физические упражнения для оздоровления организма человека являются довольно значимыми. Физические упражнения — эффективное профилактическое средство, которое предохраняет человека, от заболеваний и преждевременной старости. В нынешнее время двигательная активность многих людей довольно снизилась, а поэтому и здоровье на низком уровне. Люди стали чаще болеть и обращаться в больницу. Для того, чтобы быстрее восстановить организм, существует ЛФК (лечебная физическая культура). ЛФК — это метод профилактики, лечения и реабилитации заболеваний.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, работоспособность, лечебная физкультура.*

Annotation. *Physical exercises for the improvement of the human body are quite significant. Physical exercise is an effective prophylactic that protects a person from diseases and premature aging. At the present time, the physical activity of many people has decreased quite a bit, and therefore their health is at a low level. People began to get sick more often and go to the hospital. In order to quickly restore the body, there is exercise therapy (therapeutic physical culture). Exercise therapy is a method of prevention, treatment and rehabilitation of diseases.*

Keywords: *physical culture, physical activity, working capacity, physiotherapy exercises.*

Физическая культура — это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной деятельности.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, созданных и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации через физическое воспитание, физическое воспитание и физическое развитие. [1]

Все необходимые для полноценной жизнедеятельности вещества организм человека получает из внешней среды. При этом человек получает не только полезные для него вещества, но и множество раздражителей, к которым можно отнести влажность, солнечную радиацию и другие производственные вредные воздействия, мешающие вести здоровый счастливый образ жизни. Поэтому для того, чтобы организм человека мог достаточно быстро приспосабливаться к любым негативным факторам окружающей среды и вовремя реагировать на воздействие внешней среды, ему необходимо много энергии, сил в совокупности с усиленной функцией иммунной системы. система.

Физические упражнения следует рассматривать не только как отдых, хобби и развлечение, но и как средство, обеспечивающее сохранение здоровья. [2] Итак, если к сбалансированному питанию добавить физические упражнения, можно улучшить качество своего здоровья, своего тела и, что немало важно, своего внутреннего состояния, психического здоровья.

Человек, который регулярно посвящает время спорту, становится более выносливым, чем тот, кто не занимается даже малейшей физической активностью, например вечерней прогулкой. Даже обычная прогулка может оказать большое влияние на здоровье человека, особенно если гулять регулярно, 30-60 минут в день будет достаточно. Поэтому спорт — это не только бег, поднятие тяжелых гантелей и тому подобное, но и просто ходьба.

Человек, постоянно занимающийся физической активностью, может выполнить больше работы, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни.

Недостаток физической активности порождает множество болезней. Например, может быть нарушение обмена веществ в организме, наблюдается снижение иммунитета, повышается риск простудных или инфекционных заболеваний. Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок. Физическая нагрузка активизирует обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предупреждает возникновение ревматизма, полиартрита, полиартрита и других дегенеративных изменений во всех звеньях, обеспечивающих двигательную функцию. [3]

При занятиях гимнастикой, йогой, подвижными играми человек получает положительные эмоции: бодрость, бодрость, которые повышают активность головного мозга. Можно сделать вывод, что физические упражнения оказывают большое влияние на психику человека. Но, в то же время, негативные эмоции ослабляют организм. К таким эмоциям относятся страх, стыд, зависть, вина и др.

Последствия стресса или невроза можно устранить физическими упражнениями. Происходит это путем переключения эмоционального возбуждения на двигательную активность: ходьба, езда на велосипеде, роликах, танцы. Все это снижает уровень эмоционального напряжения и воздействия стресса на организм.

Несмотря на всеобщую роль и значение физической культуры в жизни детей и подростков, проблема их отношения к физически активному здоровому образу жизни остается актуальной. Не менее настораживает невнимательное отношение не только детей, но и молодежи к своему здоровью.

Физическая нагрузка может оказывать как общеукрепляющее действие на органы и системы, так и узкоспецифическое. Это возможно, потому что движение является естественной потребностью всех живых существ и мощным стимулом развития. При правильном подборе и дозировке упражнений и составлении комплекса лечебной гимнастики с учетом патологии можно полностью восстановить работу многих органов и систем. Физические упражнения — неотъемлемая часть реабилитации от любого заболевания. Комплексные оздоровительные упражнения, подобранные с учетом индивидуальных особенностей человека, помогут надолго сохранить здоровье человека.

Одним из основных критериев оценки физической культуры является динамика уровня физической подготовленности студентов, которую мож-

но отслеживать, принимая те же контрольные нормативы, что и дневник здоровья. В дневнике здоровья фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов. Анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния позволяет выбрать наиболее эффективные средства физического воспитания, дозировать и скорректировать физическую нагрузку при учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями без ущерба для здоровья, организовать двигательную активность. В дневнике здоровья фиксируются поручения учителей по самостоятельной работе, а также участие учащихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Дневник здоровья служит документом, характеризующим физическое состояние будущего специалиста. [4]

Внедрение паспорта здоровья в практику вуза направлено на решение следующих задач:

- развивать навыки самоконтроля, самооценки, самовоспитания и саморазвития с целью творческой самореализации личности;
- формировать у студентов сознательное и ответственное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать свою поисковую деятельность в направлении путей и средств оздоровления;
- формировать адекватную мотивацию к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта.
- обеспечить их постоянное психофизическое и социокультурное самосовершенствование;

В процессе обучения и реабилитации необходимо соблюдать следующие педагогические принципы:

1. Индивидуальный подход к обучаемому на собственном примере как пациента. При разработке программы реабилитации необходимо учитывать возраст, пол, физическое развитие, характер и степень патологического процесса, функциональные возможности.

2. Осознание занимающимися на примере собственного заболевания и подбор упражнений. Осознанное и активное участие больного в реабилитационном процессе создает тот необходимый психоэмоциональный фон и настрой больного, что повышает работоспособность.

3. Чередование работы и отдыха в оптимальном диапазоне.

4. Последовательность воздействия, т. е. последовательное чередование исходных положений и упражнений на разные группы мышц.

5. Подбор упражнений и их применение должны постоянно обновляться, т. е. упражнения на 10-15% обновляются и на 85-90% переигрываются для закрепления.

6. Физические нагрузки должны быть умеренными, чтобы, например, добиться адекватности нагрузок состоянию пассажира.

7. Постепенность. Важно при увеличении нагрузки по всем параметрам: объем, интенсивность, количество упражнений, количество повторений и т.д.

8. Систематичность. Только последовательно применяемые средства защиты помогут обеспечить достаточную оптимальную экспозицию для каждого спортсмена.

Опыт реализации паспортов здоровья студентов в процессе занятий физической культурой имеет большой воспитательный потенциал, так как позволяет студентам наблюдать динамику изменения своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, способствует развитию у них навыков самооценки и физической самосовершенствования, стимулирует активность и самостоятельность в процессе познания себя, но и познания болезни изнутри. На сегодняшний день физическая реабилитация является эффективным методом лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья с помощью упражнений, массажа, физических факторов природы, использования ортопедических изделий и др., дающего возможность, в том числе посредством самооценки, выявить их мотивацию к достижению цели, а также уровень их импульсивности и самостоятельности.

Литература

1. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белова. — М.: Химия, 1993. — 400 с.
2. Булич, Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
3. Платонова Р.И. Теоретические и прикладные основы самостоятельной работы как механизма развития конкурентоспособной личности // Наука и образование. 2008. № 4. С. 108-113.
4. Рубцова, И.В. Оптимальная двигательная активность. Учебнометодическое пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. — Воронеж: ИПЦ ВГ, 2007. — 23 с.

УДК 796.011

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЙОГЕ КАК СРЕДСТВЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Виктор Павлович Лукьяненко

профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры
образовательных технологий физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО
«Северо-Кавказский федеральный университет», Россия, Ставрополь

Наталья Владимировна Лукьяненко

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский
государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь

Ангела Васильевна Кравченко

студентка 2 курса ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный
университет», Россия, Ставрополь

GENERAL IDEA OF YOGA AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Viktor Pavlovich Lukyanenko

Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of
Educational Technologies of Physical Culture and Sports, North Caucasus Federal
University, Stavropol, Russia

Natalia Vladimirovna Lukyanenko

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of
Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical
Institute, Stavropol, Russia

Angela Vasilyevna Kravchenko

2nd year student of the North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. *Йога — как одно из наиболее популярных направлений оздоровительной физической культуры находится в настоящее время на пике своей популярности в сфере фитнес-индустрии. Наиболее популярные направления фитнеса основаны на использовании асан (статических поз), что обуславливает широкое использование средств йоги в процессе физического воспитания учащейся молодежи.*

В содержании статьи раскрыты общие представления о йоге, которые могут быть полезными как для начинающих специалистов в области физической культуры,

так и для профессионалов-практиков, в том числе в сфере фитнес-индустрии. Особую ценность содержание статьи может представлять для учителей физической культуры, так как в нём показаны широкие возможности средств йоги для повышения эффективности образовательного процесса по физической культуре.

Ключевые слова: йога, асаны, учебный предмет «Физическая культура», обучающиеся.

Annotation. *Yoga — as one of the most popular areas of health-improving physical culture is currently at the peak of its popularity in the fitness industry. The most popular areas of fitness are based on the use of asanas (static poses), which leads to the widespread use of yoga tools in the process of physical education of students. The content of the article reveals general ideas about yoga, which can be useful both for beginners in the field of physical culture and for professional practitioners, including in the fitness industry. The content of the article may be of particular value for teachers of physical culture, since it shows the wide possibilities of yoga tools to increase the effectiveness of the educational process in physical culture.*

Keywords: *yoga, asanas, the subject «Physical culture», students.*

Одним из наиболее широко распространённых видов физкультурно-спортивной деятельности среди учащейся молодёжи является фитнес. К популярным направлениям фитнеса (топ-10 самых модных тренировок) относят кроссфит, аэробику, йогу, босу, изотон, калланетику, тераробику, стретчинг, бодифлекс, пилатес. Практически все представленные направления фитнеса, за исключением кроссфита и аэробики, основаны на использовании средств йоги, в частности, асан (статических поз). Как отмечают А.С. Медведева, Д.А. Кружков (2017), йога является одним из наиболее востребованных средств фитнеса и находится в настоящее время на пике своей популярности [5, с. 60-61].

Йога — это одна из наиболее популярных восточных систем оздоровления. Наряду с ушу, йога представляет собой философское направление восточной культуры, в котором двигательная составляющая занимает далеко не ведущие позиции. Главное, это нравственность, духовность, взаимоотношения. Это религиозно-философская система, исповедование и следование канонам которой должно привести к соединению души человека с абсолютной душой — Богом. В этом цель жизни йогов.

В Европейских странах, в частности — в России, йога рассматривается как одна из форм, средств традиционной восточной физической культуры, как культурное направление, в котором есть и философские, и двигательные основания, физическая, духовная, нравственная состав-

ляющие. Но в практической деятельности, в Европейских странах йога рассматривается, в первую очередь, как одно из средств воздействия на физическую природу человека, основной акцент сделан на физическую составляющую йоги. Европейцам трудно постичь тайны этой культуры. Йогой нужно не просто заниматься, ею нужно жить, в неё нужно окуна́ться и, как бы, растворяться в ней.

В условиях непрерывного и преемственного развития культуры, направление йоги, как и многие другие системы физического воспитания, совершенствуется, в частности, в сфере фитнес-индустрии.

A.B. Bhavanani, S.B. Vidyapeeth (2008) отмечают, что «In the modern world Yoga is almost universally pursued as a discipline for fitness and health and has proven to be highly effective as such... Yoga is not merely a physical or psychological therapy though it surely contains a therapeutic element. It is a tradition of psycho-spiritual growth leading to inner peace and freedom» («В современном мире йога почти повсеместно практикуется как дисциплина для фитнеса и здоровья и доказала свою высокую эффективность как таковая... Йога — это не просто физическая или психологическая терапия, хотя она, безусловно, содержит терапевтический элемент. Это традиция психо-духовного роста, ведущего к внутреннему покою и свободе» [8].

Популярными современными направлениями йоги в сфере фитнеса являются: фитнес-йога, гирокинезис, антигравити йога, хот йога, флоу йога, Кундалини-йога, акро-йога, стили хатха-йоги (аштана-виньяса-йога, Бикрам-йога, йога Айенгара). Представленные направления основаны на использовании асан (поз) из хатха йоги: «Многие элементы хатха-йоги давно нашли применение в спортивной тренировке и в физкультурно-оздоровительных технологиях» [6, с. 6].

«Асана» (с санскрита (с древнего языка Индии) «ас») обозначает оставаться, быть, сидеть или находится в определённом положении. Это статическая поза тела. В специальной литературе термины «Асаны» и «Позы» рассматриваются как синонимы.

В результате анализа научно-методической литературы Е.А. Самсонова (2010) пришла к заключению, что «Фитнес-йога представляет собой упрощенный вариант традиционной йоги» [7, с. 3]. Данное направление йоги, как и выше представленные, основано на выполнении асан и не предусматривает использование средств медитации. Занятия направлены на решение задач по улучшению гибкости, укреплению мышц, снятию эмоционально-

го напряжения в результате выполнения плавных и медленных движений под музыкальное сопровождение [7, с. 3].

Занятия йогой способствуют не только улучшению непосредственно комплекса факторов характеризующих здоровье (психологическая, физическая, функциональная составляющие), но и повышению уровня мотивации к ведению здорового образа жизни.

Для йогов дыхание — это важнейшая часть деятельности организма человека, «ибо все прочие его деятельности зависят от дыхания». Дышать — значит жить, без дыхания нет жизни. С помощью ритмического дыхания йоги достигают гармонии с природой, заряжаются от неё силой и положительной энергией, обновляют клетки своего организма, насыщают его кислородом и раскрывают потенциальные возможности своего организма, «обновляют», очищают и омолаживают организм, получают жизненную силу [1, с. 133].

Йоги различают четыре главных способа дыхания: верхнее дыхание (ключичное); среднее дыхание (реберное, межреберное); нижнее дыхание (брюшное, диафрагмальное); полное дыхание йогов.

Верхнее дыхание (поверхностное, ключичное) — работает верхняя часть лёгких только рёбра, плечи и ключица. Характерная особенность верхнего дыхания — заполнение лёгких небольшим объёмом воздуха. Среднее (межрёберное) дыхание — работает средняя часть лёгких. Брюшное дыхание (глубокое, диафрагмальное).

Йоги предпочитают способ дыхания, при котором все пространство наполняется воздухом. Поэтому наиболее эффективным из всех способов дыхания считают полное дыхание, которое дает возможность легким усвоить из воздуха наибольшее количество праны (дыхания). Сторонники здорового образа жизни называют полное дыхание полноценным йогогическим. Полное дыхание соединяет в себе все хорошие стороны верхнего, среднего и нижнего дыхания, исключая все его недостатки. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. Одна из важнейших особенностей этого способа дыхания в том, что при нём все мускулы дыхательного аппарата находятся в действии, тогда как при других способах часть мускулов совершенно не двигается: верхнее дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть легких, среднее — только среднюю и часть верхней, а нижнее — среднюю и нижнюю части.

Положительное влияние дыхательных упражнений на состояние организма человека доказано многовековым опытом занятий йогой и китайской гимнастикой. Поэтому при проведении занятий основанных на использовании средств йоги, большое внимание уделяется дыхательным упражнениям. Методически правильное выполнение физических упражнений в сочетании с дыханием позволяет нормализации работы органов брюшной полости, профилактики легочных заболеваний.

С целью удовлетворения личностных интересов обучающихся, соответствующих современным запросам молодёжи [2], средства йоги могут применяться в процессе физического воспитания старшеклассников. Подтверждение возможности и правомерности внедрения элементов йоги в образовательный процесс по физической культуре отражено в ряде нормативно-правовых и учебно-методических материалов.

Например, одним из основных направлений реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» является обновление содержания и технологий его преподавания. В частности, на уровне основного и среднего общего образования расширены возможности для реализации образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем [2]. В примерной рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха (2021) указано, что средства йоги могут применяться при закреплении обучающимися приёмов саморегуляции [3, с. 22]. А.П. Матвеев (2021) приводит пример разработки учебного содержания рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов на основе использования комплекса упражнений из системы «хатха-йоги» при решении задачи обучения восстановительным процедурам [4, с. 26].

На фоне представленного выше материала, свидетельствующего о широких возможностях средств йоги, приходится констатировать, что, несмотря на предоставленные учителям возможности свободы выбора и использования форм, средств, методов обучения и права творческой инициативы в сфере физической культуры, фактически отсутствуют методические разработки по использованию средств йоги в образовательном процессе по физической культуре. В свою очередь, это обуславливает актуальность дальнейших исследований, направленных на определение эффективности применения средств йоги в процессе физического воспитания учащейся молодежи.

Литература

1. Ивко И. А. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. — 152 с.
2. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы / Банк документов Министерства просвещения РФ. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/> (дата обращения: 28.03.2022).
3. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 80 с.
4. Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации: 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение, 2021. — 108 с.
5. Медведева А.С., Кружков Д.А. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов // Вестник Майкопского государственного технологического университета. — Майкоп: Изд-во МГТУ, 2017. — С. 59-64.
6. Поздеева Е.А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учеб. пособие. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. — 96 с.
7. Самсонова Е.П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста: 30-40 лет: автореф. дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Самсонова Елена Петровна. — Смоленск, 2010. — 20 с.
8. Bhavanani A. B., Vidyapeeth S. B. Yoga for health and healing // Dhivyananda Creations January, 2008. — [Электронный ресурс]. — URL: https://www.researchgate.net/publication/241276604_YOGA_FOR_HEALTH_AND_HEALING (дата обращения: 03.01.2022).

УДК 796.011

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Виктор Павлович Лукьяненко

профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории
и методики физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», Россия, Ставрополь

Наталья Владимировна Лукьяненко

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического
воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО
«Ставропольский государственный педагогический институт», Россия,
Ставрополь

SOME APPROACHES TO SOLVING THE PROBLEM OF IMPLEMENTING EDUCATIONAL WORK ON PHYSICAL CULTURE WITH A WELLNESS ORIENTATION

Viktor Pavlovich Lukyanenko

Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of
Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, North Caucasus Federal
University, Stavropol, Russia

Natalia Vladimirovna Lukyanenko

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of
Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical
Institute, Stavropol, Russia

Аннотация. В результате анализа специальной литературы выявлено, что на протяжении уже многих лет вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников, уверенно лидируют среди других актуальных вопросов системы общего образования. По вопросу проведения уроков физической культуры с оздоровительной направленностью, накоплена довольно богатая научно-методическая база. Несмотря на это, в настоящее время проблема укрепления здоровья школьников продолжает привлекать к себе пристальное внимание специалистов и требует поиска более эффективных путей своего решения в усугубляющихся условиях научно-технического прогресса. В решении этой проблемы трудно переоценить роль учебного

предмета «Физическая культура», создания условий для его качественного преподавания и получения полноценного общего физкультурного образования.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, уроки физической культуры, школьники, физические упражнения, физкультурно-спортивная деятельность.

Annotation. *As a result of the analysis of special literature, it has been revealed that for many years the issues of preserving and strengthening the health of schoolchildren have been confidently leading among other topical issues of the general education system. On the issue of conducting physical culture lessons with a health-improving orientation, a fairly rich scientific and methodological base has been accumulated. Despite this, at present, the problem of improving the health of schoolchildren continues to attract the close attention of specialists and requires finding more effective ways to solve it in the worsening conditions of scientific and technological progress. In solving this problem, it is difficult to overestimate the role of the subject “Physical Culture”, creating conditions for its high-quality teaching and obtaining a full-fledged general physical education.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, physical education lessons, schoolchildren, physical exercises, physical culture and sports activities.*

Одним из наиболее приоритетных направлений развития нашего государства является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья граждан, формирования у подрастающего поколения ценностного отношения к своему здоровью как главной жизненной ценности [1].

В условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее ФГОС) общего образования вопросам сохранения и укрепления здоровья школьников уделяется ключевое значение. У обучающихся должны быть сформированы: осознанное и бережное отношение к своему здоровью, умения и навыки ведения здорового образа жизни [8]; использования различных форм и видов физкультурно-оздоровительной деятельности, применение современных технологий в процессе организации самостоятельных занятий физическими упражнениями [7, с. 10].

В решении этих задач важная роль принадлежит процессу физического воспитания школьников. Это обусловлено тем, что оптимальные (индивидуально дозированные) физические нагрузки оказывают положительное влияние на состояние здоровья растущего организма, на повышение его адаптационных, функциональных возможностей, на повышение эффективности функционирования практически всех систем организма.

Как отмечает Ю.Н. Назаров (2014), по степени своего исторического использования, физические упражнения рассматриваются как инновационное

средство сохранения здоровья, психического состояния и социальной активности человека [5, с. 53].

Однако для многих школьников физкультурно-оздоровительная деятельность не является насущной потребностью, не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуры. Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и несформированность положительного отношения к учебным занятиям по физической культуре являются самыми негативными аспектами проблемы приобщения школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и повышения их результативности [6].

Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена, как правило, тремя основными причинами: её недооценкой, серьёзными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации, особенно среди старшеклассников [3, 4].

В теории и методике физического воспитания накоплено множество научно-обоснованных и авторских методик, программ, раскрывающих особенности организации системы физического воспитания школьников, проведения уроков физической культуры с оздоровительной направленностью. Однако, результаты массовых обследований состояния здоровья школьников (А.Г. Трушкин, 2000; В.И. Бондин, 1999, 2017; А.А. Баранов, 2012, 2016) свидетельствуют о том, что существующие способы организации физкультурно-оздоровительной работы по-прежнему пока остаются недостаточно разработанными и эффективными.

Представленными выше обстоятельствами обусловлена необходимость выявления наиболее эффективных способов привлечения подрастающего поколения к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышения интереса к учебным занятиям по физической культуре с оздоровительной направленностью.

В соответствии с основными положениями Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», решение задач по профилактике и укреплению здоровья обучающихся должно осуществляться через реализацию определённых направлений деятельности в процессе физического воспитания [2]. В процессе организации экспериментальной работы мы акцентировали внимание лишь на тех направлениях, которые, по нашему мнению, более всего подходят к теме исследования и могли

бы наиболее эффективно быть реализованы в процессе физического воспитания школьников. К таким направлениям относятся:

- проведение уроков физической культуры с оздоровительной, направленностью и широкое использование современных оздоровительных систем;
- использование «методических ресурсов различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодёжи с учётом здоровьесберегающих технологий» [2].

В процессе разработки и реализации методик организации занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью следует учитывать, что лечение и реабилитация — это деятельность медицинских организаций. Задача образовательных учреждений заключается в формировании у обучающихся основ ведения здорового образа жизни, знаний и умений в применении средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни с целью повышения функциональных возможностей своего организма, сохранения и укрепления здоровья.

Изучение состояния рассматриваемой проблемы и поисков путей её решения позволяет предположить, что уроки физической культуры с оздоровительной направленностью могут быть эффективными при соблюдении следующих условий:

- в образовательной организации систематически проводится врачебно-медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- соблюдается этапность проведения мониторинговых исследований физического развития и двигательной подготовленности обучающихся;
- соблюдаются дидактические принципы организации занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью;
- обучающиеся привлекаются к самоконтролю за состоянием своего организма и его изменениями под влиянием физической нагрузки;
- осуществляется систематический индивидуальный контроль и регулирование объёма и интенсивности физической нагрузки с учётом состояния здоровья обучающихся.

В условиях реализации ФГОС общего образования, при качественной реализации содержания программного материала, уроки физической культуры с оздоровительной направленностью могут оказать существенное влияние на формирование у обучающихся специальных знаний, умений и навыков эффективной организации систематических самостоятельных занятий физи-

ческими упражнениями с целью укрепления здоровья и формирования навыков ведения здорового образа жизни.

Литература

1. Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС). — [Электронный ресурс]: <https://www.fedstat.ru/> (дата обращения 16.01.2021).
2. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы / Банк документов Министерства просвещения РФ. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/> (дата обращения: 14.01.2022).
3. Лукьяненко В.П. А воз и ныне там. Парадоксы и противоречия учебного предмета «Физическая культура» // Физическая культура в школе. — 2020. — № 1. — С. 34-39; — № 2. — С. 10-16.
4. Лукьяненко В.П., Муханова Н.В., Краморова М.В. Комплексное развитие физических качеств как основа укрепления здоровья школьников // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. — 2018. — № 2 (65). — С. 178-184. — [Электронный ресурс]. — URL: http://www.ncfu.ru/uploads/doc/vestnik_02_65_2018.pdf
5. Назаров Ю.Н. Теоретико-методологические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. — М.: МГУП, 2014. — 60 с.
6. Третьякова Н.В., Леван Т.Н. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель // Вестник Института образования человека. — 2015. — № 2. — С. 1-23.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 31 мая 2021 г. № 286.
8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.04.2020).

УДК 376

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Мария Вадимовна Галкина

аспирант 3 года обучения, 13.00.04, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN ADAPTIVE TOURISM

Maria Vadimovna Galkina

3 year postgraduate student, 13.00.04, Stavropol State Pedagogical Institute,
Russia, Stavropol

Аннотация. В статье рассмотрены особенности психологической подготовки спортсменов занимающихся адаптивным туризмом, выявлены достоинства адаптивного туризма.

Ключевые слова: адаптивный туризм, оздоровление, турист-спортсмен, рекреационный отдых.

Annotation. The article discusses the features of the psychological preparation of athletes involved in adaptive tourism, and identifies the advantages of adaptive tourism.

Keywords: adaptive tourism, health improvement, tourist-athlete, recreational rest.

Быстрый прирост рождения детей с ОВЗ стал укрепившейся тенденцией на всей планете. На настоящий момент в мире числится уже порядка 650 миллионов признанных инвалидов. По недавним подсчетам они уже приближаются к 10 % от всего населения. Год от года растет число детей с ОВЗ, испытывающих потребность в коррекционной работе.

В настоящее время большое количество стран: США, Германия, Великобритания реализовывают многофункциональные программы и системы социального обеспечения для людей с ОВЗ. Они имеют прямое отношение к занятиям физической культурой и туризмом. Для этого функционируют специализированные спортивные турклубы и секции.

Людам с ОВЗ особо важно заниматься адаптивным туризмом так, как его прямая задача направлена на стабилизацию своего здоровья и вход в обще-

ство. В зарубежных странах инвалиды занимаются адаптивным туризмом для хороших физических кондиций, отдыха и общения.

У нас в стране долгое время люди с ОВЗ не были включены в полноценную жизнь общества. Были намечены изменения в понимании общества инвалидов только в 90-е годы XX столетия, это оказало воздействие на то, что и в России проблема адаптивного туризма начала активно изучаться.

Адаптивный туризм — это собрание мер спортивно-оздоровительной направленности, для адаптации к общественной среде и реабилитации человека с ОВЗ, уничтожение психологических барьеров, препятствующих ощущению полной жизни и пониманию важности индивидуального вклада в социальное развитие социума.

Туризм благоприятно влияет на личность, психику человека и организм. Научными разработками по адаптивному спорту занимаются на настоящий момент специалисты не только в области спорта и туризма, физической культуры, но и психологи.

Основная целевая установка адаптивного туризма состоит в развитости туристско-спортивной культуры человека с ОВЗ. В результате соревнований с людьми, имеющими такие же проблемы со здоровьем, адаптивный туризм и развивает, и формирует у людей спортивные навыки, которые оказывают оздоравливающее воздействие [6. 50].

Адаптивный туризм — это своеобразный мир взаимоотношений, вовлекающий в заострении внимания на новых объектах. Он создает смену эмоций, переключает психическую деятельность, дарует разрядку и улучшение настроения. Все это преобразует жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья, помогая заново найти себя. [3. 18].

Важным для любого человека с ОВЗ выступает тренировка самостоятельности, проявляющаяся в разных формах. Люди данного типа получают одобрение общества с помощью обретения самостоятельности. В какие-то моменты жизни все люди остаются наедине с собой и для человека с ОВЗ важно осознание, что не всегда есть возможность получать внимание от людей и приходится приспосабливаться в появившихся условиях самостоятельно. В адаптивном туризме отлично видно участие каждого отдельного участника.

Туризм для лиц с ОВЗ — это один из видов рекреационного отдыха, рассчитанного на людей с ограниченными возможностями здоровья.

Рекреационный туризм — это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления душевных и физических сил человека. Во многих странах мира рекреационный туризм выступает одним из распространенных и массовых. Все люди имеют право на тот уровень жизни, который нужен для их умственного, физического, социального, нравственного и духовного развития [4, 26].

В формировании важных качеств личности состоит психологическая подготовка спортсмена, занимающегося адаптивным туризмом (коллективизма, самообладания, психологической устойчивости в походных условиях и т. п.), получить хорошие результаты можно только при наличии всех видов подготовки, занятий в различных условиях (дождь, снегопад, низкие температуры).

Занятия адаптивным туризмом формируют волевые качества, помогают справиться с болезнью, улучшить состояние эмоциональной сферы. Человеку, который занимается адаптивным туризмом необходимо иметь систематическую, психологическую подготовку, значение которой растет по мере того, насколько тяжела степень заболевания.

Одними из самых важных задач психологической подготовки являются: обучение туриста умению управлять своими психическими процессами и в целом состоянием и формирование личной модели поведения адаптивным туристском походе.

Проблемы субъективного значения могут быть решены группой или спортсменом в ходе подготовки к адаптивному походу.

Тренеру важно использовать рациональные методы побуждения к действию, стимулирующие спортсмена, для получения положительного тренировочного эффекта. Бороться, чтобы преодолеть препятствия, изменять обстоятельства и добиваться успеха, подвергать себя воздействию стресса, это, по-видимому, является одним из сильных мотивов в туристской деятельности. [5, 48].

Огромное количество трудностей предъявляет большие требования к туристам, к их компетентности в области психодинамики, психологи группы и знанию ими методов психорегуляции.

Можно сделать вывод, что человеку с ОВЗ, который занимается адаптивным туризмом важно иметь четкое представление об важнейших психологических механизмах группового и индивидуального поведения и о том, как эти механизмы могут проявиться при занятиях адаптивным туризмом;

туристы должны владеть арсеналом средств (набором знаний умений и навыков), ведущих к продуктивности взаимодействия с членами команды, туристской группы; в-третьих, у каждого члена команды, должна быть создана прочная система личностных установок, ценностных ориентаций, гарантировавшая верность этическим принципам отечественной школы [4, 5].

Литература

1. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / сост. С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, И. Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф. Фирма "STAR", 2006. 147 с.
2. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685).
3. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — №12. — С. 603-607.
4. Магомедов Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме. — Майкоп, 2000.
5. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм. — М., 2007.

УДК 61:378:616-056.5:615.825

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ

Дарья Анатольевна Злобина

аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры Ставропольского государственного педагогического института,
Россия, Ставрополь

Руслан Расулович Магомедов

доктор педагогических наук, профессор, Ставропольского государственного
педагогического института, Россия, Ставрополь

Яна Александровна Вартанова

преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры, Россия, Ставрополь

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP BY MEANS OF AEROBICS DURING POSTURE FORMATION

Daria Anatolyevna Zlobina

Postgraduate Student, Department of Physical Education and Physical Culture
Perception, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Ruslan Rasulovich Magomedov

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute,
Stavropol

Yana Aleksandrovna Vartanova

teacher of the department of physical education and adaptive physical culture,
Stavropol

Аннотация. *Представлены комплексы упражнений из фитнеса способствующих формированию осанки у студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Используемые нами средства показали, что проведенные занятия с применением специально подобранных комплексов физических упражнений, непосредственно для коррекции осанки, аэробика для общего тонуса дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма способствуют формированию правильной осанки.*

Ключевые слова: *физические упражнения, коррекция осанки, специальные медицинские группы, аэробика.*

Annotation. *The complexes of fitness exercises that contribute to the formation of posture in students involved in special large groups are presented. The examination tools we use, which conduct classes using specially taken complexes of physical exercises, especially for posture correction, aerobics for the general tone of the respiratory and cardiovascular systems of the body, the formation of posture syndrome.*

Keywords: *physical exercises, posture correction, special medical groups, aerobics.*

Введение. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения занимающихся и проходят в различных формах, которые взаимодействуют, показывает объединенный процесс физического воспитания студентов, а также дополняют друг друга.

Е.Н. Максимова (2006) справедливо замечает, что «реальные и декларативные потребности в различных видах физической культуры детерминируют степень активности в занятиях физическими упражнениями студенток СМГ». В.Д. Прошляков (2004) и С.А. Пермяков (2007) свидетельствуют об отсутствии активных усилий студентов по поддержанию своего здоровья и физического состояния, указывают, что 70% студентов пренебрегают средствами физической культуры, к ним относятся и студенты СМГ, которые для поддержания своего здоровья чаще используют лекарственные средства, чем занятия физической культурой [3,4,5].

А также, студентам необходимо самостоятельно выполнять физические упражнения, это улучшает понимание учебного материала, которое будет внедряться в повседневную жизнь студентов. Самостоятельные занятия студентов позволяют достичь оптимальной эффективности, как непрерывный процесс физического воспитания. Иногда занятия по заданию преподавателя проводятся секционно во внеучебное время.

Занятия в специальных медицинских группах обычно имеют определенную специфичность в:

- улучшении состояния здоровья и функционального состояния, а также коррекция в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;
- понимание о характере и течении заболевания, а также самостоятельное выполнение и составление комплексов специальных и общеразвивающих упражнений;

- получение учащимися требуемых знаний по методике, теории и организации физического воспитания [1].

Заниматься корригирующей гимнастикой желательно утром и вечером, два раза в день. Как правило, упражнения выполняются комплексно, выполняются определенное количество раз и по порядку. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут [2].

Методы и организация исследования. В ГБОУ ВО «Ставропольском государственном педагогическом институте» был проведен анализ нетрадиционных оздоровительных средств, направленных на коррекцию сколиоза у девушек 16-20 лет, девушек-студенток 1-2 курсов, занимающихся адаптивной физической культурой в специальной медицинской группе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для формирования красивой и правильной осанки требуется еще применять упражнения для коррекции отклонений в осанке и упражнений из аэробики.

Таблица 1. Физические упражнения для улучшения осанки разработанные для девушек 16-20 лет со сколиозом, занимающихся в специальных медицинских группах

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Упражнения для укрепления мышечного «корсета»		
Для мышц спины: И.П. — лежа на животе, подбородок на тыльной стороне рук. 1. Приподнять голову и плечи, руки перевести на пояс и удерживать принятое положение. 2. Вернуться в И.П.	5-6 раз	Лопатки соединить и живот не поднимать.
И.П. — лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей. 1. Поднять руки вверх, в стороны, к плечам при этом приподнять голову и плечи. 2. Вернуться в И.П.	5-6 раз	Голову не запрокидывать.
Упражнения для закрепления правильной осанки		
И.П. — стоя. 1. Необходимо принять правильную осанку касаясь гимнастической стены ягодицами, икроножными мышцами и пятками. 2. Отойти от стены на 1-2 шага.	1-2 раза	Сохранять правильную осанку.

И.П. — стоя. 1. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. 2. Приподнять голову и плечи. 3. Вернуться в И.П.	2-3 раза	Плечи под прямым углом.
Асимметричные упражнения из лечебной физической культуры при сколиозе		
И.П. — стоя. 1. На стороне вогнутости грудного сколиоза необходимо поднять плечи с поворотом вовнутрь, сохраняя при этом правильную осанку. 2. Вернуться в И.П.	1-2 раза	Спина прямая
И.П. — стоя на четвереньках. 1. Сделать выдох и вытянуть руку на стороне вогнутости грудного сколиоза, ногу на стороне вогнутости поясничного сколиоза и сделать выдох. 2. Вернуться в И.П.	2-3 раза	Ногу и руку держат параллельно пола.
Симметричные упражнения из лечебной физической культуры при сколиозе		
И.П. — лежа на животе, локти разведены в стороны. 1. Головой тянуться в направлении рук и при этом руки надо поднять вверх. 2. Вернуться в И.П.	1-2 раза	Положение туловища и ног прямое.
И.П. — лежа на животе, локти разведены в стороны, подбородок на тыльной поверхности кистей. 1. Поднять грудь, голову, ноги и руки вверх, несколько раз качнуться — «лодочка». 2. Вернуться в И.П.	1-2 раза	Выполнять перекаты медленно.

Представленный комплекс упражнений является примерным. Его необходимо дополнять упражнениями, подобранными строго индивидуально в зависимости от типа сколиоза.

Таблица 2. Физические упражнения из аэробики для формирования осанки для девушек 16-20 лет со сколиозом, занимающихся в специальных медицинских группах

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
И.П. — стоя, ноги врозь. 1 — поднять правое плечо (потянуться им к уху); 2 — выполнить круговое вращение правым плечом назад; 3-4 — то же левым плечом.	1-2 раза	Выполнять вращение полностью.

И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладони соединены, голова опущена. 1 — правой ладонью скользить по левой руке по направлению к груди, одновременно отводя левую руку в сторону. Прогнуться в грудном отделе, соединив лопатки, голову отвести слегка назад, но не откидывать; 2 — плавно, не останавливаясь в исходном положении, продолжать движение в другую сторону.	3-4 раза	Голову сильно не запрокидывать
И.П. — стоя, ноги врозь. 1. 1-8 — медленно наклоняться вперед, попеременно вытягивая то правую, то левую руку (по 4 раза каждой рукой). Одновременно отводить таз в противоположную от вытянутой руки сторону (вытягивая вперед правую ногу, таз отводить влево и т.д.); продолжая те же движения руками и тазом. 2. 1-8 вернуться в и.п. и, не останавливаясь, наклониться уже назад.	1-2 раза	Выполнять упражнение медленно
И.П. — опираясь на левое колено, прямая правая нога отведена вправо, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться. На счет 1 — опуститься на пятку левой ноги, наклониться вперед, переводя руки через верх на пол перед собой; 2 — и.п.	3-4 раза	Тянуться руками вперед
И.П. — сидя, ноги согнуты, ладонями обхватить колени. На счет 1 — перекал на спину по возможности до последнего шейного позвонка; 2 — и.п.; 3 — лечь на пол, приподнять голову, вытянуть одновременно ноги и руки за головой, не касаясь ими пола.	4-5 раз	Выполнять перекалы по последнего
И.П. — стоя на коленях с опорой на руки. На счет 1 — сильно прогнуться в пояснице. 2 — округлить спину, опустив голову.	4-5 раз	Голову не опускать.

Выводы. Регулярные занятия в специальных медицинских группах с применением специальных оздоровительных средств способствует улучшению осанки. Физические упражнения из фитнеса в комплексе со специальными упражнениями для коррекции осанки способствуют не только активной тренировке мышечного аппарата, но и благотворно влияют на общее самочувствие студентов. Помимо этого, эти упражнения необычные и студенты заинтересованы выполнять их самостоятельно помимо занятий в группе.

Литература

1. Веселов В. С. Физическая культура: методические указания / В. С. Веселов. — Тверь: Тверская ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134152> (дата обращения: 17.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Глазина Т. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург: ОГУ, 2017. — 124 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/110677> (дата обращения: 17.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.)
3. Максимова Е.Н. Индивидуально ориентированный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы аграрного вуза: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04/Е.Н. Максимова. — Смоленск, 2006. — 17с.;
4. Пермяков С.А. Хорошее состояние здоровья как залог успешной профессиональной деятельности /С.А. Пермяков//Человек, спорт, здоровье: материалы III Международного конгресса. — СПб.: Изд-во Олимп-СПб., 2007. — 120с.;
5. Прошляков В.Д. Физические, функциональные и психологические особенности состояния студентов специальной медицинской группы /В.Д. Прошляков//Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. — 2004. — №4 — С.32-35.)

УДК 796

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ПРОФИЛАКТИКА COVID-19

Елизавета Андреевна Бедина

студентка факультета дошкольного и начального образования, 4 курс, группа
ПН4К, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

RESPIRATORY GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS PREVENTION OF COVID-19

Elizaveta Andreevna Bedina

Student of the Faculty of Preschool and Primary Education, 4th year, PN4K group,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В условиях современной школы физическое воспитание приобрело особое значение. Опорно двигательная система любого ученика каждый день, все время повышается, а это в свою очередь требует надлежащей подготовке всех функциональных систем организма к занятиям физической культуры. Но есть и показатели физических качеств обучающихся, которые находятся под постоянным контролем со стороны учителя физической культуры — это дыхательная система жизнеобеспечения организма. В статье раскрывается потенциал нашего дыхания, как дыхание помогает бороться с разными видами заболеваний, в том числе COVID-19, поэтому возникает вопрос о правомерности обучения правильному дыханию. При помощи техники полного дыхания возможно привыкание выполнения правильного дыхательного цикла, что позволит усилить кровообращение и движение лимфы внутри тела и приведет к эффективному функционированию всех систем.

Ключевые слова: дыхание, дыхательная гимнастика, адаптивная физическая культура, дыхательные упражнения, правильное дыхание.

Annotation. In the conditions of a modern school, physical education has acquired special importance. The musculoskeletal system of any student increases every day, all the time, and this in turn requires proper preparation of all functional systems of the body for physical education classes. But there are also indicators of the physical qualities of students who are under constant control from the teacher of physical culture — this is the respiratory system of life support of the body. The article reveals the potential of our breathing, how breathing helps to fight various types of diseases, including COVID-19, therefore, the question arises about the legitimacy of teaching proper breathing. With the

help of the technique of full breathing, it is possible to get used to performing the correct breathing cycle, which will increase blood circulation and lymph movement inside the body and lead to the effective functioning of all systems.

Keywords: *breathing, breathing exercises, adaptive physical culture, breathing exercises, proper breathing.*

Введение. Одна из главных мишеней COVID-19 — это легкие. Затрудненное дыхание, одышка, боли в груди, — ключевые симптомы инфекции. В пульмонологии есть такое понятие, как «функциональные пробы». Человек при этом дышит в специальный аппарат, в трубочку, а мы замеряем вдох и выдох, определяем «дыхательный объем» и скорость дыхания. К сожалению, такое полноценное исследование дома не проведешь, а вот несложные и действительно работающие тесты сделать можно.

Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На уроках физической культуры, они применяются для восстановления дыхания после выполнения физических упражнений. Однако при использовании дыхательных упражнений имеется существенный фактор, ограничивающий их применение.

Цель исследования. Изучение влияния дыхательной гимнастики на организм школьника; профилактика и лечение органов дыхания; развитие дыхательной гимнастики, повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

Актуальность. В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для школьников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья школьников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней.

Методы и организация исследования. Мы определили содержание физкультурно-оздоровительных программ для школьников разного функционального класса. Оценили эффективность разработанных физкуль-

турно-оздоровительных программ для коррекции физического здоровья школьников

Результаты исследования и их обсуждение. Оказывается, правильно дышать могут только маленькие дети, с включением всех видов дыхания (верхнее, среднее, нижнее). С возрастом происходит изменение осанки, ослабевают мышцы, и происходят некоторые изменения в организме, поэтому дыхание становится частичным. Легкие начинают работать неправильно, дыхательный цикл становится неполноценным. Поэтому необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У детей отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

Анализ научно-методической литературы показал, что любые виды физической культуры, в которых стимулируется дыхательная функция, можно считать дыхательной гимнастикой. Однако под дыхательной гимнастикой следует понимать специальные упражнения, при выполнении которых произвольно тренируются механизмы или составные компоненты дыхательного акта [4; 7; 8].

В связи с тем, что физические упражнения, которые выполняются с большей интенсивностью, сопряжены с наиболее высокими требованиями, предъявляемыми к дыхательному аппарату, представляется важным выяснить возможность произвольного (сознательного) дыхания при непосредственном выполнении физических упражнений.

Для пациентов с коронавирусной инфекцией легочная реабилитация необходима с первых дней заболевания, так как способствует освобождению бронхолегочной системы от мокроты, уменьшает одышку, улучшает дыхательную функцию и снимает вероятность осложнений за счет глубокой вентиляции легких и обязательном освоении техники правильного дыхания, позволяющей задействовать в процессе дыхания все отделы легких.

При выборе любой системы дыхательных упражнений следует придерживаться элементарных правил. Начинать нужно с минимальной нагрузки, увеличение проводить плавно и постепенно. Для занятий следует выбирать удобную одежду. Желательно выполнять упражнения на свежем воздухе или в проветриваемом помещении. Во время занятий дышать нужно медленно. Так, при выполнении большинства гимнастических, акробатических, общеразвивающих и др. упражнений у абсолютной массы уча-

щихся отмечаются частые задержки дыхания, дыхание поверхностное, прерывистое и бессистемное, не соответствующее характеру выполняемых упражнений. У учащихся иногда просто не хватает воздуха, появляется головокружение, они невольно прекращают упражнения, игру, чтобы отдышаться.

Общие рекомендации к исполнению упражнений [6]:

1. При использовании упражнений важно следить за правильной осанкой, так как ее нарушение затрудняет процесс дыхания, что приводит к ухудшению общего самочувствия человека: слабости, быстрой утомляемости и т. д. Под правильной осанкой понимается такое положение тела, когда голова держится прямо, плечи слегка опущены и отведены назад, спина прямая, грудь немного выступает вперед, низ живота подтянут.

2. Особое внимание следует уделить одежде. Она должна быть свободной (без затягивающих поясов, резинок и т. д.), не сжимающей верхнюю часть туловища. Цель рекомендуемых упражнений — научить обучающегося владеть всеми тремя типами дыхания (верхнее, нижнее, полное), так как каждый из них необходим человеку в различных жизненных ситуациях. Так, верхним дыханием мы должны воспользоваться в случаях, когда по внешним обстоятельствам нежелательно заполнение легких воздухом (сильная загазованность воздуха, очень низкие температуры) и т. д.

Нижним и полным дыханием следует пользоваться в тех случаях, когда есть возможность обогатить организм кислородом (в лесу, на берегу моря, т. е. вдали от экологически неблагоприятных мест). Нижним дыханием мы пользуемся при пении, выступлениях на аудитории.

При выполнении физических упражнений общеразвивающего характера, во время игр в спортивном зале и на площадке, при выполнении домашних заданий часто возникают такие ситуации, при которых необходимо удлинять и укорачивать вдох или выдох. Для обучения их этому рекомендуются комплексы дыхательных упражнений и методические указания к ним.

Методические указания. При выполнении упражнений дыхание осуществляется через нос. При быстрых вдохах и выдохах можно подключать дыхание через рот. Это выполняется 2–4 раза. Продолжительность вдоха и выдоха можно постепенно увеличивать до 8 счетов. Все упражнения можно выполнять с музыкальным сопровождением.

Дыхательные упражнения по характеру воздействия на организм и их выполнению делятся на динамические и статические. К статическим относят

дыхательные упражнения, не сочетаемые с движениями туловища и конечностей: изменение частоты и типа дыхания, фаз дыхательного цикла (различные соотношения вдоха и выдоха по времени, кратковременные паузы и задержки дыхания, сочетание дыхания с произнесением отдельных звуков), понижение уровня дыхания.

Динамические дыхательные упражнения — это упражнения, при которых дыхание сочетается с различными движениями. При этом движение облегчает выполнение различных фаз дыхательного цикла или целиком всего цикла. К ним относят упражнения, обеспечивающие избирательное увеличение подвижности и вентиляции отдельных участков легкого, увеличение подвижности ребер и диафрагмы, формирующие навыки рационального сочетания дыхания и движения. При выполнении динамических дыхательных упражнений очень важно амплитуду и темп упражнения согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Значительное количество исследований посвящено изучению влияния дыхания на движение (Е. В. Кудрявцев, И. М. Серопегин, В. С. Фарфель и др.).

В научно-методической литературе имеется достаточно большое количество методик, направленных на совершенствование функции дыхания: Дыхательные гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, О. Лобановой и Е. Поповой, К. Динейка, Системы индийской и китайской йоги и др. [1; 2; 3; 5; 9]. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений заключается в увеличении объема легких, выведении из организма шлаков, улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы и внутренних органов под воздействием массажа брюшной полости диафрагмой. Представленные дыхательные упражнения позволяют овладеть различными типами дыхания (полное, верхнее, нижнее) и использовать их в различных жизненных ситуациях.

Приведем примеры упражнений для обучения различным видам дыхания.

Верхнее дыхание (поверхностное, неглубокое, ключичное):

И.п. — стоя. Ладонь одной руки лежит на груди в ключично-реберной области. Грудная клетка неподвижна, глаза закрыты. После естественного выдоха школьник делает маленький вдох, чтобы найти минимальную для себя порцию воздуха. Конечная цель упражнения — обучающийся должен запомнить эту минимальную порцию воздуха.

Нижнее дыхание (диафрагмальное, брюшное, при котором происходит активизация диафрагмы, улучшение вентиляции нижних отделов легких, стимуляция работы пищеварительного тракта):

И.п. — стоя. Ладонь на животе. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания на 1-2 секунды. Выдох через плотно сжатые губы. Выдох начинается с низа живота, живот постепенно подбирается. Повторяется 4 раза.

Полное дыхание (гармонизация всех типов дыхания — верхнего и нижнего):

И.п. — стоя. Глаза закрыты. Полное расслабление. Делается полный выдох. Вдох условно состоит из трех частей:

- первая — вдох начинается носом с низа живота, который постепенно выпячивается вперед;
- вторая — вдох продолжается. Ребра расходятся в стороны;
- третья — воздухом наполняются верхушки легких. При этом грудная клетка чуть приподнимается вверх, живот слегка подтягивается. Задержка дыхания 2–3 секунды.

Выдох также условно состоит из трех частей и также начинается с низа живота:

- первая — выдох через плотно сжатые губы, создающие некоторое сопротивление воздуха. Живот максимально подбирается;
- вторая — ребра сдвигаются;
- третья — воздух удаляется из верхушек легких.

Грудная клетка опускается вниз, человек стремится полностью выдохнуть воздух. Задержка дыхания на выдохе 1-2 секунды. Цикл повторяется 4 раза.

Выводы. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой позволят восстановить дыхательные мышцы, увеличить переносимость физической нагрузки, устранив одышку, нормализуют работу мускулатуры

Предложенные в этой статье комплексы дыхательных упражнений позволяют не только овладеть навыками дыхания, но и укрепляют дыхательную мускулатуру. Одновременно они являются важным оздоровительным и гигиеническим средством. Их можно выполнять, как на уроках физической культуры, подвижных переменах, перед утренней зарядкой. Навыки дыхания не только повышают экономичность, но и значительно увеличивают эффективность физических упражнений.

Необходимо постоянно помнить о необходимости правильного дыхания и значения его для организма в целом.

Литература

1. Белов, В. И. Валеология : здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. — М. : Недоа Коммюникейшенс Лтд, 1999 — 664 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. — М. : RETORIKA-A : Флинта, 1999 — 560 с.
3. Иванова, Н. Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н. Н. Иванова. — Ростов н/Д : Феникс, 2004 — 320 с.
4. Кудрявцев, Е. В. О кортикальных связях между дыханием и мышечной деятельностью : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Кудрявцев. — М., 1953 — 20 с.
5. 12 Овсянников, В. Д. Дыхательная гимнастика. / В. Д. Овсянников. — М. : Знание, 1986 — 64 с.
6. Программа развития студенческого спорта в БрГУ имени А. С. Пушкина (на 2018–2020 гг.) [Электронный ресурс]. — Режим доступа:<https://www.brsu.by>.
7. Серопегин, И. М. Взаимное влияние рабочих и дыхательных движений при циклической и ациклической мышечной деятельности :автореф. дис. ... д-ра биол. наук / И. М. Серопегин. — М., 1968 — 40 с.
8. Фарфель, В. С. Физиология спорта / В. С. Фарфель. — М. :Физкультура и спорт, 1960 — 384 с.
9. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. — М. : Метафора, 2018 — 128 с.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ

Людмила Алексеевна Беликова

студентка 2 курса Ставропольского государственного педагогического
института, Россия, Ставрополь

INFLUENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH HEART DISEASE DURING THE PERIOD OF REHABILITATION

Lyudmila Alekseevna Belikova

2nd year student of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация: В статье говорится о сердечных заболеваниях, о том насколько важно следить за своим здоровьем и как спорт творит чудо. Приведены примеры из личной жизни и о том, как нужно восстанавливаться после операции в период реабилитации. Рассказывается о лечебной гимнастике на различных стадиях послеоперационного периода, сердечной реабилитации. Об основных принципах АФР и также об основных условиях по внедрению АФВ-АФР в образ.

Ключевые слова: заболевания сердечно-сосудистой системы, сердечная реабилитация, физическое здоровье, физические упражнения, лечебная гимнастика после операционного периода.

Annotation. The article talks about heart disease, how important it is to take care of your health and how sport works wonders. Examples from personal life and how to recover after surgery during the rehabilitation period are given. Describes therapeutic gymnastics at various stages of the postoperative period, cardiac rehabilitation. About the basic principles of PRA and also about the basic conditions for the introduction of AFV-PRA into the image.

Keywords: diseases of the cardiovascular system, cardiac rehabilitation, physical health, physical exercise, therapeutic exercises after the operating period.

Заболевания сердечно-сосудистой системы в настоящее время являются основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся:

дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца т.д. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте.

По мнению многих специалистов, адаптивная физическая культура и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для здоровых людей. Серьезный физический или ментальный недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений и ориентацию, что сопровождается психическим напряжением. При этом развивается комплекс неполноценности, сопровождающийся тревогой, утратой чувства достоинства и уверенности в себе. У данной категории людей возникает замкнутость, ощущение потерянности, ненужности. Активные физические упражнения, участие в спортивных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, возвращают веру в собственные силы, дают возможность вернуться к активной жизни. [4,С.5-6]

Нарушение кровообращения наиболее негативно влияет на человека, поскольку организм испытывает недостаток кислорода, питательных веществ, гормон и т.д.

При патологии сердечно-сосудистой системы разные изменения функционального характера наблюдаются во всем организме, поэтому меняется реакция на различные виды физических нагрузок.

Сердечная реабилитация (CR) — это комплексная программа, которая включает в себя физические упражнения, титрование медикаментозной терапии, изменение образа жизни, образовательную поддержку и психосоциальную оценку.

Этот обзор посвящен CR на основе физических упражнений для пациентов с сердечной недостаточностью (CH), у которых CR является рекомендуемым методом лечения. Физические упражнения следует назначать в соответствии с индивидуальным подходом, оптимизируя и адаптируя реабилитационную программу к особенностям пациента. Специальные программы CR предназначены для пожилых пациентов, пациентов с ВЧ и сохраненной фракцией выброса, а также получателей имплантируемых в сердце электронных устройств или устройств помощи левому желудочку. Телемедицина может расширить участие CR и преодолеть некоторые барьеры, ограничивающие ее использование. [1, С.2-17]

Одним из путей привлечения людей ОВЗ с определенными отклонениями по здоровью в активную социальную жизнь и профессиональную деятельность, создания благоприятных условий для их физической, психологической и социальной реабилитации является физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность.

Физическая культура ставит своей целью не только улучшение состояния здоровья людей с ОВЗ, но и восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния. Целью физической культуры является адаптация людей с ОВЗ в социуме и трудовой деятельности.

Средства системы физического воспитания людей с ОВЗ должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами с учетом особенностей каждого инвалида. Необходимы специальные упражнения по коррекции и компенсации для инвалидов, испытывающих значительные трудности при движении координации и сохранения равновесия.

Для доказательства выше сказанных слов, хочу поделиться примером из собственной жизни. Немного предыстории. С февраля 2011 года когда мне было 9 лет, у меня обнаружили « Инфекционный эндокардит аортального клапана», что бы установить данный диагноз понадобилось более 3-х суток, температура держалась больше 4 дней 40 С°, в скором времени конечно назначили курс лечение антибиотиков внутривенно и внутримышечно. Но когда делали ЭХОКГ обнаружили, что на правом предсердии клапан двустворчатый, а в норме должен быть трехстворчатым. Пила очень много лекарств, витаминов результата не было никакого, но как только я начала выполнять ежедневно гимнастику, легкие упражнения, утром делала зарядку, постепенно с разрешением врача увеличивала нагрузку. Каждые полгода мы с мамой делали ЭХОКГ и результат радовал нас, это было чудо, но было видно как на правом предсердии начинает формироваться створка и вырисовывается трехстворчатый клапан и где-то к 13-15 годам было очень четко видно на УЗИ, что у меня трехстворчатый клапан. Хочу сказать, что спорт и правильный образ жизни творят чудо, конечно нужно найти подход к человеку, распределить норму, но все зависит от самого человека и от того, какой у него настрой к выздоровлению.

Кардиолог, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой клинической функциональной диагностики и учёный секретарь Мо-

сковского государственного медико-стоматологического университета им. А. И. Евдокимова **Юрий Васюк Александрович:**

— Физические упражнения для большинства больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями полезны. Исключения в основном связаны с периодом обострения болезни или её декомпенсацией. Физкультура важна даже при сердечной недостаточности, которая может быть исходом любого заболевания сердца и сосудов. При этом состоянии снижается сократительная способность сердца, и оно хуже прокачивает кровь, со временем у человека возникают одышка, отёки, другие симптомы. Физические упражнения рекомендуются всем пациентам с хронической сердечной недостаточностью (ХСН), если болезнь протекает стабильно и нет необходимости в экстренном лечении. [5, С.5]

В исследованиях показано, что регулярные физические тренировки в течение трёх месяцев улучшают переносимость нагрузки, улучшают усвоение кислорода организмом. Но эти положительные эффекты исчезают через три недели, если перестать тренироваться. Поэтому больным хронической сердечной недостаточностью рекомендуют заниматься физкультурой постоянно. Это зафиксировано в официальных «Национальных рекомендациях по диагностике и лечению ХСН».

Лечебная гимнастика на различных стадиях послеоперационного периода

Существует несколько периодов физической активности больных после операции в зависимости от сроков оперативного вмешательства и характера или тяжести заболевания. Это:

- Предоперационная подготовка больного — обучение правильному дыханию, откашливанию.
- Ранний послеоперационный период — строго постельный режим с применением физических упражнений в виде малых нагрузок и упражнений с помощью методиста.

Также применяются элементы массажа, дыхательная гимнастика, откашливание. Занятия проводятся в отделении реанимации и палате интенсивной терапии в отделении.

- полупостельный режим, продолжение малых нагрузок. Больной находится в клиническом отделении.

- палатный режим с применением физических упражнений в виде средних физических нагрузок.
- переходный режим. Упражнения сидя, стоя, увеличение физических нагрузок, которые проводятся индивидуально или групповым методом;
- восстановительный период — в отделении реабилитации, санатории или в домашних условиях по рекомендации. [2, С.1]

Основными принципами АФР являются:

- возможно более ранняя диагностика отклонений в развитии физических качеств, сенсорных анализаторов и/или интеллекта реабилитанта с учетом медицинских показаний и противопоказаний к его занятиям адаптивными физическими упражнениями и адаптивным спортом;
- возможно более раннее начало и целенаправленность реабилитации, сочетание двигательного и интеллектуального развития реабилитанта;
- комплексный характер реабилитации, а также совместная деятельность специалистов-реабилитологов, которые обучают, и семьи, которая сопровождает реабилитанта и способствует развитию учения и навыков реабилитации и адаптации;
- индивидуальность и адресность системы реабилитационных мероприятий;
- самостоятельность деятельности реабилитанта-адаптанта — вся система, все навыки и умения, каждое упражнение и действие отрабатываются с реабилитантом и самим реабилитантом;
- мотивационные аспекты для индивида и общества, сглаживание противоречий между реабилитантом-адаптантом и социумом;
- бытовое (самообслуживание), профессионально ориентирующее, репродукционное и другие виды и направленности воспитания личности.

Основные условия по внедрению АФВ-АФР в образ (стиль) жизни реабилитанта-адаптанта:

- возможно более полное развитие природных задатков человека;
- наличие высокой взаимосвязи между воспитанием и уровнем здоровья, систематический мониторинг физического развития реабилитантов;
- вербализация итогов реабилитации на всех уровнях, информирование субъектов АФР и всей общественности о нормативных и правовых ос-

новах, оздоровительных технологиях, профориентации, социальных услугах и взаимных обязательствах индивида-реабилитанта, государства и общества. [3, С.2-3]

Таким образом, очень важно заниматься собой и следить за своим состоянием, ведь здоровый образ жизни намного важен для людей с ОВЗ, нежели для здоровых людей.

Литература

1. В.А. Епифанов. Лечебная физическая культура. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568 с.
2. Гишберг Л.С. Клинические показания к применению лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. М.: СМОЛГИЗ, 1998.— 245с.
3. Д.М. Аронов. Сердце под защитой. М., Физкультура и спорт, 3-е изд., исправ. и доп., 2005., Санкт-Петербург.— 256
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Герасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», Москва, 2004. — 416 с.
5. Ю.И. Евсеев. Физическая культура. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. — 448 с.

УДК 796.035

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Саида Юрьевна Бельмехова

студент, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное
Учреждение Высшего Образования «Майкопский Государственный
Технологический Университет», Россия, г. Майкоп

Ирина Анзауровна Уджуху

старший преподаватель кафедры физической культуры, Федеральное
Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего
Образования «Майкопский Государственный Университет»,
Россия, г. Майкоп

TOPICAL ISSUES OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Saida Yuryevna Belmekhova

student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
“Maykop State Technological University”, Russia, Maykop

Irina Anzaurovna Ujuhu

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher Education “Maykop State University”, Russia,
Maykop

Аннотация. В нашей стране распространенная и большая проблема — малоподвижная жизнь. Можно бороться с этим оздоровительными и адаптивными физическими упражнениями. Сейчас много людей, имеющих ограниченные возможности, и, соответственно, их все больше и больше. Людям с ограниченными возможностями, создают условия для того, чтобы они не чувствовали грань между собой и здоровым физически человеком. Врачи утверждают, что люди такие могут заниматься физической культурой, для них разрабатывается особый комплекс физических культур, который не принесет им вреда, а наоборот поспособствует их развитию.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями, адаптивная физическая культура, инвалиды.

Annotation. Sedentary life is a common and big problem in our country. You can fight this with wellness and adaptive physical exercises. Now there are a lot of people with

limited opportunities, and, accordingly, there are more and more of them.. For people with disabilities, conditions are created so that they do not feel the line between themselves and a physically healthy person. Doctors say that such people can engage in physical culture, a special complex of physical cultures is being developed for them, which will not harm them, but on the contrary will contribute to their development.

Keywords: *health-improving physical culture, adaptive sports, people with disabilities, adaptive physical culture, disabled people.*

Введение. В настоящее время современное население ведет малоподвижный сидячий образ жизни, что плохо сказывается на здоровье, существует огромное количество категорий социально незащищённых людей, важнейшей из которых является категория людей с ограниченными возможностями. В настоящее время социальная политика в области спорта и образования активно занимается повышением уровня зрелости как отдельных личностей, так и целого населения. Они уделяют внимания людям с ограниченными возможностями, проблемы которых должны быть не менее проблем здорового человека. В данный момент много методик по лечению и профилактике заболеваний, связанных с сидячим образом жизни, но на сегодня они являются малоэффективными. Так, например, одни методики по своей природе очень дорогие, а другие вообще являются неэффективными.

Например, культура оздоровления направлена на противодействие сидящему образу жизни. Оздоровительную и адаптивную физкультура нельзя спутать. Физическая оздоровительная деятельность включает в себя ряд профилактических мероприятий, направленных на общий укрепление организма.

В основу оздоровительной физкультуры вошли следующие цели:

- сохранение и увеличение высокого уровня здорового населения;
- формирование физических способностей;
- повышение уровня иммунной системы;
- мотивация и усиление психологической устойчивости;
- формирование физического состояния в массе тела, а также активный образ жизни и процесс общения.

К сожалению, в наше время, мало времени уделяется оздоровительной физической культуре. Рассмотрим наиболее распространённые проблемы:

- В России низкий уровень медицины, отсутствие сертифицированных врачей, имеющих специальное образование. Многие врачи не могут

установить к какому классу отнести инвалида в определенном виде спорта.

- Недостаточная разработанность теории и методики спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
- Недостаточность специалистов.

Для инвалидов подходит и назначена адаптивная физическая культура, т.к. ее целью является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Данный вид спорта заключается в спортивных достижениях, а также в способности достичь успехов постепенно и поэтапно. Основной целью адаптивного физического воспитания считается привлечение инвалидов и сидячих людей к спорту и привлечение способностей в сфере интеллектуальной и технической деятельности.

Задачи адаптивной физической культуры:

- коррекционные сопутствующему заболеванию;
- компенсаторные задачи (обучение ходьбе на протезах, формирование задачи (проводится основному дефекту, ориентировки у незрячих и т.д.);
- профилактические задачи;
- оздоровительно-развивающие задачи (развитие физических качеств и способностей, совершенствование осанки);
- образовательные задачи (обучение знаниям, навыкам, умениям);
- воспитательные задачи (воспитание свойств личности);
- оздоровительная функция, включающая в себя комплекс физической нагрузки, которые необходимо выбирать с индивидуальных личностных особенностей;
- воспитательная функция, которая способствует созданию атмосферы в процессе формирования здорового образа жизни;
- образовательная функция, направленная в способности формировать теоретических и практический потенциал в процессе оздоровления на основе методов и экспериментов.

Спортивные занятия помогают активизировать все системы организма, формировать ряд необходимых двигательной компенсации, способствовать реабилитации людей, активизировать социальную среду с другими. При множестве заболеваний адаптивный спорт — единственная возможность удовлетворить такую потребность, как само обновление. Но у всех

есть свои недостатки. Даже оздоровительная физкультура обладает очень важными нерешенными проблемами, которые необходимо учитывать.

Вывод. Таким образом, данная тема вопроса затрагивает все социальные группы, в особенности молодежь. Большинство проблем можно решить в скором времени, если люди приложат все усилия. Данные виды физкультуры способствуют решению проблемы сидячего и малоподвижного образа жизни, а, следовательно, некоторые из них необходимы для дальнейшего развития, с целью более плотного и полного решения проблемы.

Заключение. Таким образом, мы выявили важность организации и проведении лечебной физкультуры правильными методами для детей с ограниченными возможностями, что позволит им укрепить свое здоровье и легче социализироваться в компании своих сверстников.

Литература

1. Адаптивная физическая культура: основы, функции, цели. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://fb.ru/article/66042> (дата обращения -10.04.2022)
2. Василенко С.Г. Теория адаптивной физической культуры. [Электронный ресурс]: <http://zakazat.by/bgufk> (дата обращения: 10.04.2022)
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2005. — 240 с.; / Р. В Чудна. — К.: НУФВСУ, 2003. — 195 с
4. Оздоровительная и адаптивная физическая культура. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.syl.ru/article> (дата обращения -14.04.2022)
5. Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. — К.:Наукова думка, 2000. — 360 с

УДК 616-053.2:615.825

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ У ШКОЛЬНИКОВ

Анфиса Фёдоровна Найданова

старший преподаватель кафедры физической культуры

Елена Андреевна Елистратова

студентка 3 курса, факультет среднее профессионального образования, группа
АФК-19, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISES IN PHYSICAL THERAPY CLASSES WITH FLAT FEET IN SCHOOLCHILDREN

Anfisa Fedorovna Naidanova

Senior lecturer of the Department of Physical Culture

Anastasia Andreevna Elistratova

3rd year student, Faculty of Secondary Vocational Education, AFK-19 group,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В данной статье рассматривается то, что около 60% детей, входящих в первый класс, имеют функциональные нарушения, хотя большая часть патологий формируется в более старших возрастах, но нередко они возникают даже в возрасте четырех — семи лет. Деформация опорно-двигательного аппарата обуславливает обширную группу нарушений, выраженных в изменении нормальной функциональности костей или костных образований. Распространенность деформаций опорно-двигательного аппарата достаточно велика они встречаются у 18 — 40% всех детей школьного возраста. Наиболее распространенными среди них являются деформации позвоночника и костей стопы.

Ключевые слова: здоровье, лечебная физическая культура, дыхательная гимнастика, функциональные нарушения, деформация опорно-двигательного аппарата, нарушения, развитие деформации, двигательные системы, реабилитация

Annotation. This article discusses the fact that about 60% of children coming to the first grade have functional disorders, although most of the pathologies are formed at older ages, but they often occur even at the age of four to seven years. Deformity of the musculoskeletal system causes an extensive group of disorders expressed in changes in

the normal functionality of bones or bone formations. The prevalence of deformities of the musculoskeletal system is quite high and occur in 18-40% of all school-age children. The most common among them are deformities of the spine and bones of the foot.

Keywords: *health, therapeutic physical culture, respiratory gymnastics, functional disorders, deformation of the musculoskeletal system, disorders, development of deformation, motor systems, rehabilitation.*

Анатомия стопы человека — сводчатая: ее средняя часть как правило немного приподнята над поверхностью, на которую опирается нога. Это необходимо для того, чтобы стопа, слегка пружиня, снижала нагрузку, которая возникает вследствие прыжков, бега, переноса тяжелых грузов. Иногда у людей развивается плоскостопие [2]. Плоскостопие является самым распространённым заболеванием опорно-двигательного аппарата. Плоскостопием называют болезненные изменения стопы, при которых уплощаются ее своды [1].

Плоскостопие возникает по различным причинам: неправильно подобранная обувь, длительное хождение или стояние, избыточная масса тела [1]. Это является основной причиной появления слабости мышечно-связочного аппарата, тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и самой стопы. Кроме того, плоскостопие может возникнуть в результате чрезмерной нагрузки на ноги и наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни.

Появление плоскостопия приводит к потере амортизационной способности стопы. Вследствие чего весь костный аппарат начинает испытывать твердые толчки при ходьбе. Такие сотрясения передаются вверх по скелету и достигают коры головного мозга. При сильном плоскостопии эти нагрузки сказываются в виде боли в таких местах как: область позвоночника, таза, колена и стопы. Также плоскостопие вызывает: изменение походки и осанки, она становится тяжелой, «косолапой»; заболевание коленных суставов, такие как деформирующий артроз, воспаление менисков, разболтанность коленного сустава; заболевания тазобедренного сустава (коксартроз); заболевания позвоночника: остеохондроз, сколиоз, грыжи межпозвоночных дисков, радикулит [3].

Так же одним из самых распространённых заболеваний при плоскостопии является нарушение зрения, так как из-за плоскостопия нарушается осанка, то есть, происходит смещение в шейном и грудном отделах позвоночного столба и, как следствие происходит нарушение кровоснабжения головного

мозга, что и становится основой для развития различных заболеваний глаз, в основном снижение остроты зрения.

Данная тема достаточно актуальна на данное время тем, что многие люди страдают таким заболеванием как плоскостопие[4].

Распространённость данного заболевания зависти от возраста, так в возрасте от 4-5 лет плоскостопие встречается у 66,88% случаев, в возрасте 6-7 лет у 39,8%, что в 1,7 раз реже, чем у детей 8-9 лет, в этом возрасте оно встречается в 24,24% случаев, что в 2,8 раз меньше, чем у детей 4-5 лет.

Нарушения опорно-двигательных функций значительно ограничивают подвижность и моторику человека, приводя к досрочной остановке трудящийся работы и выполнению социальных функций, при этом сокращая вероятность для скопления вещественного благосостояния [3].

Люди с плоскостопием нуждаются в уроках АФК, так как плоскостопие несет многие вторичные заболевания, которые во многих случаях несут не обратимый характер, либо излечимы только с помощью медикаментозного лечения или хирургического вмешательства, это такие заболевания как снижение остроты зрения, остеохондроз, сколиоз, грыжи, радикулит, артроз и другие.

Деформация стопы может привести к 4-м видам плоскостопия. Первый вид — это продольный, при нем происходит деформация стопы что приводит к утолщению продольного свода. Второй вид — это поперечное плоскостопие при нем происходит распластанность переднего отдела стопы. Если деформация затронула оба свода стопы, диагностируется комбинированное плоскостопие. Третий вид — это врожденное плоскостопие в этом случае происходит неправильное развитие стопы из-за внутриутробных процессов. Четвертый вид — это приобретенное плоскостопие, оно проявляется в любом возрасте.

Приобретенное плоскостопие квалифицируют в зависимости от причины возникновения. Различают: травматическое плоскостопие, оно развивается как правило при переломе костей стопы, голеностопного сустава; паралитическое плоскостопие, результат паралича мышц стопы; рахитическое плоскостопие развивается при рахите у детей в период интенсивного роста нарушения минерализации костей; статическое плоскостопие, возникает, когда мышечно-связанный аппарат не справляется с выпавшей на него нагрузкой, это вид встречается гораздо чаще чем другие.

Также плоскостопие подразделяется на три степени: плоскостопие I-й степени — это слабовыраженное плоскостопие. Деформация стопы минимальное. Продольный свод на этой степени сохраняется и имеет высоту не менее

25 мм. При надавливании на стопу могут возникать болезненные ощущения, меняется походка. При ходьбе быстро возникает усталость и к вечеру появляется отечность.

При плоскостопии II-й степени продольный свод стопы — не выше 17 мм. Отмечаются регулярные и достаточно сильные боли в стопах, боль может доходить до коленного сустава. Испытываются затруднения при ходьбе.

Плоскостопие III-й степени характеризуется значительной деформацией стопы. Продольный свод вследствие этой степени отсутствует. Сильные боли препятствуют продолжительной ходьбе. Отечность стоп и голеней наблюдается достаточно часто, также сопровождается болью в пояснице, появляются сильные головные боли [2].

Адаптивная физическая культура (АФК) назначается при всех формах плоскостопия.

Основными задачами АФК при плоскостопии это повысить общее и силовое выносливости мышц, формирующих своды стопы; улучшить физическую работоспособность и общее укрепление организма.

Основное внимание в коррекции деформации стопы отдается тренировке мышц, которые формируют своды стопы. Прежде всего, это икроножные, передняя и задняя большеберцовые мышцы, сгибатели пальцев и большого пальца и др.

Противопоказания при использовании различных комплексов имеются следующие: длительные статические нагрузки в положении стоя, переноска значительных отягощений и упражнения в исходном положении с развернутыми стопами, когда большая нагрузка приходится на внутренний свод стопы.

Во вводном периоде упражнения проводятся из облегченных исходных положений — сидя и лежа. Для увеличения нагрузки чередуют динамические упражнения с расслаблением мышц нижних конечностей. Важнейшим условием для достижения эффекта коррекции является многократное выполнение упражнений в течении дня, для того чтобы очередное их выполнение приходилось на последствие после предыдущего. Не мало важную роль в коррекции плоскостопия является массаж, который способствует снятию гипертонуса одних мышц и повышению тонуса ослабленных. Но если использовать только массаж для коррекции без соответствующего функционального сопровождения с помощью АФК, то это не даст положительного результата в коррекции плоскостопия [4].

Специальные упражнения следует также чередовать с общеразвивающими упражнениями, с упражнениями на осанку и укрепления мышц тулови-

ща. Такое чередование является активным отдыхом, но также обеспечивает повышение уровня здоровья и физической подготовленности человека [3].

Наиболее эффективным в терапии плоскостопия в системе АФК является плавание. При плавании на мышцы стопы ложится большая нагрузка, благодаря этому мышцы, удерживающие своды стопы и мышцы голени укрепляются и развиваются. Кроме того, нет статического действия на стопу, поэтому плавание может рекомендоваться как средство профилактики и лечения плоскостопия.

Школьники с плоскостопием относятся к подготовительной медицинской группе, то есть они занимаются в основной группе с некоторыми противопоказаниями к использованию отдельных упражнений. Помимо этого, они получают индивидуальные задания с тем, чтобы количество ежедневных занятий, особенно во вводном и основном периодах [4].

АФК при лечении плоскостопия должна сочетаться с другими мероприятиями, например, такими как гигиенические, подбор рациональной обуви, ортопедических приспособлений, определением оптимального двигательного режима и др.[3].

Изучив научно-методическую литературу по проблеме нарушения опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста установлено, что плоскостопие становится одной из главных проблем подростков, негативно влияющих на состояние физических качеств и на все системы органов организма. По литературным данным укрепление физического состояния организма у детей с плоскостопием по средствам подвижных игр является не только профилактикой, но и развитием функционального состояния организма при подобных заболеваниях.

Литература

1. Биология. Человек. 8 класс. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. 2016 г. 3-е издание.
2. Биология. 8 класс. В. В. Пасечник А. А. Каменский Г. Г. Швецов 2010г.
3. Вайнер Э.Н.Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — 2-е изд. — М. : Наука, 2011.-424 с. 5 Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. — 9-е изд. — М. : Флинта : Наука, 2011. — 448 с.
4. Валик Б. В. Подготовка мышц, обеспечивающих правильную осанку и упругие свойства стопы / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. — 2006. — № 8. — 113 с.

УДК 796.012

ФОРМИРОВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Виктория Романовна Иванова

факультет психологии и дефектологии, 3курс, группа СПЗЛП,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

FORMATION AND HEALTH STRENGTHENING OF PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Viktoriya Romanovna Ivanova

Department of Psychology and Defectology, 3rd year, group SP3LP, Stavropol
State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные аспекты проблемы формирования и укрепления здоровья детей дошкольного возраста средствами лечебной физической культуры, представлены причины появления плоскостопия и нарушения осанки, проанализированы основные упражнения по формированию и закреплению правильной осанки, предупреждению развития сколиоза и плоскостопия.

Ключевые слова: здоровье детей, дошкольный возраст, лечебная физическая культура, плоскостопие, нарушение осанки.

Annotation. This article discusses the main aspects of the formation and strengthening of the health of preschool children by means of physical therapy, presents the causes of the appearance of flat feet and posture disorders, analyzes the basic exercises for the formation and consolidation of the correct posture, preventing the development of scoliosis and flat feet.

Keywords: children's health, preschool age, therapeutic physical education, flat feet, posture disorders.

Введение. Сохранение здоровья детей, во все времена — основная задача родителей, воспитателей и педагогов. Как известно легче предотвратить заболевание, чем лечить. В последние годы увеличилось число детей страдающих от плоскостопия и нарушения осанки. Причем родители не осознают серьезность этих заболеваний, так как со стороны оно поначалу незаметно

и, на первый взгляд, не беспокоит ребенка, а значит и не причиняет его здоровью особого вреда. Однако это заблуждение приводит к печальным последствиям.[1,5].

Методы и организация исследования. Анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Как показал анализ научно-методической литературы, на сегодняшний день дети в основном страдают от плоскостопия. Плоскостопие у детей и подростков развивается часто. Им страдает каждый третий мальчик и каждая пятая девочка 5–13 лет. У 5% заболевание врождённое, обусловленное проблемами соединительной ткани, в остальных случаях — приобретённое [2].

Причины появления: недостаток витаминов и микроэлементов в организме; осложнения от перенесенных заболеваний; травмы; избыточный вес; наследственная предрасположенность; перегрузка стоп; недостаточная физическая активность; неправильно подобранная обувь [2].

Плоскостопие делится на виды и в зависимости от основных причин, вызвавших его возникновение:

- врожденное: изменение формы стопы в связи с нарушениями внутриутробного развития; выявляется сразу после рождения и встречается крайне редко;
- приобретенное: связано с внешними или внутренними причинами; в рамках этого вида выделяют плоскостопие:
- статическое: обусловлено повышенной нагрузкой на стопу, встречается в 4 из 5 случаев заболевания;
- травматическое: развивается после травм стопы и голеностопного сустава (переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок и т.п.);
- паралитическое: связано с параличом мышц стопы, например, после перенесенного полиомиелита или инсульта; рахитическое: изменение формы стопы на фоне нехватки витамина Д, связано с повышенной мягкостью костей [4].

Очевидно, также, что на сегодня имеются проблемы и с формированием правильной осанки.

Нарушение осанки — это проблема не только эстетического характера. При её искривлении могут формироваться дегенеративные заболевания позвоночника и внутренних органов, если вовремя не обратиться к врачу и не исправить нарушение. В большинстве случаев, вовремя обнаруженное

нарушение осанки, поддаётся коррекции. Важным моментом в этой ситуации является определить причины, которые способствуют её искривлению.

Причины нарушения осанки:

- слабое развитие или недоразвитие мускулатуры;
- асимметричное развитие мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении;
- изменение формы грудной клетки (куриная грудь) как следствие перенесённого заболевания (рахит, несовершенный остеогенез, ювенильная остеопения);
- отсутствие правильного режима у ребёнка;
- мебель, несоответствующая росту ребенка;
- недостаточное освещение рабочего места ребенка;
- неудобная одежда, сдавливающая грудную клетку, перетягивающий талию пояс.

Крайней степенью нарушения осанки у детей является сколиоз. Сколиоз — боковое искривление позвоночника. Последствиями неправильной осанки выступают: уменьшение объема легких, что приводит к нарушению дыхательной функции; снижение притока крови и кислорода к мозгу и тканям; нарушение работы кишечника и неправильное пищеварение; окостенение связок и возникновение болевых ощущений; хроническое напряжение в мышцах; преждевременное старение тканей тела; уменьшение устойчивости позвоночника к деформирующим воздействиям, что приводит к искривлениям; повышенная утомляемость из-за систематического перенапряжения мышц; снижение скорости мышления, быстроты реакции и работоспособности; боли в спине, головные и мышечные боли; сонливость; слабая концентрация внимания[3].

Обобщая сказанное, в качестве профилактики приведём некоторые упражнения:

1. Для профилактики плоскостопия:

«Ежик»

И.п. — сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

«Лягушата»

И.п. — сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

«Корова»

И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.) По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

«Переложки платок!»

И.п. — сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (*Медленно перенести его к левой ноге.*) Я несущу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

«Йог»

И.п. — сидя, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (*плечи назад, вытянутая вверх*). И о чем-то все мечтали. Повторить упражнение, сменив ноги.

«Мои ножки»

И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (*То же левой ногой.*) Раз, два, три, четыре, пять! (*Повторить правой и левой ногой.*) Нарисуй кружок опять.

«Упрямы»

И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (*Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.*) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. *Играть вместе стали.* (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

«Нарисуй ногами!»

И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (*Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.*) Это высший класс! Получается у нас.

«Гармошка»

И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (*Собрать правой стопой простынку.*) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (*Разгладить простынку, удерживая край.*)

2. Упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.

2. Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц — от 3 до 6 сек., расслабление — от 6 до 12 сек.

3. Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

4. Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Выводы. Таким образом, систематическая работа по профилактике плоскостопия и коррекции осанки в условиях является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте педагога, инструктора по физическо-

му развитию и родителей. Внедрение в учебную деятельность лечебной физической культуры с использованием профилактических и коррекционных упражнений и комплекса оздоровительных процедур способствует гармоничному физическому развитию детей, повышает уровень физической подготовленности дошкольника, увеличивает двигательную активность, поддерживает и укрепляет их здоровье, повышает функциональные возможности дыхательного аппарата, нервной системы, и общую сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.

Литература

1. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 352 с.
2. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. Е.А. Епифанова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 2001. — 592 с.
3. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур // Программы диагностики и коррекции нарушений СПб.: Речь, 2001. — 166 с.
4. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте. / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур — СПб: Речь, 2007. — 464 с
5. Филиппова, С.О. Культура здоровья дошкольников //Дошкольная педагогика. — 2001. — №1. — С.4-6.

УДК 796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОЧНЫХ ФОРМАХ ЗАНЯТИЙ

Галина Викторовна Ковязина

декан факультета физической культуры и спорта, кандидат педагогических
наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической
культуры

Анастасия Андреевна Варанкина

факультет физической культуры и спорта, 4 курс, группа АФКб 4701-51-00,
Вятский государственный университет, Россия, Киров

METHODOLOGY OF DEVELOPING THE COORDINATION ABILITIES OF VISUALLY VISIBLE CHILDREN OF SCHOOL AGE IN THE LESSON FORMS

Galina Viktorovna Kovyazina

Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports, Candidate of Pedagogical
Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and
Adaptive Physical Culture

Anastasia Andreevna Varankina

Faculty of Physical Culture and Sports, 4th year student, AFKb group 4701-51-00,
Vyatka State University, Russia, Kirov

Аннотация. В статье представлена методика, направленная на повышение уровня развития координационных способностей у детей с депривацией зрения на уроках физической культуры. Выявлены основные проблемы развития координационных способностей. Представлена интерпретация разработанной методики.

Ключевые слова: методика, координационные способности, слабовидящие дети.

Annotation. The article presents a methodology aimed at increasing the level of development of coordination abilities in children with visual deprivation at physical education lessons. The main problems of the development of coordination abilities are revealed. An interpretation of the developed methodology is presented.

Keywords: methodology, coordination abilities, visually impaired children.

Введение. С каждым годом количество людей, которые страдают нарушением зрения, увеличивается. Миллионы детей также имеют проблемы со зрением. У детей с нарушением зрения снижается уровень двигательной активности, координационных способностей, а также силы всех мышечных групп. Уровень подвижности в суставах соответственно находится на низком уровне. Анализируя исследования авторов [1, 2, 4] можно сказать, что к наиболее эффективным средствам развития двигательной активности относят физические упражнения. Физические упражнения являются неотъемлемой частью развития двигательных способностей, к некоторым из них относят упражнения для мелкой моторики, упражнения на развитие и использование зрительного анализатора, специальные упражнения, направленные на улучшение функционирования мышц глаза, а также на развитие зрительного восприятия. В своих работах Е.Р. Яхонтов [8] говорит, что доминирующим средством, способствующее развитию физической активности помимо физического упражнения, являются гигиенические факторы и естественные силы природы. При правильном использовании данных факторов, организм ребенка получает благоприятное воздействие на физическое развитие. Помимо средств, которые способствуют эффективности развития двигательных действий, существуют методы. Многие авторы считают, что к основным методам относятся: метод практических упражнений, метод дистанционного управления, метод по применению знаний, метод стимулирования двигательных действий. Каждый из них имеет свои особенности [3,6,7]. Наиболее важным методом для слабовидящих детей является метод слова. Он имеет такие составляющие, как беседа, описание, указания, команды и пр. Популярностью пользуется объяснение, с помощью него ученик способен осознать и представить себе двигательный образ. При обучении детей с нарушением зрительного анализатора редко применяется один метод, чаще всего они применяются в соответствии друг с другом [6]. На сегодняшний день существует множество методик, направленных на развитие координационных способностей слабовидящих детей школьного возраста, но не все средства и методы разработаны в полной мере. Анализ и обобщение литературных источников позволили нам выявить **противоречие**: между необходимостью целенаправленного развития координационных способностей у детей с нарушением зрения и недостаточной разработанностью методических подходов к оптимальному выбору средств и методов развития координационных способностей с учетом имеющихся нарушений сенсорной системы в условиях образовательной школы. Данное противоречие обусловило появление **научной проблемы исследования**, которая заключается в необходимости разработки методики

адаптивного физического воспитания, учитывающая особенности имеющегося дефекта сенсорной системы детей с нарушением зрения в условиях общеобразовательной школы.

Методы и организация исследования. Для решения научной проблемы исследования была разработана экспериментальная методика. **Целью экспериментальной методики** является повышение уровня координационных способностей детей с нарушением зрения с применением различных средств адаптивной физической культуры. Педагогический эксперимент проводился на базе КОГОБУШ ОВЗ №50 г. Кирова, совместно с преподавателем физической культуры. В эксперименте приняли участие учащиеся 6 «Б» класса с нарушением зрения. Экспериментальная группа: учащиеся, которые имеют нарушение зрительного аппарата, занимающиеся по специально разработанной методике развития координационных способностей. Педагогический эксперимент осуществлялся в три этапа, на каждом из которых решались поставленные задачи. **Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для оценки уровня координационных способностей использовались следующие тесты: проба Ромберга «Аист»; тест «Стойка на носках»; метание мяча на точность попадания; ассиметрично согласованные движения рук; тест «Перешагивание через палку».

Разработанная методика включала в себя проведение учебных занятий с использованием специально разработанных комплексов, направленных на развитие координационных способностей, в соответствии с учебным планом.

Основные требования к методике обучения:

- 1) частота занятий 2 раза в неделю, в соответствии с учебным планом;
- 2) включение комплекса в основную часть урока;
- 3) продолжительность комплекса физических упражнений 5-7 мин.

Занятия проводились традиционно в условиях образовательного процесса. Особенности методики являлось включение специальных разработанных комплексов упражнений в основную часть урока.

Для решения поставленных задач были выделены следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Комбинированные упражнения;
3. Подвижные игры.

Экспериментальная методика делилась на два периода: вводный и основной.

Цель вводного периода — подготовить организм к предстоящим нагрузкам в экспериментальной методике.

В вводном периоде решались следующие задачи:

- 1) создание благоприятного эмоционального фона для слабовидящих детей в проводимых занятиях.
- 2) повышение толерантности к физической нагрузке.
- 3) повышение уровня согласованности движений рук и ног.

Средства, которые использовались в данном периоде:

- 1) специально разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей;
- 2) подвижные игры.

Цель основного периода — повышение уровня координационных способностей у детей с депривацией зрения.

В основном периоде решались следующие задачи:

- 1) развивать проприоцептивную чувствительности;
- 2) совершенствовать способности к точности движений;
- 3) повысить уровень ориентации в пространстве;
- 4) повысить уровень сохранения равновесия.

Средства, которые использовались в данном периоде:

- 1) специально разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей;
- 2) подвижные игры.

Экспериментальная методика включала в себя 4 комплекса физических упражнений, а также подвижные игры, («Мяч в корзину», «Меткий стрелок», «Совушка», «Не давай мяча водящему», «Ловишки с мячом», «Куры в огороде») направленные на развитие координационных способностей детей с нарушением зрения. Проприоцептивная чувствительность развивалась с помощью упражнений, заключающихся в ощущении положения конечностей, например, «Дерево», и ориентации их частей относительно друг друга, также в изменении скорости движения при изменениях угла в суставах, например, перешагивание, перепрыгивание через скакалку. Для развития способности к сохранению равновесия применялись упражнения на месте: равновесие на одной ноге, прыжки на левой и правой ногах, устойчивость в положении стоя на четвереньках. Для совершенствования способности к точности движений и ориентации в пространстве применялись упражнения в ходьбе, такие задания, как метания мяча на точность, прыжки в различных вариациях, а также упражнения с мячами.

Все комплексы были включены в основную часть урока и отвечали следующим требованиям:

- 1) составленные комплексы не превышают возможности детей с нарушением зрения;
- 2) игровые задания и комплексы физических упражнений освоены учащимися на занятиях;
- 3) комплексы физических упражнений были проведены в соответствии с методическими рекомендациями.

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1. Сравнение показателей координационных тестов в экспериментальной группе на начало и конец педагогического эксперимента (n=6)

Контрольные испытания	Экспериментальная группа, в начале эксперимента (M±m) n=6	Экспериментальная группа, в конце эксперимента (M±m) n=6	Сравнение данных по t — критерию Стьюдента
Проба Ромберга «Аист», с.	1±0,53	11±5,18	$1,9 \geq 0,05$
Тест «Стойка на носках», с.	1,3±0,71	5,6±?	$1,72 \geq 0,05$
Метание теннисного мяча на точность попадания, кол-во	2,5±0,71	4±0,3	$2,14 \geq 0,05$
Тест «Ассиметричное согласование движений рук», с.	20,6±0,83	11±2,5	$3,7 \leq 0,05$
Тест «Перешагивание через гимнастическую палку», с.	20,3±1,2	18,3±3,7	$1 \geq 0,05$

По результатам таблицы 1, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе детей с нарушением зрения, которые занимались по методике развития координационных способностей, зафиксировано улучшение в 1 тесте («Ассиметричное согласование движений рук»), в остальных тестах достоверных улучшений не выявлено, однако по всем тестам наблюдается положительная тенденция улучшения результатов.

Выводы. В результате применения методики развития координационных способностей слабовидящих детей школьного возраста на урочных формах занятий повысился уровень развития координационных способностей. По выбранному тестовому заданию «Ассиметрично согласованные движения рук» выявлено достоверное изменения, но тестам проба Ромбер-

га «Аист»; тест «Стойка на носках»; метание мяча на точность попадания достоверность результатов нет. Показатели теста проба «Ромберга «Аист» от начала к концу педагогического эксперимента увеличилась на 10 секунд, тест «Стойка на носках увеличился на 4 секунды. В тесте «Метание теннисного мяча на точность попадания» результаты достигли нормативного показателя. В тестах «Перешагивание через гимнастическую палку» и «Ассиметричное согласование движений рук» к концу эксперимента показатели улучшились на 53%, однако результаты не достигли нормативного показателя. Таким образом, можно говорить о том, что методика эффективна и может быть использована в процессе обучения на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы.

Литература

1. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно — спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы — составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. — М : Спорт, 2016. — 384. — С. 125.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Ю. Д. Железняк, П.К. Петров — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — С. 146-149.
3. Кулькова И.В., Германов Г.Н. Педагогический контроль физической подготовленности и морфофункциональных показателей слабовидящих и слабослышащих младших школьников. Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта, №6 (100) — 2013г.
4. Красноперова Т.В. Современные представления о статокинетической составляющей координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с нарушениями зрения / Т.В. Красноперова// Адаптивная физическая культура. — 2016. — №3 (67). — С. 31-33.
5. Марченко Е.Е.. Методика развития координационных способностей у подростков с патологией зрения посредством баскетбола. Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. — 2021. — №3 (193).
6. Ростомашвили Л.Н. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушением зрения//Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения/ Под ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: «Советский спорт», 2014. — С. 88-93.
7. Ткаченко С.А. Оздоровительная физическая культура как средство формирования базовых элементов учебной деятельности детей младшего школьного возраста / С.А. Ткаченко, И.В.Кутын // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2011. — № 3. — С. 89.
8. Яхонтов Е.Р. Баскетбол. — Москва : Физкультура и спорт, 1978. — 160 с. : ил.; 24 см. — (Азбука спорта). — С. 53-55.

УДК 796.325

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ СИДЯ

Андрей Юрьевич Кочнев

институт физической культуры, магистрант 2 курса, 20261М

Айгуль Амировна Ситдикова

доцент, кандидат биологических наук, ФГБОУ ВО

«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма», Россия, Казань

DEVELOPMENT METHODOLOGY OF MOTOR ABILITIES OF CHILDREN WITH DAMAGE OF THE LOCOMOTOR APPARATUS, ENGAGED IN SITTING VOLLEYBALL

Kochnev Andrey Yurievich

institute of physical culture, master's student, 20261M

Sitdikova Aigul Amirovna

PhD of Biological, Assistant Professor, Volga Region State University of Physical
Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan

Аннотация. В статье рассматривается волейбол сидя как развивающийся вид спорта на мировой арене среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Так, волейбол сидя — подвижная игра, которая включена в Паралимпийские игры. Известно, что этот вид спорта предназначен для людей, которые по целому ряду причин не могут играть в полный рост. С появлением волейбола сидя большое количество детей с ограниченными возможностями стали заниматься данным видом спорта.

Представлены результаты применения методики развития двигательных способностей детей, занимающихся волейболом сидя с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: методика, поражение опорно-двигательного аппарата, волейбол сидя, двигательные способности.

Annotation. The article reiterates sitting volleyball as a growing sport on the world stage among people with musculoskeletal disorders. So, sitting volleyball is an outdoor game that is included in the Paralympic Games. It is known that this sport is intended for people who, for a variety of reasons, may not be able to reproduce in full growth. With the

advent of seated volleyball, a large number of children with disabilities began to engage in data in the sports house.

Proposals, results, methods for the development of motor abilities in children involved in volleyball with lesions of the musculoskeletal system.

Keywords: *technique, damage to the musculoskeletal system, sitting volleyball, motor abilities.*

Введение. Физическая культура и спорт помогают инвалиду адаптироваться к жизни, к обществу. Таким образом, физкультура и спорт упрощают и ускоряют возвращение инвалидов-колясочников в общество. Здесь проводятся спортивные игры и соревнования, в которых могут участвовать инвалиды-колясочники, а также здоровые люди.

Источником развития тренированного организма является улучшение нервного контроля органов, а также сердца. В результате тренировок повышается сила, сдержанность и подвижность нервных процессов, что приводит к улучшению регуляторных функций организма. Занятия спортом разрешены практически каждому инвалиду с нарушением опорно-двигательного аппарата. Физическая подготовка и спортивная жизнь начинаются после медицинской реабилитации в больнице [1-4].

Цель исследования. Оценить влияние сидячего волейбола на двигательные способности людей с ограниченными возможностями.

Результаты исследования и их обсуждение. Упражнения улучшают состояние организма, что облегчает жизнь людям с нарушением опорно-двигательного аппарата. Отличительные особенности тренированного организма в спокойном состоянии:

1. Стабильность — это свойство, которое придает организму устойчивость к физическим упражнениям;

2. Соппротивление — это способность тренированного организма сопротивляться чему-либо. Это позволяет тренированному организму переносить отклонения гомеостатических констант без ущерба для мышечной активности.

3. Переносимость — это свойство организма, формируемое во время тренировок для поддержания определенного уровня функциональности под воздействием высоких и низких температур окружающей среды.

Отметим, что к систематическим занятиям физической культурой и спортом допускаются люди с ограниченными возможностями: с перегибами спинного мозга на различных стадиях (прооперированные или прошедшие

курс консервативного лечения). Из-за травм легкой и средней степени тяжести лучше начинать тренировки через 6 месяцев, постепенно увеличивая физическую активность (за исключением травмы верхних позвонков); из-за нейроинфекции в период ремиссии разрешены занятия физкультурой и спортом.

В ходе нашего исследования, с целью развития двигательных способностей испытуемых и повышения уровня физической подготовленности, были определены исходные показатели в экспериментальной и контрольной группах, численностью по 9 человек в каждой группе, с использованием выбранных нами тестов: сидя на полу, передачи волейбольного мяча выполняются двумя руками через сетку, подсчитывается количество передач за 30 секунд; сидя на полу, выполняется верхняя подача волейбольного мяча с линии подачи в определенную зону, подсчитывается количество попаданий с 10 подач; сидя на полу, выполняется верхний прием волейбольного мяча двумя руками над собой, подсчитывается количество приемов за 30 секунд; выполняется нижний прием волейбольного мяча двумя руками над собой, подсчитывается количество приемов за 30 секунд; сидя на полу, подсчитывается нижняя подача волейбольного мяча с линии подачи в определенную зону, подсчитывается количество попаданий с 10 подач. Тестирование общей физической подготовленности включало следующие тесты: жим (количество раз), подтягивание на высокой перекладине (количество раз), отжимания на параллельных брусьях (количество раз), подъем и опускание туловища лежа на животе (количество раз), отжимания с пола (количество раз).

Таблица 1. Показатели двигательных способностей волейболистов 10-12 лет занимающихся сидя в экспериментальной и контрольной группе

Тест	ЭГ ($n = 9$) $\bar{Y} \pm \sigma_y$	КГ ($n = 9$) $\bar{x} \pm \sigma_x$	t_p	$t_{кр}$	p
Передача волейбольного мяча (кол-во раз)	18,00±0,56	18,22±0,55	0,28	2,12	> 0,05
Подача сверху (кол-во раз)	3,22±0,24	3,44±0,40	0,47		> 0,05
Прием мяча сверху (кол-во раз)	16,78±0,29	16,89±0,45	0,21		> 0,05
Прием мяча снизу (кол-во раз)	13,44±0,44	13,14±0,44	0,48		> 0,05
Подача мяча снизу (кол-во раз)	3,22±0,39	3,44±0,47	0,36		> 0,05

Чтобы определить однородность групп, мы использовали t-критерий Стьюдента. Для определения статистических характеристик исследуемой выборки были использованы методы математической обработки (таблица 1). Как видно из таблицы 1, на первом этапе исследования волейболисты на колясках экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента имеют относительно равные средние значения по всем показателям тестирования, существенных различий в показателях двигательных способностей между исследуемыми группами нет.

После проведенного нами первоначального тестирования мы разработали комплекс упражнений для двигательных способностей волейболистов 10-12 лет, занимающихся сидя:

Упражнение 1. Удар и ловля мяча о стену.

Упражнение 2. Передача мяча партнеру одной рукой.

Упражнение 3. Бросание мяча в кольцо для точности.

Упражнение 4. Передача мяча партнеру за голову.

Упражнение 5. Передвижение в инвалидной коляске с мячом.

Упражнение 6. Перекатывание мяча по полу.

Упражнение 7. Подбрасывание мяча как можно выше и ловля, не сходя с места.

Упражнение 8. Бросание мяча и ловля его за спиной.

Занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю: в понедельник, среду и пятницу, по 60 минут. Суть этих занятий заключалась в том, что 3 дня в неделю 50% учебного времени отводилось физической активности и 50% — специальным упражнениям, прописанным выше.

Выводы. Показатели двигательных и физических способностей детей экспериментальной группы значительно улучшатся по сравнению с контрольной группой. В связи с тем, что экспериментальная группа будет использовать комплексы упражнений для повышения физической и двигательной работоспособности. Наша экспериментальная методика подходит для улучшения физической и двигательной работоспособности у детей 10-12 лет, занимающихся волейболом сидя.

Литература

1. Айнабек, С. Б. Организация обучения детей со специальными образовательными потребностями в условиях инклюзивного образования / С.Б. Айнабек, У.А. Аб-

- дукаримова, А.А. Садыкова. — Текст: непосредственный // Научно-практические исследования. — 2020. — №2. — С. 5-10.
2. Бердарь, О. С. Специальные олимпийские игры и паралимпиады. Их общественное значение / О.С. Бердарь, Е.Е. Шпилёва. — Текст: непосредственный // Физкультура, спорт, здоровье. — 2016. — №1. — С. 420-422.
3. Казакова, Л. А. «Теория и практика инклюзивного образования детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», Современные образовательные технологии в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья: монография. /Под ред. Н.В. Лалетина. — Текст: непосредственный — Красноярск, 2013, — С. 96 — 118.
4. Коровина, И. А. Коррекция двигательных дисфункций у детей среднего школьного возраста с нарушением интеллекта в процессе занятий адаптивной физической культурой / И.А. Коровина. — Текст: непосредственный // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2011. — №1. — С. 52-53.

УДК 616.127-005.8

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Никита Андреевич Вострецов

студент 111 группы лечебного факультета, Ставропольский государственный
медицинский университет, Россия, Ставрополь

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN IMPROVING PHYSICAL DEVELOPMENT

Nikita Andreevich Vostretsov

Student of the 111th group of medical faculty, Stavropol State Medical University,
Stavropol, Russia

Аннотация. Причиной выбора данной темы послужил возросший интерес к очень важной во многих странах мира теме адаптивной физической культуры. Такой большой интерес вызван большим её практическим значением в реабилитации. Примером этому может послужить, в частности, высокий процент пациентов, перенесших инфаркт миокарда, вернувшихся к своей прежней работе и привычному ритму жизни.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, реабилитация, инфаркт миокарда, роль АФК, реабилитация после инфаркта.

Annotation. The reason for choosing this topic was the increased interest in the very important topic of adaptive physical education in many countries of the world. Such great interest is caused by its great practical value in rehabilitation. An example of this can be seen in particular in the high percentage of patients who have had a myocardial infarction and have returned to their previous work and their normal rhythm of life.

Keywords: Adaptive physical training, rehabilitation, myocardial infarction, role of AFC, rehabilitation after heart attack.

Введение. Адаптивная физическая культура и изучение её влияния на различные группы людей, а также значение при реабилитации в последнее время вызывает большой интерес в связи со своей высокой эффективностью. В данной статье будут рассмотрены все аспекты, на которые влияет занятие адаптивной физической культурой и результаты её влияния на процессы реабилитации после перенесения инфаркта миокарда.

Методы и организация исследования. Выбор группы добровольцев, перенёсших инфаркт миокарда в течение 3х месяцев, разделение на 2 группы: 1 (50% от общего числа участников) — наблюдение за состоянием здоровья (динамика состояния) в течение 3х месяцев без каких либо занятий адаптивной физической культурой; 2 (50% от общего числа участников) — наблюдение за состоянием здоровья (динамика состояния) в течение 3х месяцев с обязательным занятием каждым человеком 2 раза в неделю адаптивной физической культурой.

В ходе работы для отслеживания состояния здоровья будут использоваться следующие параметры:

- нормализация ЧСС (с отклонением от нормального для человека не более чем на 10 уд./мин.);
- нормализация ЧДД (с отклонением от нормальной для человека не более чем на 5-7 в минуту);
- нормализация давления (с отклонением от нормы не более чем на 10 мм.рт.ст.).

Для исследования было найдено 16 добровольцев. Разделили их на группы по 9 человек.

Упражнения в адаптивной физической культуре направлены на: расширение коронарных сосудов, раскрытию дополнительных артериол, улучшить кровообращение во всех отделах сердца, усиление сократительной функции миокарда.

В исследовании испытуемым предлагался следующий комплекс упражнений, которые они должны были выполнять минимум 2 раза в неделю:

- лечебная гимнастика с гантелями (5 минут);
- длительная пешая прогулка (минимум 1 час);
- подъём по лестнице до 5 этажа пешком (1-2 раза);
- сгибание стоп к себе, от себя;
- сгибание-разгибание пальцев рук;
- напряжение мышц конечностей и туловища;

Для того, чтобы получить итоги по исследованию, испытуемым 3 раза в день проводились измерения показателей ЧСС, ЧДД и давления. Также перед началом исследования и после каждый испытуемый консультировался у врача-кардиолога с проведением необходимых манипуляций (ЭКГ и тд).

Длительность проведения эксперимента — 7 недель.

После занятий упражнениями должно пройти минимум 20 минут для достоверности результатов. До проведения исследования все испытуе-

мые были уведомлены о необходимости контролировать состояние во время занятий упражнениями и при ухудшении общего состояния — немедленно прекратить их выполнение.

Результаты исследования и их обсуждение. Все данные о результатах исследования были внесены в сводные таблицы:

Таблица 1. Результаты замера ЧСС у людей, которые занимались АФК

№ участни- ка	Количество измерений с нарушениями показателей ЧСС							
	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
1	5	4	3	3	2	1	1	1
2	4	6	4	3	2	2	1	0
3	1	5	3	4	3	1	1	1
4	7	4	4	3	3	1	2	1
5	3	3	2	2	1	1	2	2
6	2	3	2	2	0	0	2	0
7	2	6	4	3	2	1	1	1
8	4	4	6	5	3	2	0	0

Таблица 2. Результаты замера ЧДД у людей, которые занимались АФК

№ участни- ка	Количество измерений с нарушениями показателей ЧДД							
	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
1	10	9	8	9	7	6	4	2
2	9	7	10	4	5	3	2	0
3	10	8	6	5	4	5	2	1
4	11	12	8	10	8	8	5	6
5	13	13	20	15	11	8	7	7
6	15	9	10	8	7	8	4	2
7	4	4	5	7	4	5	3	1
8	5	4	7	4	4	3	3	3

Таблица 3. Результаты замера давления у людей, которые занимались АФК

№ участни- ка	Количество измерений с нарушениями показателей давлениями							
	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
1	13	12	11	10	14	7	6	6
2	14	12	11	8	7	7	5	3
3	5	4	4	0	2	2	2	1
4	14	12	12	7	6	5	0	1
5	12	7	7	6	8	4	3	3
6	14	12	10	5	7	4	4	2
7	11	10	8	9	5	4	2	0
8	13	11	15	14	11	9	3	2

По результатам исследования у людей, которые занимались адаптивной физической культурой результаты измерений постепенно улучшались и показатели здоровья улучшались.

Данные по результатам у людей, которые не занимались адаптивной физической культурой как способом для реабилитации:

Таблица 4. Результаты замера ЧСС у людей, которые НЕ занимались АФК

№ участни- ка	Количество измерений с нарушениями показателей ЧСС							
	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
9	10	11	9	9	5	7	6	7
10	9	7	8	8	7	8	5	2
11	11	11	9	10	9	9	11	10
12	9	8	4	5	4	3	2	0
13	9	4	6	7	7	6	8	8
14	12	10	11	11	12	9	9	10
15	7	5	3	1	0	0	0	0
16	8	6	5	5	4	5	6	7

Таблица 5. Результаты замера ЧДД у людей, которые НЕ занимались АФК

№ участни- ка	Количество измерений с нарушениями показателей ЧДД							
	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
9	14	13	13	11	10	9	8	8
10	5	7	6	7	10	11	9	10
11	11	6	11	12	11	10	9	5
12	15	14	12	11	15	7	7	6
13	14	16	15	16	15	14	14	12
14	13	11	14	11	14	13	12	9
15	5	5	4	7	6	5	3	2
16	13	18	13	15	14	8	10	11

Таблица 6. Результаты замера давления у людей, которые НЕ занимались АФК

№ участни- ка	Количество измерений с нарушениями показателей давлениями							
	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
9	15	16	11	19	16	15	13	11
10	14	14	13	12	13	11	10	9
11	15	14	16	8	6	5	4	4
12	8	7	6	5	4	4	0	3
13	6	7	10	6	5	6	5	2
14	14	16	15	14	11	10	11	11
15	10	6	7	6	5	6	6	3
16	11	12	14	13	11	10	8	8

Как можем заметить по результат исследования, у людей, которые НЕ занимались адаптивной физической культурой с целью реабилитации после инфаркта миокарда показатели оценки здоровья либо не улучшались вообще, либо улучшались, но очень медленно. Восстановление после перенесённого заболевания у них будет сложнее, чем у людей, которые с целью реабилитации занимались адаптивной физической культурой.

Кроме того, по результатам ЭКГ — в целом показатели итоговые были лучше у лиц, которые занимались АФК.

Вывод. Проведя исследование, мы можем сделать выводы о высокой эффективности адаптивной физической культуры в реабилитации после инфаркта миокарда. Восстановление основных показателей идёт гораздо быстрее. Относительно простые упражнения помогут быстрее восстановиться после болезни.

Литература

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020, 216 с.
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

УДК 37:796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ

Никита Андреевич Вострецов

студент 111 группы лечебного факультета, Ставропольский государственный
медицинский университет, Россия, Ставрополь

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE ACADEMIC AND MENTAL PERFORMANCE OF STUDENTS AND EMPLOYEES

Nikita Andreevich Vostretsov

Student of the 111th group of medical faculty, Stavropol State Medical University,
Stavropol, Russia

Аннотация. Проблема умственного развития является на сегодняшний день очень актуальной. Вместе с этим накоплено большое количество теоретического материала, который будет использоваться в данной статье. Некоторые люди говорят о повышении работоспособности после занятий физическими упражнениями, а некоторые сообщают об обратном. Для обоснования влияния физических упражнений на умственную деятельность и успеваемость будем обращаться к научным источникам.

Ключевые слова: влияние физической культуры, успеваемость студентов, влияние физической культуры на успеваемость, работоспособность, влияние физических упражнений на умственную деятельность.

Annotation. The problem of mental development is very topical today. At the same time a lot of theoretical material has been accumulated which will be used in this article. Some people talk about an increase in performance after exercise, and some people report the opposite. We will refer to scientific sources to substantiate the effects of exercise on mental performance and academic achievement.

Keywords: impact of physical education, student performance, impact of physical education on academic performance, performance capacity, impact of physical exercise on mental performance.

Введение. За длительный период изучения влияния физических упражнений на умственные способности и работоспособность люди так и не полу-

чили однозначного решения о том, стоит ли совмещать (и в каком порядке) учебный и рабочий процесс с занятиями физической культурой. На данный момент невозможно отрицать связь между движением и способностями здраво мыслить. Современный человек не может работать без перерывов на хотя бы какие-то базовые упражнения (разминку), а для кого-то спорт и вовсе является неотъемлемой частью повседневной жизни. Чтобы структурировать знания в данной области — обратимся к профессиональной литературе, чтобы однозначно ответить на поставленный вопрос и подойти к единому мнению.

Методы и организация исследования. Будут изучены многочисленные научные источники, статьи и так далее для погружения в изучаемую тематику и формирования общего результата (мнения) по поводу влияния физических упражнений на умственные способности и работоспособность сотрудников.

Результаты исследования и их обсуждение. Для человека важны два аспекты жизни: умственный и физический труды. В настоящее время можно наблюдать тенденцию к увеличению числа людей, занимающихся умственным трудом. Это понятно, так как увеличивается количество офисных сотрудников, большое количество работников переводят на дистанционный формат работы, который для некоторых должностей оказался удобным и это поняли в ходе пандемии коронавирусной инфекции COVID-19. Однако нужно сказать, что точной границы между умственным и физическим трудом нет, всё это носит формальный характер. Многие виды работ, которые классифицируются как физические, на самом деле требуют значительной умственной деятельности. Например, по исследованию G. Lehmann, за работой на строгальном станке умственная активность, характеризуется концентрацией внимания и составляет 15%, а мытьё полов — 9%, при работе за токарным станком — 52%. Управление машиной по городу — 59%, при возрастании скорости — 73%. Умственные усилия (труд) становится максимальным, когда мы мечтаем, читаем, учимся. В такие моменты процент концентрации внимания может достигать 100%.

При мыслительной деятельности во всей ее сложности и разнообразии проявляются многочисленные функциональные способности мозга: интегративная, аналитико-синтетическая и замыкающая. Тренировка определённого органа может улучшить его функционирование. Это в полной мере относится и к мозгу. Постоянная активность нейронов полушарий головного

мозга увеличивает количество синаптических связей. В результате улучшаются память, мышление и внимание. Интенсивно работающие клетки мозга с возрастом атрофируются значительно реже.

Главное отличие между умственной работой и физической — в продукте их деятельности. При умственной работе продуктом будут мысли, идеи и другие абстрактные понятия, а при физическом труде это будет какая-то вещь, физический предмет, который можно потрогать и так далее.

Интенсивная умственная деятельность плохо сказывается на состоянии здоровья человека в целом, так как увеличивается концентрация внимания и в результате этого уменьшается двигательная активность. Поэтому в любом случае после интенсивной умственной работы — необходимо немного поработать физически.

И.П. Павлов подчеркивал, что корковая клетка имеет предел работоспособности, следом за которым появляется физиологически её торможение. Это возникает с целью защиты нервной системы от чрезмерного функционального потребления. При переутомлении происходит именно это — возникает в какой-то момент чрезмерное нервное возбуждение и как защитная реакция организма — проявляется торможение. Внешними проявлениями утомления центральной нервной системы могут служить возникающие ошибки в ходе выполнения задач, замедление в процессе работы.

Активность мозга проявляется в повышении внимания, памяти, мышления и так далее. Изучение данных аспектов характеризует физиологическую сущность психической активности.

Если чрезмерно нагружать в течении рабочего дня мозг, то через некоторое время значительно ухудшится способность запоминать. А.П. Нечаев изучал память. Цель эксперимента заключалась в необходимости запомнить последовательность из двенадцати двухзначных чисел, а затем нужно было записать их по памяти. Вместе с утомляемостью мозга падало и количество верно написанных цифр.

И.А. Кулак в опыте использовал запоминание слов иностранного языка. В результате он выяснил, что в первые несколько часов усердной учёбы получалось запомнить у испытуемых до 30 слов. Через три часа людям удалось запомнить только 15 слов, а через четыре только 9 и это всё даже несмотря на то, что испытуемые очень усердно работали мозгом и были максимально сконцентрированы. Поэтому усердность работы не всегда напрямую может положительно влиять на результат.

При проведении подобных экспериментов в школах, учёные выяснили, что более чем на 30% падает качество написания диктантов у школьников к концу уроков.

В ходе многих опытов изучались функции внимания, с помощью измерения времени реакции людей на сигнал света или звука. А.А. Гужаловский и др. в ходе экспериментов в школах после уроков получали значительное увеличение времени простой двигательной реакции на действие какого-либо раздражителя. И. М. Трахтенберг и С. М. Рашман подчеркивали, что скорость двигательной реакции студентов на экзаменационной сессии ниже, чем в течение всего семестра.

С целью определения умственных возможностей в текущий момент с учётом усталости человека и других сопутствующих факторов можно использовать таблицу коррекции Анфимова. Такая таблица помогла понять, что длительная интеллектуальная деятельность снижает умственную работоспособность, а также снижает устойчивости внимания.

Опыты помогли понять, что умственное переутомление снижает силу и подвижность всех психических процессов, нарушает взаимосвязь между подкорковыми образованиями мозга и корой больших полушарий.

Для каждой умственной работы задействуется свой анализатор. Например, у преподавателей, школьников и студентов в конце рабочего дня снижается зрение. У людей, которые в течение дня используют больше слух в процессе работы — к концу дня уменьшается реакция на звуковые раздражения. Это очень важно, так как после переутомления в работе анализаторов могут возникать ошибки, снижаться реакция, что может быть опасно, например, при вождении автомобиля и так далее.

Утомляемость при работе мозга может проявляться в головной боли, вялости, некотором нарушении координации движений, нарушении функций запоминания. При чрезмерной концентрации — внимание человека сосредотачивается на узкий круг явлений. Возбудительный процесс сосредоточен в относительно небольшом количестве клеток коры головного мозга. Активная нагрузка на эти клетки приводит к их функциональному истощению, что проявляется в соответствующей реакции организма.

Для каждой «сидячей» работы (для каждого отдельного человека разные чаще всего) формируются сидячие позы. Они вредят организму, так как вызывают перераспределение крови в организме. Она накапливается в сосудах, которые располагаются под сердцем. Объём крови в кругах кровообращения уменьшается. При длительной сидячей работе происходит уменьшение

экскурсии грудной клетки, происходит уменьшение объёма вдыхаемого воздуха, а лёгкие всё сильнее сжимаются. Это влияет не только плохо на организм в целом, но и вызывает уменьшение объёма крови, поступающей к мозгу, а это так же влечёт за собой уменьшение умственных способностей и снижению работоспособности.

Вывод. Как нам удалось выяснить, в ходе многочисленных экспериментов было доказано, что при длительной умственной работе — её продуктивность уменьшается из-за переутомляемости. Длительная сидячая работа приводит к проблемам с кровообращением, которые также влияют на умственные способности, которые приходят в упадок по мере долгого сидения в одной позе. Таким образом, может прийти к выводу, что физические упражнения в ходе долгой сидячей работы будут очень полезны не только для здоровья в целом, но и для увеличения продуктивности работы мозга, функций запоминания и концентрации внимания. Физические упражнения значительно повысят эффективности работы сотрудников, а так же качество обучения студентов и школьников.

Литература

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020, 216 с.
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

УДК 37:796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПРОДЛЕНИИ ЕГО ЖИЗНЕННОГО И ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Рада Витальевна Данилова

студент 4 курса, специальность ФК, Российский Государственный
Социальный Университет, Россия, Москва

Надежда Евгеньевна Ерешко

старший преподаватель ФК, Российский Государственный Социальный
Университет, Россия, Москва

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PRESERVING AND STRENGTHENING HUMAN HEALTH, PROLONGING HIS LIFE AND CREATIVE LONGEVITY

Rada Vitalevna Danilova

4th year student of the Faculty of Physical Culture of the Russian State Social
University, Russia, Moscow

Nadezhda Evgenievna Ereshko

Senior Lecturer at the Faculty of Physical Culture of the Russian State Social
University, Russia, Moscow

Аннотация. Целью статьи является теоретический анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека, продлении его жизненного и творческого долголетия. В статье подробно рассматриваются вопросы здоровья, здорового образа жизни и его составляющих. В работе представлена проблема гиподинамии населения, определена минимальная норма двигательной активности, даны рекомендации по ее профилактике.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, спорт, профилактика.

Annotation. The purpose of the article is a theoretical analysis of foreign and domestic literature on the role of physical culture in maintaining and strengthening human health, prolonging his life and creative longevity. The article discusses in detail the issues of health, a healthy lifestyle and its components. The paper presents the problem of physical

inactivity of the population, determines the minimum rate of motor activity, and gives recommendations for its prevention.

Keywords: *physical culture, health, healthy lifestyle, physical activity, sports, prevention.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения стала особенно актуальна в настоящее время ввиду возрастания физических и психологических нагрузок на организм человека, увеличения рисков техногенного, психологического, политического и военного характера, вызывающих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Также наблюдается стремительное ухудшение экологии, воздух и вода загрязняются вредными отходами химических отраслей производства, что в результате неблагоприятно сказывается на здоровье людей.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ, 1946). [1, с. 10]. Когда человек здоров, его организм обладает высокой степенью устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, все органы функционируют правильно и в полном объеме. В состоянии здоровья человек может реализовывать планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности и в случае необходимости значительные перегрузки. Человек с крепким здоровьем отличается высокой работоспособностью и быстрым восстановлением после трудового дня.

По данным исследований врачей, здоровье человека в значительной степени зависит от его физической подготовленности и работоспособности. Всемирная организация здравоохранения исследовала проблему ухудшения здоровья населения и определила факторы риска, приводящие к росту заболеваемости. Основными факторами риска по мнению ВОЗ являются темп жизни и нервные стрессы, неправильное питание, экология, вредные привычки и недостаточная двигательная активность. Последний фактор риска весьма актуален в нашем современном мире, потому как в настоящее время отмечается рост гиподинамии. Из-за недостатка движений возникает ожирение и такие опасные заболевания как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и инсульт. Также согласно результатам многочисленных исследований, из-за гипокинезии снижается сопротивляемость и работоспособность организма, что приводит к увеличению рисков заболеваний и наступлению преждевременной смерти. Ввиду этого, становится ясно,

что для поддержания достаточного уровня здоровья каждый человек должен стремиться вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций [3, с. 27]. Одним из основных составляющих ЗОЖ является поддержание оптимальной двигательной активности с применением элементов физической культуры.

При помощи целенаправленных занятий физической культурой и спортом можно восполнить дефицит движений. Двигательная активность содействует выработке эндорфина, гормона удовольствия, и в результате поддерживает бодрость и хорошее настроение. В данное время для сохранения и поддержания здоровья человека определена минимальная норма двигательной активности — 10000 шагов в день, что равно в среднем двум часам ходьбы. Тренирующий эффект позволяет ходьба со скоростью 120 шагов в минуту. Исследования показали, что людям, не занимающимся физическими упражнениями, требуется более длительный период отдыха. Весь день они чувствуют себя сонными и вялыми. В отличие от них, те, кто выполнял физические упражнения, спят меньше и ощущают себя бодрее. Из этого следует, что физические нагрузки способствуют полноценному восстановлению и отдыху. Вследствие всего вышеперечисленного оказывается ясно, что повышение двигательной активности населения одна из главнейших задач для работников сферы медицины и физической культуры.

Наукой и практикой доказано, что занятия физической культурой совершенствуют сопротивляемость организма к воздействиям неблагоприятных факторов окружающего его мира, улучшают иммунитет организма человека, способствуют профилактике простудных заболеваний и инфекций. Итак, занятия физическими упражнениями важны и необходимы каждому человеку на протяжении всей жизни. Занятия могут проводиться в разных формах, начиная от лечебной гимнастики до профессионального спорта, с учетом здоровья, физической подготовленности и возраста занимающегося.

Целенаправленным использованием физических упражнений для укрепления, сохранения и восстановления здоровья людей занимается оздоро-

вительная физическая культура [2, с. 151]. Основными функциями ОФК являются профилактическая и развивающая. С помощью ОФК совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным факторам, а также компенсируется недостаток двигательной активности. Основными формами занятий оздоровительной физической культурой являются: оздоровительная ходьба, плавание, велосипедные и лыжные прогулки, спортивные игры, аэробика и утренняя гигиеническая гимнастика.

Как известно, систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на состояние здоровья, в частности улучшается деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы. Благодаря действию на организм человека физических нагрузок нормализуется и стабилизируется артериальное давление, улучшается кровоснабжение тканей и увеличивается жизненная емкость легких. В системе кровообращения также происходят положительные сдвиги, а именно в крови повышается количество гемоглобина и эритроцитов, которые обеспечивают рост кислородной емкости крови; возрастает число лейкоцитов, улучшающих сопротивление организма инфекциям и простудным заболеваниям. В результате это способствует профилактике преждевременного старения и увеличению продолжительности жизни.

Обобщая все вышесказанное, приходим к следующему выводу. В современном мире проблема сохранения здоровья и профилактики гиподинамии как никогда актуальна, двигательная активность населения недостаточна, и физическая культура, а также соблюдение правил здорового образа жизни играют наиважнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья человека. Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые при их применении, положительно влияют на все системы организма, являются профилактикой многих заболеваний, а также обладают лечебным действием. Благодаря занятиям физической культурой повышается уровень работоспособности и физической подготовленности. Регулярные, целенаправленные занятия физической культурой и полноценная двигательная активность, несомненно, являются необходимыми компонентами здорового образа жизни, оказывающими положительное действие на все стороны жизнедеятельности человека.

Литература

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 325 с.
2. Горелов, А. А. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с.
3. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг, Р. Ш. Шефиев / Под ред. проф. В. С. Глушанко. — Витебск: ВГМУ, 2017 . — 301 с.
4. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова ; художник А. Ю. Литвиненко. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 712 с.
5. Захарова, Л.В. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. — 612 с.

УДК 617.75

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССА СРЕДСТВАМИ АФК

Анна Васильевна Захарченко

студентка 3 курса, группы АФК-19, Ставропольский государственный
педагогический институт Ессентуки, Россия

Научный руководитель:

Татьяна Дмитриевна Федотова

старший преподаватель кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

PREVENTION OF VISION IMPAIRMENT IN STUDENTS OF THE 7TH CLASS BY MEANS OF AFK

Anna Vasilyevna Zakharchenko

3rd year student, AFK-19 group, Stavropol State Pedagogical Institute of
Essentuki, Russia

Supervisor:

Tatiana Dmitrievna Fedotova

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Stavropol State
Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. Как известно, на современном уровне развития и компьютеризации учебного процесса в общеобразовательной школе все актуальнее становится проблема профилактики нарушений зрения у детей школьного возраста. Сегодня, практически в каждом доме есть компьютер, где дети часами сидят у монитора и играют в различные игры, выполняют различные задания, а также общаются в социальных сетях, что отрицательно сказывается на их зрении. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушением осанки, речи, координации движения, а теперь еще и нарушением зрения. Так, в данной статье мы более подробно рассмотрим актуальность профилактики нарушения зрения у обучающихся 7 класса средствами АФК.

Ключевые слова: обучающиеся, нарушения, зрение, деятельность, физическая активность, средства АФК.

Annotation. *As you know, at the current level of development and computerization of the educational process in secondary schools, the problem of preventing visual impairment in school-age children is becoming more and more urgent. Today, almost every home has a computer where children sit at the monitor for hours and play various games, perform various tasks, and also communicate on social networks, which negatively affects their eyesight. Every year the number of children suffering from cardiovascular diseases, impaired posture, speech, movement coordination, and now also visual impairment is growing. So, in this article we will take a closer look at the relevance of the prevention of visual impairment in students of the 7th grade by means of ROS.*

Keywords: *students, disorders, vision, activity, physical activity, ROS funds.*

Как известно, более 90% информации о внешнем мире человек воспринимает посредством органа зрения. Поэтому одной из актуальных проблем охраны здоровья детей является проблема предотвращения формирования нарушений зрения, а также коррекции уже имеющихся нарушений.

Зрение — это бесценный дар, преподнесенный человеку самой природой. Именно зрение позволяет видеть, писать, читать, рисовать, познавать окружающий мир! Хорошее от рождения зрение нужно беречь, а если возникли проблемы — незамедлительно решать их. Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком!

В последние 20 лет отмечается ухудшение состояния здоровья детей и подростков. Болезни глаз находятся на третьем по распространенности месте в структуре всей заболеваемости детей. Заболеваемость глаз у детей заметно превышает таковую у взрослого населения и имеет тенденцию к дальнейшему росту. За время пребывания в школе у детей увеличивается частота и степень снижения зрения в 2-3 раза. Более 50% всех случаев патологии глаз составляет миопия (близорукость), распространенность которой среди учащихся общеобразовательных учреждений достигает 25-30%. [4, с. 32].

У многих детей от рождения зрение идеальное, некоторые могут похвастаться зоркими глазками в младшем и дошкольном возрасте. Однако к школе процент детей с какими-либо зрительными отклонениями значительно возрастает. С чем связаны причины нарушения зрения у детей? В большинстве случаев ухудшение зрения провоцирует высокая нагрузка на глаза, Это могут быть всевозможные достижения технического прогресса — компьютер, телевизор, телефон и так далее. Не меньше устают глазки и от «сидячих» увлечений — лепки, рисования, чтения, настольных игр и тому подобное. Дети мало двигаются, а значит, у них нарушается осанка [2, с. 12]

Специалистами доказано, что ухудшение зрения в детском возрасте напрямую связано с проблемами позвоночника, поскольку общее кровоснабжение мозга снижается. А школа добавляет еще больше сидячих занятий, не все из которых нравятся детям. Закрывая и напрягая глаза, ребенок увеличивает нагрузку на них, быстро теряя интерес и утомляясь. Все эти факторы влияют на состояние глаз и всего организма в целом, повышают вероятность их заболеваний [3, с.40]

Нарушение зрения у детей возникает незаметно. Появляются сильные ощущения, боль в глазах, головные боли, мелкие предметы становятся менее заметными, мышцы глаз напрягаются при чтении, то есть возникает астения — утомление, которое может смениться болезнью. Роль зрительного анализатора в психическом развитии ребенка велика и неповторима. Нарушение своей деятельности вызывает значительные трудности в знакомстве детей с окружающим миром, ограничение социальных связей и возможностей для самой разнообразной деятельности. Слабовидящие люди специфичны особенностями деятельности, общения и психофизического развития [1, с.58]

Эти особенности проявляются в отставании, нарушении и своеобразии развития двигательной сферы, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду.

В предупреждении зрительных расстройств ведущую роль играет общее укрепление организма. Для этого у ребенка должен быть определенный образ жизни, без стрессовых, длительных зрительных нагрузок в неблагоприятных условиях (недостаточное освещение, неудобная поза, отклонение роста от размеров мебели). К частым нарушениям режима дня относятся стойкое недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, резкое ограничение двигательной активности и т.д. Правильные зрительные привычки у детей нужно формировать с 2-3 лет. Учите детей периодически моргать, не горбиться, не давайте им возможность смотреть пристально, просите чаще переводить взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Превратите эти упражнения из игры в привычку. Длительный просмотр телевизора, занятия на компьютере, планшете, мобильном телефоне оказывают неблагоприятное влияние на зрение [2, с.44]

Для охраны зрения детей необходимо правильно организовать занятия в домашних условиях. Чтобы сохранить или улучшить зрение ребенка, нужно подобрать для него соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые

игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.). Как известно, многие дети с нарушениями зрения (слабо выраженными), которые корригируются оптическими средствами, занимаются физической культурой и спортом. Однако наличие зрительной депривации не позволяет им адекватно воспринимать учебный материал по физической культуре. В связи с этим возникает необходимость в овладении тренером-преподавателем технологией обучения таких детей. [4, с. 12–13]

В зависимости от разной степени нарушения остроты центрального зрения учащиеся пользуются разными способами восприятия учебного материала. Слабовидящие с остротой зрения от 0,1 до 0,4 D (с оптической коррекцией на лучшем глазу) зрительно воспринимают предметы, явления и действия, ориентируются в большом пространстве. Дети с тяжелыми формами нарушения зрения, но имеющие остаточное зрение, пользуются осязательно-зрительным или зрительно-осязательным способами. Тотально незрячие воспринимают окружающий мир осязательно-двигательно-слуховым способом.

Далее более подробно мы рассмотрим несколько методик, которые применяются в процессе профилактики нарушения зрения у обучающихся 7 класса.

Метод практических упражнений. Данный метод основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим).

Для обучающихся 7 класса, с нарушенным зрением, наиболее типичным методическим приемом обучения является метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр.

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. Обучающиеся с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией.

Метод отработки применения знаний, основанный на восприятии информации при обучении через органы чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание учащегося 7 класса на ощущения в мышцах и суставах (локомоторные ощущения) при выполнении двигательных операций и позволяет перенести полученные знания в практическую деятельность [3, с. 39].

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Таким образом, подводя итоги, отметим, что метод в обучении слабовидящих детей используется редко, обычно используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов адаптивной физической культуры в соответствии с задачами занятия. Приоритет будет отдаваться тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной активности учащихся в общеобразовательных учреждениях. Также, профилактическую работу по гигиеническому воспитанию и обучению детей с нарушенным зрением следует проводить не только во время учебно-тренировочных занятий, но и после: во время экскурсий, туристических походов, соревнований и пр. Надо объяснять детям о необходимости остерегаться всего, что может привести к травме, и проводить разъяснительную работу по охране остаточного зрения, соблюдению мер предосторожности на учебно-тренировочных занятиях [4, с. 90-95].

Литература

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. Значение здоровья подростков в формировании их гармоничного развития. Гигиена и санитария, 2015, С.58-61.
2. Евсеев С.П., Шапкова А.В., Федорова Т.В. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования//Теор. и практ. физич. культ., 1996, № 5. С.44-45
3. Скоблина Н.А., Добрук И.В., Цамерян А.П., Сапунова Н.О., Цепляева К.В, Гудинова Ж.В., Скоблина Е.В. Использование технологии «кабинет охраны зрения детей» в образовательной организации. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2016, С.39-42.
4. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Шубочкина Е.И., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся: проблемы, пути решения, технологии деятельности. Гигиена и санитария. 2017. — Т. 96. — №12. — С.990-995.
5. Порецкова Г.Ю., Печкуров Д.В., Рапопорт И.К.К вопросу о систематизации школьно-обусловленной патологии. Здоровье населения и среда обитания; 2018, С. 30-34.

УДК 376.2:615.825

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Светлана Вячеславовна Тарусова

студентка 3 курса группы ПНЗДО направление подготовки 44.03.05
Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки, профили
«Дошкольное образование» и «Начальное образование», Ставропольский
государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Научный руководитель:

Надежда Владимировна Махновская

кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

Svetlana Vyachislavovna Tarusova

the 3rd year student of PN3DO group the training direction 44.03.05 Pedagogical
education (with two profiles) profiles "Pre-school education" and "Primary
education", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Supervisor:

Nadezhda Vladimirovna Makhnovskaya

candidate of pedagogical sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Stavropol

Аннотация. В данной статье рассматриваются виды адаптивной физической культуры. Говорится о том, какие существуют формы подготовки к занятиям. То как организуются эти формы. Описываются рекомендуемые подходы и методы работы с детьми с ОВЗ.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, виды АФК, Подходы в работе с детьми с ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, формы подготовки.

Annotation. This article discusses types of adaptive physical education. It talks about what forms of preparation for classes exist. How these forms are organized. Recommended approaches and methods of work with children with disabilities are described.

Keywords: *Adaptive physical education, types of AFC, Approaches to work with children with disabilities, disabilities, forms of preparation.*

В настоящее время в мире существует проблема — малая двигательная активность, которая связана с развитием информационного и технического транспортного прогресса. Малая двигательная активность характерна для всех, но в особенности для детей — инвалидов и с дефектами психофизического здоровья. В настоящее время активно ведется поиск действенных технологий реабилитации детей и подростков с разными отклонениями, влияющими на развитие и здоровье. Проводится, так называемая, коррекционная работа с детьми — совокупность физиологических и медицинских мероприятий, способствующая компенсаторной перестройке сохранных анализаторов, обеспечивающих замещение или восполнение отсутствующих либо дефектных функций. Главным в данной работе является подбор специальных средств адаптивной физической культуры, элементов спортивных игр и доступных видов спорта при ограниченных возможностях.

Существует несколько видов адаптивной физической культуры, такие как: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация. Каждый из этих видов имеет свои задачи, средства, методы и методические приемы, формы подготовки.

Рассмотрим, какими могут быть формы подготовки к занятиям физическими упражнениями. Формы подготовки к занятиям очень разнообразны и классифицируются на: систематические формы, эпизодические формы, индивидуальные формы, массовые формы, соревновательные формы, игровые формы. Эти формы занятий могут организовываться как общественными объединениями, так и организациями государственного направления, также организация может проводиться самими инвалидами или родителями таких детей, или волонтерами. И, конечно, такие мероприятия могут проводить эксперты по адаптивной физической культуре.

В зависимости от формы подготовки к занятиям физическими упражнениями организации адаптивной физической культуры подразделяются:

- обучение детей, имеющих дефекты в зрении;
- обучение детей, имеющих дефекты слуха;
- обучение детей с умственной отсталостью;
- при детском церебральном параличе.

Рассмотрим каждую подготовку более подробно.

При каждой подготовке АФК существуют различные отличительные черты коррекционной направленности адаптивного физического воспитания.

К отличительным чертам подготовки АФК с детьми, имеющими дефекты в зрении относятся определенные положения, которые учитывают сведения о психическом и физическом состоянии обучающихся. Данными сведениями являются: возраст и пол; степень и характер зрительного дефекта; острота зрения; унаследованная или приобретенная патология; способность ребенка к ориентированию в пространстве; состояние опорно-двигательного аппарата и его дефекты; результат медицинского обследования и рекомендации врачей; наличие сопутствующих патологий; способы восприятия учебного материала.

Адаптивное физическое воспитание базируется на учете индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных ресурсов детей.

Обычно дети, имеющие дефекты зрения обучаются в обычных школах общего образования. И данные дети, как и все, хорошо усваивают программный материал всех предметов, кроме, как правило, материал по физической культуре, связанный с меткостью. Для этого существует необходимость в усвоении учителями физической культуры технологией обучения таких детей.

При обучении детей, имеющих дефекты в зрении редко используется один метод, обычно совмещаются несколько методов. Приемы, которые используются при обучении данных категорий детей, видоизменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, их умений и знаний, и от того какова их пространственная ориентировка.

Конечно, существуют отдельные ограничения в применении методов для детей с дефектом зрения, причем опасен не вид самого движения, а методика их проведения.

Теперь рассмотрим особенности подготовки детей, имеющих дефект слуха.

Дефекты слуха у детей могут быть унаследованными и приобретенными. При этом унаследованные дефекты слуха встречаются реже, чем приобретенные.

Существуют разнообразные причины образования дефекта слуха. Например, при поражении внутреннего уха, слухового нерва возникают сложные дефекты слуха, а легкие дефекты и средние дефекты слуха могут образоваться при поражении среднего уха. Наиболее часто встречаются дефекты слуха у детей при заболевании носа и носоглотки.

Дошкольники, имеющие поражение слухового аппарата, несхожи со своими сверстниками, которые не имеют дефектов слуха, так как у них выражена соматическая ослабленность, недостаточность двигательной подвижности.

В связи с этим, выявлено, что дети дошкольного возраста, имеющие дефект слуха, отстают в психофизическом развитии на 1 — 3 года от ровесников.

У детей, имеющих дефект слуха, процедура запоминания базируется в основном на зрительных образах, потому что у таких детей преобладает зрительное восприятие. Это является особенностью детей, имеющих дефект слуха.

Гистерезис в онтогенезе предметной и орудийной деятельности проявляется в становлении чувственной основы, а также в уровне развития наглядного мышления у детей, имеющих дефект слуха.

Существуют такие физические упражнения, которые существенны и обязательны для двигательных умений и навыков. В связи с этим требуется научить детей, имеющих дефекты слуха, корректно и свободно выполнять эти физические упражнения.

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные дефекты, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Обычно легкая умственная отсталость выражается в замедленном темпе ретардации различных функций и малой результативности движений. В этом стечении обстоятельств двигательная активность плохо детализирована, жестикуляция и мимика развиты в недостаточной степени.

Детский церебральный паралич (ДЦП) — это заболевание центральной нервной системы, возникающее в результате поражения одного или более отделов головного мозга. В основном наблюдаются такие расстройства: двигательные, речевые, психические.

Двигательные дефекты проявляются в виде параличей. Речевые дефекты выражаются лексическими дефектами и фонетическими дефектами. А психические дефекты выражаются в виде психической ретардации или умственной отсталости различной тяжести.

Литература

1. Богомолова Е.С. Оценка физического развития детей и подростков//учебное пособие. — Н.Новгород: Издательство НГМА, 2006.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура // Теория и практика физической культуры, 1998. №1.

УДК 796.5: 378.147.88

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ЕГО АКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ

М.А. Мехтиева

бакалавр, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, г. Ставрополь

Б.А. Мхце

кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH TOURISM AND ITS CURRENT TYPES

М.А. Mekhtieva

bachelor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

В.А. Mkhtse

candidate of pedagogical sciences, Stavropol State Pedagogical Institute,
Stavropol

Аннотация. В данной статье раскрывается историческая и современная форма «спортивного» и «оздоровительного туризма» в методологическом и концептуальном аспектах. В ходе исследования автор приводит описания различий между физической культурой и физической рекреацией. В рамках методического обеспечения рекреационного и оздоровительного туризма авторами выделяются основные цели и задачи теории физической воспитания в рамках развития туризма. Для решения обозначенной проблемы в ходе исследования автор использует методы теории физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, методика, личность, спорт, развитие, туризм, рекреация.

Annotation. This article raises the problem of actualizing physical culture, sports, tourism with the help of students' project activities. In the course of the research, we present the most effective methods that can interest students in the development of physical skills, involve them in the process of physical education and motivate them to go in for sports, active recreation and tourism.

Keywords: students, physical education, sports, tourism, project, activity, cognitive interest.

Введение. Проблема исследования рекреационного и оздоровительного туризма в настоящее время имеет недостаточную степень изученности. Многие методические аспекты и организация туризма требуют переосмысления и интеграции в систему новых педагогических подходов.

Наряду с различными курортными пунктами, в качестве оздоровительно-го спорта применяются туризм. Путешествие по городам России и зарубежья, плавание, круизы. Все это отлично сказывается на успокоении нервной системы человека, улучшении морального здоровья. К тому же, рекомендуется поездки в малонаселенные или малоизвестные города и села, так как именно в селах содержится более чистый воздух, причиной тому служит меньшая транспортная загруженность, полное или частичное отсутствие многоэтажных домов и фабрик.

Среди современных представителей российской методики спортивной тренировки сложилось представление о том, что главной задачей туризма является распространение широкого спектра для активного отдыха. В данном направлении разрабатываются методики, связанные с компанейским туризмом, направленным на релаксацию жизненных функций организма, и парным туризмом, в основе которого положены принципы агонизма и закаливания.

Самостоятельный туризм как таковой менее популярен, однако, и в отношении данного вида сложилась особая система подготовки, связанная с организацией похода, выстраивание плана путешествия и выбора сложности маршрута на отдельных участках.

Цель исследования: проанализировать историю развития спортивно-оздоровительного туризма и его актуальные виды.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: метод системного анализа, сопоставление, сравнение, моделирование, аналогия, дедукция и индукция. Психологические: дифференциальный метод, тренинг, метод проектов. При изучении истории развития туризма используются специально-исторические методы, а при рассмотрении его актуальной формы — комплекс методов теории воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Основы рекреационного туризма зародились в Древней Греции и были актуализированы в XVIII в., когда проблема здоровья человека особенно обострилась. В частности, как направление политической деятельности, рекреационный туризм стал развиваться благодаря деятельности английского короля Георга IV [2].

Связано это было с несколькими значительными факторами: во-первых, Георг IV любил заниматься туризмом сам и часто посещал парильни; во-вторых, в Великобритании к этому времени была актуальна проблема оздоровления и закаливания организма; в-третьих, как раз в это время начинаются разработки методик в рамках единой технологии туристического оздоровления [5].

Оттон I Дитя, 1-й герцог Брауншвейг-Люнебурга с 1235 года, единственный сын Вильгельма Толстого, усвоивший многие уроки отца в отношении бедняков, стремился реализовать спортивный туризм на территории Европы согласно наставлениям предков. В период правления Оттона I растущая программа развития туризма была распространена как среди армии, крестьян, свободных ремесленников, так и среди части обеспеченного городского населения [5].

Оттон I продолжил политику отца в людей, занимавшихся показательными выступлениями, а также в отношении спортсменов в прямом смысле слова. Он стремился улучшить условия туризма, сделать туристические походы более привлекательными для иностранных граждан. Во время своего правления Оттон I построил ряд заведений по оказанию помощи туристическим компаниям, способствовал росту народной и профессиональной медицины, приглашал в свои владения известных врачей, а также дельцов, заинтересованных в развитии туризма, как спортивного, так и оздоровительного.

В середине XIX в. рекреация приобретает черты постепенного реабилитационного вмешательства в активный отдых технических средств, специалисты рекомендуют использовать конкретные климатические условия в направлении конкретных лечебных средств. Первая полноценная рекреационная технология появляется в конце XIX в. Она была направлена на комплексное лечение организма за счет подвижной деятельности [5].

Рассматривая отечественную практику туризма, можно выделить несколько интересных исторических фактов. На примере функционирования ставропольских туристических заведений А.Ф. Реброва на Северном Кавказе, можно сказать, что в отечественной оздоровительной практике всё от дозированной ходьбы, согревания в парилках и закаливания контрастным душем, применения лечебных трав — до занятий физической культурой и спортом на природе должно было способствовать лечению ряда заболеваний, их профилактике, повышению состояния иммунной системы и общего тонуса ослабленного организма [6].

В современности спортивно-оздоровительный туризм используется системно, при посещении природных объектов и санаториев, в нем, как и в физически активном отдыхе, важнейшей составляющей являются не общепрофессиональные и профессиональные компоненты физической культуры, а субъективно переживаемые ощущение, возможность физического и психологического восстановления при одновременном развитии отдельных качеств организма. Связанные с определенными действиями упражнения, объединяются в множество небольших легко запоминающихся комплексов, которые проделываются бессознательно, на протяжении всего пути и во время отдыха, что дает постоянное напряжение для мышц.

По организационной части проблемы спортивно-оздоровительного туризма были широко освещены А.И. Козловым, который писал: «...в целом, для понимания проблем путей развития спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма требуется постоянные исследования и научное сопровождение этой сферы деятельности. Для этого, помимо кадрового обеспечения, необходимо создание научно-исследовательских лабораторий, которые могли давать реальную оценку состояния и искать наиболее эффективные пути развития спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма. Такие лаборатории могли бы эффективно работать на базе профильных ВУЗов, привлекая будущих специалистов к работе уже на стадии обучения, а также создавать дополнительные источники поступления финансовых средств» [4, с. 157].

А.С. Гончаров считает, что в области воспитания приобщение к туризму данным определено раскрытием осознанного выбора и акцентировкой методологических, социокультурных и психологических свойств процесса мышления в обучении (динамики научения) и использования правильной программы восприятия основ культуросообразности в социологическом аспекте, с повторением методологии как в повседневной жизни, так и для расширения кругозора и личных методических навыков, в целом же — с целью саморазвития и понимания общеструктурных и психолого-методических основ туризма, необходимых для планомерного погружения в культуру спортивного и оздоровительного типов туристической деятельности, активного отдыха в целом [1, с. 828].

Внутренняя установка для сферы личности в аспекте ценностей, эмоционально-волевых реакций и восприятия культуры туризма должна включать в себя следующие компоненты:

- 1) индивидуальный выбор в освоении туризма, который будет поддерживаться родителями, педагогом и перерастет в дружбу между представителями разных социальных, национальных, языковых, культурных групп
- 2) приобщение к инокультурным формам деятельности — рекреационному туризму — через информацию, поступающую от педагога;
- 3) личный жизненный опыт, который должен стимулироваться и раскрываться при поддержке учителя;
- 4) формирование активной позиции — вовлеченности в туризм, которая должна перерасти в познавательную активность и затем в способ позитивного взаимодействия между участниками туристической деятельности;
- 5) согласие на коллективное участие в походе, который должен перерасти в любовь к туризму вообще, возможность абстрагирования от несогласия или к намеренному сближению с субъектами новой — туристической — культуры [3].

Немаловажной в воспитании любви к туризму у обучающихся является и роль установок, формирующихся в ходе урока. Они создают основу реализации нравственного, духовного и социального сближения детей разных национальностей и/или языковых, социальных групп. При этом, установки, сформировавшиеся на протяжении жизни, в пожилом возрасте будет практически невозможно изменить. Цель педагога — заинтересовать ребенка в занятии туризмом в коллективе, или, по крайней мере, при сопровождении взрослого, особенно, если туризм касается младших школьников [3, с. 38].

Первичные установки формирует ближайшее окружение человека — его семья и наиболее близкий круг общения, который могут заинтересовать ребенка в занятии туризмом. Вторичные факторами формирования установок будут выступать социум в целом, социально-экономическое положение человека (религия и мода, стереотипы и традиции), характерное для региона и государства, в котором проживает человек. Установки личности во многом сказываются на бессознательном выборе человека, его стремлениях и потребностях.

Мотивационный фактор и фактор оформленности психологических установок регулируют выбор человеком определённой формы туризма играет значительную роль в формировании толерантности. Именно поэтому в младшем школьном возрасте развить чувство любви к туризму сложнее, чем, например, у старших школьников [3, с. 39].

К примеру, в российском обществе существует установка о туризме, как об особом виде спорта, что, несомненно, оказывает определённое влияние на формирование интереса к туризму, хотя, зачастую, неверное. Главная задача туризма — оздоровление или закаливание организма, а не соревнование. Чувство вовлеченности здесь развивается за счет социальных установок. В младшем школьном возрасте мы имеем дело в основном с личностными установками в отношении занятий туризмом.

Выводы. Определенную роль в развитии вовлеченности к туризму спортивному и оздоровительному, можно отнести жизненному сценарию. Жизненный сценарий представляет из себя «план жизни», составленный человеком в детстве, который корректируется и развивается влиянием родителей и близкого окружения, изменяется и окончательно формируется ходом событий в жизни человека. Сценарий во многом определяет вектор развития и стремлений ребёнка, задаёт его потребности, формирует мотивацию и установки. На формирование сценария оказывают влияние не только внешние факторы, но и внутренние процессы в сознании ребенка, в частности его волевые качества. Сценарные решения ребёнка при этом можно назвать стратегией приспособленчества к резко изменяющимся условиям жизни.

Итак, обращаясь к перспективе длительного воспитания вовлеченности в туристическую деятельность, в период формирования основных установок, сценария на ребенка наибольшее влияние оказывают родители, своим поведением и словами формируя у ребенка определённое восприятие картины жизни. Мы советуем использовать как актуальную информацию о туризме в России, так и выдержки из истории туризма.

Литература

1. Гончаров, А. С. Лечебный массаж как способ формирования основ здорового образа жизни студентов при профилактике и лечении остеохондроза / А. С. Гончаров // Мир без границ: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ставрополь, 02 декабря 2021 года. — Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2021. — С. 820-829.
2. Гончаров, А. С. Новое возрождение и его акторы. Критический очерк о роли учителя в условиях цифровизации образования / А. С. Гончаров, Д. В. Пикалов // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2022. — № 1-4(81). — С. 128-132.

3. Ковтун, А. А. Мотивация студентов к занятиям спортивно — оздоровительным туризмом / А. А. Ковтун, Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина // Цифровое общество в контексте развития личности: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Стерлитамак, 08 июня 2019 года. — Стерлитамак: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2019. — С. 36-40.
4. Козлов, А. И. Вопросы спортивно-оздоровительного туризма, как составляющей части внутреннего туризма / А. И. Козлов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 15–16 мая 2014 года / Редакционная коллегия: Е. В. Старкова (главный редактор); Т. А. Полякова (научный редактор). — Пермь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», 2014. — С. 155-157.
5. Колесова, А. Г. Исторические факторы развития спортивно-оздоровительного туризма в России / А. Г. Колесова, А. Е. Тарасов, Ю. В. Иванов // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии: Сборник региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации, Якутск, 18 декабря 2013 года / под редакцией М.Д. Гуляева. — Якутск: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2014. — С. 260-264.
6. Рекреация, спортивно-оздоровительный туризм и экологическое образование молодежи: материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, г. Улан-Удэ, 2-7 сентября 2010 г. / М-во образования и науки Российской Федерации, М-во образования и науки Респ. Бурятия, Респ. агентство по физической культуре и спорту, Бурятский гос. ун-т; [редкол.: Б. Х. Ангуров (пред.) и др.]. — Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2010. — ISBN 978-5-9793-0311-6.

УДК 376.2

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АФК ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Алена Федоровна Подольная

студентка 3 курса, группы АФК-19, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ессентуки

Научный руководитель:

Татьяна Дмитриевна Федотова

старший преподаватель кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт в г. Ессентуки,
Россия

METHODOLOGICAL FEATURES OF CONDUCTING AFC CLASSES FOR CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Alyona Fedorovna Podolnaya

3rd year student, AFK-19 group, Branch of Stavropol State Pedagogical Institute
in Essentuki, Russia

Scientific Supervisor:

Tatiana Dmitrievna Fedotova

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Branch of the Stavropol
State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются нарушения опорно-двигательного аппарата, причины, приводящие к нарушению функций, методику исправления нарушенных функций. Значение занятий адаптивной физической культуры в реабилитации детей, имеющих нарушение и заболевания связанные с нарушением функции опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: нарушения опорно-двигательного аппарата, травмы, занятия адаптивной физической культуры, нарушения осанки, ушибы, вывихи, растяжения.

Annotation. The article discusses disorders of the musculoskeletal system, the causes leading to impaired functions, the methodology for correcting impaired functions. The

importance of adaptive physical culture classes in the rehabilitation of children with disorders and diseases associated with impaired function of the musculoskeletal system.

Keywords: *disorders of the musculoskeletal system, injuries, adaptive physical education classes, posture disorders, bruises, dislocations, sprains.*

В последние годы медики констатируют тенденцию увеличения в нашей стране детей, страдающих недостатками в физическом развитии, особенно нарушениями в опорно-двигательном аппарате.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет не оценемое значение. Способствует обеспечению рационального двигательного режима, улучшает функциональные двигательные возможности, повышает адаптивные возможности организма.

В школьном возрасте при диагностировании нарушений функций опорно-двигательного аппарата очень важно раннее начало программ восстановления [3, с.99].

Основной из причин нарушений опорно-двигательного аппарата является недостаток двигательной активности — гиподинамия. Неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма, способствует появлению избыточного веса тела, развитию ожирения, атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, нарушается координация сложных и тонких движений, ослабляется тонус мышц, возникает некоторая скованность.

Одним из распространённых нарушений опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки. При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция позвоночника. Опорно-двигательный аппарат является основой осанки и имеет огромное значение в жизнедеятельности человека.

Нарушениями опорно-двигательного аппарата можно считать: дисплазию тазобедренных суставов; вальгусную деформацию коленных суставов; плоско-вальгусную деформацию стоп; плоскостопие; врожденную косолапость и различные виды нарушений осанки

Отсутствие двигательной активности мышц, окружающих кости, приводит к нарушению обмена веществ в костной ткани и потере их прочности, отсюда плохая осанка, узкие плечи, впалая грудь и другое, что вредно отражается на здоровье внутренних органов [1, с.55].

Различные травмы способствуют возникновению нарушений опорно-двигательного аппарата.

Одной из распространённых и часто встречающихся травм опорно-двигательного аппарата являются ушибы, вывихи, растяжения.

Ушибы представляют собой повреждение мягких тканей, которые развиваются при резком сжатии тканей между двумя твердыми поверхностями. Часто ушибы развиваются при падениях (в этом случае ткани зажимаются между костью и поверхностью, на которую осуществляется падение) и ударах. Сам по себе ушиб не опасен и, как правило заканчивается полным выздоровлением.

Вывих — это стойкое разобщение сочленяющихся поверхностей в результате физического наличия или патологического процесса.

Наименование вывих получает по поврежденному суставу или же вывихнутым считают нижележащий сегмент (кроме ключицы и позвонков).

Растяжения — это ограниченное повреждение связочного аппарата сустава, при котором под воздействием внешней силы, происходит чрезмерное растяжение связок сустава, при этом, обычно, часть волокон связок разрывается.

Дисплазия тазобедренных суставов — это врождённая неполноценность сустава, обусловленная его неправильным развитием, которая может привести (или привела) к подвывиху или вывиху головки бедренной кости — к «врождённому вывиху бедра»

Искривлённые колени— одно из самых распространённых ортопедических заболеваний. Из-за него меняется походка, появляется косолапость. Ощущается постоянная боль в коленях. Простые прогулки приносят дискомфорт и усталость. Лёгкая деформация не приносит боли при обычной жизни, и носит исключительно эстетический характер.

При деформации колено смещается внутрь или наружу, что приводит кразворачиванию бедра и голени, изменению угла опоры и искривлению костей ноги. Врачи различают два вида деформации:

- вальгусная — колени выворачиваются внутрь, силуэт ног похож на букву Х;
- варусная — колени смещаются наружу, ноги напоминают букву О.

У взрослого человека есть несколько путей приобретения этого заболевания:

- переломы ног со смещением,

- разрыв связок и вывих одного и того же колена несколько раз,
- повреждения и заболевания хрящевой ткани.

Конечно, при недостатке витаминов и минералов в питании проблемы с коленями появятся и у взрослого. Однако на уже развитых суставах риск получить серьёзное искривление куда ниже, чем во время роста.

Ограниченные возможности, вызванные нарушениями опорно-двигательного аппарата, не является чисто количественным фактором (т.е. ребёнок ограничен в движении и пр.). [2, с. 18].

Это интегральное, системное изменение личности в целом, это «другой» ребёнок, не такой, как все, нуждающийся в совершенно иных условиях обучения для того, чтобы преодолеть ограничение и решить ту образовательную задачу, которая стоит перед любым человеком. Для этого ему необходимо не только особым образом осваивать собственно-образовательные (общеобразовательные) программы, но и формировать и развивать навыки личной жизненной компетенции (социального адаптирования): навыки ориентировки в пространстве, самообслуживания и социально-бытовую ориентацию, восполнять недостаток знаний об окружающем мире, связанный с ограничением возможностей и др.

Основным и комплексным средством считается адаптивная физическая культура. Поэтому роль адаптивной физкультуры в физическом развитии школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет неопценимое значение [5, с. 67].

Специалисту, работающему с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью. Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка [4, с. 54].

Ознакомившись с нарушениями и заболеваниями необходимо учитывать анатомо-физиологическими и психологическими особенностями обучающихся, необходимо обращать внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми. Упражнения при восстановлении функций опорно-двигательного аппарата

должны даваться с учетом физической подготовленности учеников, степени повреждения, нагрузка не должна быть чрезмерной дозировать правильно и увеличиваться постепенно.

Литература

1. Мамайчук, И.И. Система психолого-педагогического сопровождения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: психологические науки/ И.И. Мамайчук, Н. В. Андрущенко//Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. — 2015. — С.54-59
2. Абкович, А. Я. К вопросу об особых образовательных потребностях младших школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата / А.Я. Абкович// Специальное образование. — 2016. — № 3. — С.5-12
3. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: моногр. — М.: Детство-Пресс, 2017. — 299 с.
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. — М.: Просвещение, 2018. — 231 с.
5. Черная, Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция / Н.Л. Черная, др. — М.: Феникс, 2018. — 160 с.

УДК 796.011.1

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ксения Алексеевна Сорокина

студентка 3 курса, группы 3Н-9-1 Специальности 44.02.02 «Преподавание
в начальных классах» на базе основного общего образования,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

Научный руководитель:

Галина Александровна Литвина

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент. Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

THE EFFECTIVENESS OF MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Ksenia Alekseevna Sorokina

3rd year student, group 3Н-9-1 Specialty 44.02.02 "Teaching in primary classes"
on the basis of basic general education

Supervisor:

Galina Aleksandrovna Litvina

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive
Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В данной статье приводится определение физической культуры. Описываются актуальные проблемы здоровья. А также адаптивная физическая культура рассматривается как способ решения этих проблем.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая активность физическая культура, адаптивная физическая культура.

Annotation. *This article provides a definition of physical culture. Current health problems are described. Adaptive physical culture is also considered as a way to solve these problems.*

Keywords: *students, health, physical activity, physical culture, adaptive physical culture.*

Введение. Ежегодно, около 14% студентов, обучающихся в вузах нашей страны, оказываются отнесенными по врачебным показаниям в специальную медицинскую группу, на основании поставленных диагнозов. По мнению профессионалов — это связано с большим количеством различных факторов: проблемы экологии и экономики, условия труда и быта, а также недооценкой роли физической культуры в воспитательной и оздоровительной деятельности молодежи. У студентов отсутствует должная, необходимая образованность в сфере физического развития, что в свою очередь отрицательно сказывается на состоянии здоровья и развитии личности. Сегодняшнюю молодежь, вряд ли можно назвать здоровой, так среди студентов от никотиновой зависимости страдают примерно 75% юношей и 64% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем по 12 и 7 сигарет соответственно. Употребление алкоголя — еще одна проблема российских подростков. Среди них встречается и наркомания по данным ФСКН, в России в 2019 году 60% наркоманов это молодые люди в возрасте от 16 лет. Это все несомненно также оказывает негативное влияние на их состояние здоровья и физическое развитие. Все это делает вопрос о здоровьесберегающих технологиях острым как никогда. Сейчас очень важным является здоровый образ жизни участие в формировании которого принимают в том числе средства адаптивной физической культуры.

Методы исследования: индукция, анализ, синтез, дедукция, сравнение, систематизация, анализ инновационного педагогического опыта, обобщение, конкретизация, абстрагирование, аналогия и другие.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы более подробно изучить вопрос эффективности средств адаптивной физической культуры для студентов среднего профессионального образования, для начала стоит разобраться в некоторых определениях и понятиях.

Физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, усовершенствования его двигательной активности и формирова-

ния здорового образа жизни, социальной адаптации, что добивается путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития учащихся.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [1, с. 61-63].

Таким образом, постоянные занятия адаптированной физической культурой должны способствовать расширению спектра функциональных возможностей студентов с инвалидностью. Положительно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата, оказывают благоприятное влияние на психологическое состояние. Адаптация таких студентов к физическим нагрузкам представляется актуальным направлением деятельности всех вузов страны, требующая решения на протяжении всего периода обучения.

Недостаток физической активности плохо сказывается на здоровье людей, что приводит нередко к тяжёлым заболеваниям или летальным исходам. Учёные провели исследования и посчитали, сколько лет жизни теряет человек из-за вредных привычек и нездорового образа жизни [3, с. 80-83]. Результаты наблюдений приведены в таблице:

Таблица 1. Влияние вредных привычек и нездорового образа жизни на ее продолжительность

№	Причина	Количество лет
1	Малая активность	6
2	Регулярное недосыпание	5
3	Ожирение	8
4	Повышенное давление	10
5	Курение более 20 сигарет в день	10
6	Злоупотребление алкогольсодержащими напитками	23
7	Употребление наркотических и/или психотропных веществ	34

Таким образом мы видим, что, недостаток двигательной активности сам по себе может сократить жизнь человека в среднем на 6 лет. А ведь помимо этого малая физическая активность способна приводить к ожирению, а это уже минус 14 лет жизни.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

Двигательная активность необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности как лиц с ОВЗ, так и без. Благодаря ей мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения и улучшения здоровья. Способность выполнять любую двигательную деятельность, заниматься спортом и достигать определенных результатов в первую очередь зависит от физических возможностей человека. Регулярные физические упражнения развивают опорно-двигательный аппарат, повышают работоспособность, значительно улучшают самочувствие, а также помогают вылечить или сгладить некоторые патологические нарушения [2, с. 140].

Двигательная активность способна позитивно влиять на здоровье и общее психофизическое состояние людей с ОВЗ и эффективно решает актуальную проблемы социализации, а также помогает в решении многих других проблем:

- способствует устранению или смягчению неблагоприятных последствий урбанизации жизни, в частности: нервно-эмоциональных перегрузок, и чрезмерного нерационального питания, повышению трудоспособности населения;
- обеспечивает достаточную мышечную активность и стимулирует естественный иммунитет, невосприимчивость организма к болезнетворным воздействиям;
- обеспечивает, чтобы при выходе человека из повседневных, однообразных и утомительных условий жизни нервно-эмоциональная сфера переключалась на новые объекты внешней среды, отвлекая его от утомительных, а иногда и негативных последствий повседневной жизни;
- воспитывает чувства коллективизма, любознательности, жажды преодоления препятствий и другие ценные морально-волевые качества,

играющие решающую роль в профилактике психоневрологических заболеваний и состояний;

- обеспечивает повышение уровня обменных процессов, деятельности эндокринной системы и тканевого иммунитета, содействуют рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы.

Выводы. Из всего выше сказанного, можно сделать вывод что, цель адаптивной физической культуры и спорта — развитие самодисциплины, самоуважения, духа соревнования и дружбы, то есть тех характерных качеств, которые имеют существенное значение для личности человека. Также доказан значимый вклад физических нагрузок в психоэмоциональное состояние человека. Спорт — способен помочь адаптации как к социуму в целом, так и к непривычному учебному процессу что особо важно для студентов среднего профессионального образования с ограниченными возможностями здоровья. Но при всем при этом, стоит сказать, что, адаптивная физическая культура имеет свои недочеты, которые требуют доработки, но при правильном постанове задач и методов их выполнения, она способна оказывать большое положительное влияние на учебный процесс и социальную жизнь студентов.

Литература

1. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации. Мир науки, культуры, образования. 2016. № 3 (58). с. 61-63.
2. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. — М.: СпортАкадемПресс, 2009. — 140 с.
3. Янченко, С. В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С. В. Янченко, В. В. Вольский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 15 (253). — С. 80-83.

УДК 615.825

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Юлия Андреевна Фомина

Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

DEVELOPMENT OF COGNITIVE INTEREST IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE CLASSES

Yulia Andreevna Fomina

Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В статье обращается внимание на многофакторность эффективности занятий по адаптивной физической культуре, описаны возможности использования интегрированных занятий для развития познавательного интереса.

Ключевые слова: инклюзивное образование, адаптивная физическая культура, познавательный интерес.

Annotation. The article draws attention to the multifactorial effectiveness of adaptive physical education classes, describes the possibilities of using integrated classes for the development of cognitive interest.

Keywords: inclusive education, adaptive physical culture, cognitive interest.

Согласно статистике, с каждым годом увеличивается число детей, поступающих в школу, с ограниченными возможностями здоровья по различным показателям. Благодаря инклюзивному образованию, большинство из них обучаются в общеобразовательных школах. Изменилась инфраструктура учебных заведений, создана доступная среда, ведется работа с педагогическими кадрами, разработаны специальные программы, позволяющие адаптировать образовательный процесс под особенности ребенка, учитывая его физическое и психологическое развитие. Связующей нитью процессов образования, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ является адаптивная физическая культура.

В адаптивном физическом воспитании реализуются образовательные, оздоровительные, воспитательные и коррекционные задачи. Занятия адаптив-

ной физкультурой дают возможность избежать сложные моменты, которые могут возникнуть при обучении и в процессе общения.

Основной целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность [3]. Физическое развитие — это лишь один из аспектов АФК. Коррекционная работа ведется и в направлении психофизического развития, адаптации к социальной среде, преодоления психологических барьеров, а так же развитию познавательной активности. Мозг человека устроен так, что активность одного вида деятельности стимулирует другие виды деятельности. Так, например, развитие крупной моторики активизирует и развитие мелкой, а мелкая моторика пальцев благотворно влияет на речевые функции ребенка. Именно поэтому АФК — эффективный метод, при котором выполнение физических упражнений хорошо сказывается на общем состоянии ребенка [2].

Упражнения могут быть направлены на расслабление мускулатуры, согласованность работы ручек и ножек, приобретение навыков равновесия и меткости, работу всех групп мышц, а также включать в себя дыхательную и релаксационную гимнастики.

Игровые упражнения усиливают познавательные навыки, улучшают процесс самообслуживания, разовьют координацию и опороспособность. Подвижные игры можно использовать во всех нозологических группах:

- со слабовидящими и незрячими детьми (только у тотально слепых ограничение физической нагрузки при катаракте, глаукоме, опухоли, миопии высокой степени);
- с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии;
- со слабослышащими и глухими;
- с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата [2].

Тренировки для формирования корректной осанки восстанавливают мышечный тонус и разовьют двигательные навыки у ребенка — ползание, сидение, ходьба.

Упражнения на удержание равновесия и прыжки на батуте разовьют статокINETические рефлексы, что поспособствует овладению трудовыми, учебными навыками и навыками самообслуживания.

Метод подавления реакций и регулирования положений частей тела восстанавливают мышечный тонус.

Обучающиеся, которые занимаются АФК, более скоординированы, подвижны, ловки. У них улучшается речь, память, повышается концентрация

внимания, легче дается освоение окружающего пространства, способность к общению со взрослыми и детьми. Принятие собственного тела помогает ощутить себя полноценной личностью со своими собственными желаниями.

Большую эффективность имеют интегрированные занятия АФК. В их содержание можно вводить дидактические игры с движением («Вызов номеров», «Дни недели» — математика; «Раз, два, три, — к дереву беги!», «Вершки и корешки» — экология; «Собери букет» — рисование, экология и т.п.), игровые задания («Измерь, кто дальше прыгнул», «Собери из лучиков такую же картинку» и др.), имитационные действия («Ходим, как мишка, петушок, лисичка», «Подул ветер, деревья качаются», «Ползем, как улитка» и т.д.), загадки (дети мимикой и жестами показывают отгадки) [4].

Важно чередовать умственные и практические задания, чтобы избежать переутомления. Огромное значение при этом имеет создание ситуации успеха. Необходимо не забывать хвалить ученика и фиксировать все его личные успехи.

Таким образом, средства и методы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает условия для социализации.

Литература

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник М.: «Спорт», 2020
2. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М.: Академия, 2002. -176 с.
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Аптивная_физическая_культура
4. https://users.antiplagiat.ru/report/go?to=CfDJ8Eq6HUIsAsNCqAWswafbDc2G3fmQEEBvWC24S3qyYgqDC3Ujz823GT2fWnVyXrOYaA4oaVwvFO1Z-zoYFcNGr3BV CbsBg9JwpjSh6EaL0PbJwWPVq0XoEr4Su_C_04ncjlwT1vZjdE7DruPSn_QfWU20AWlqvs8J1bvM2YtthzoW&next=do

УДК 796

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Анастасия Юрьевна Фролова

студентка 4 курса, группы ИФ4Р, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

Научный руководитель:

Е. В. Стрельников

INDIVIDUAL APPROACH IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Anastasia Frolova

4 year student, IF4R group, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Stavropol

Аннотация. В статье рассмотрены современное образование, личностные качества в развитии и отклонениях в состоянии здоровья человека; задачи адаптивной физической культуры; максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое воспитание, лица с особыми возможностями здоровья, адаптивный спорт.

Annotation. *The article deals with modern education, personal qualities in development and deviations in the state of human health; tasks of adaptive physical culture; the maximum possible development of the viability of a person with persistent deviations in health status or disability.*

Keywords: *adaptive physical culture, physical education, persons with special health needs, adaptive sports.*

В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но, прежде всего, как цель, результат, смысл этих преобразований и существование самого общества. Это обусловлено сменой парадигмы развития общества, господствовавшей в нашей стране в течение десятиле-

тий, на новую концептуальную систему взглядов, в соответствии с которой именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных явлений. В свою очередь, такая переоценка роли личности в развитии нашего общества связана с происходящими процессами гуманизации, демократизации, либерализации, увеличение гласности [2].

Именно эти процессы вскрыли одну из самых сложных проблем современности — проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей страны, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников средней и высшей школы.

Человек с особыми потребностями имеет функциональные осложнения в результате заболевания, отклонений или недостатков в развитии, в состоянии здоровья, внешности вследствие неприспособленности внешней среды к его потребностям и возможностям, а также любого предвзятого отношения общества к нему [4].

Поэтому современный социум должен осознавать необходимость создания и предоставления инвалидам полноценных условий жизни.

В данном контексте цель адаптивной физической культуры — адаптировать людей с особыми потребностями к физическим и социальным условиям окружающей среды.

Подчеркнем, что она представляет собой не метод лечения, а средство переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение. Основной задачей адаптивной физической культуры выступает максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность.

Физическое воспитание (ФВ) считается движущей силой, способствующей развитию физической активности, психосоциального развития, обучающей танцам, играм и спортивным навыкам. К сожалению, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья часто попадают в ситуацию, когда они неактивны и социально изолированы во время физкультуры, несмотря на законы, требующие, чтобы обучающиеся с ОВЗ имели возможность обучаться всем дисциплинам в образовательных учреждениях. Физкультура является самой проблемной точкой в обучении [5].

АФК может стать мощным фактором социализации лиц с ОВЗ, ведь она обладает высокой социализирующей силой. Оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности, влияет на межличностные взаимоотношения, моральные ценности, образ жизни. Занятия физической

культурой и спортом лицам с ограниченными возможностями здоровья помогают укрепить физические и индивидуальные качества, воспитать веру в свои силы и возможности, стремление к достижению результата, успех которого зависит, прежде всего, от целеустремленности и силы воли человека. Также стоит отметить, что адаптивная физическая культура становится составляющей частью образа жизни лиц с ограниченными возможностями, ведь занятия адаптивной физической культурой носят системный характер, тем самым помогают человеку выстраивать распорядок дня и систему приоритетов. Система такого рода помогает объединить людей в группы единомышленников [1].

Специально-методические принципы адаптивной физической культуры созданы на базе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующими признаками считаются биологические и психические особенности объекта педагогических воздействий, которые взаимосвязаны с двигательной сферой и значительно влияют на ее развитие.

Принцип дифференциации и индивидуализации: дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании обозначает объединение детей в сравнительно схожие группы; индивидуальный подход обозначает учет особенностей, свойственных одному человеку. Первичную дифференциацию реализовывает медико-психолого-педагогическая комиссия, создающая типологические группы детей, схожие по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. Однако с целью проведения уроков физического воспитания необходима наиболее тонкая дифференциация обучающихся, в которой принимают во внимание индивидуальные характерные черты занимающихся. Суть индивидуализации педагогического процесса заключается в том, чтобы, основываясь на определенных возможностях и способностях каждого ребенка, сформировать максимальные условия для его развития [3].

Таким образом, мы можем отметить, что АФК улучшает здоровье и является мощным стимулом, который помогает в восстановлении и установлении контакта с окружающим миром. В результате приобщения к занятиям физической культурой лица с ОВЗ учатся принимать себя такими, какие они есть, и адекватно относиться к окружающим, что играет для них очень важную интегративную и социализирующую роль. При этом взаимодействие в рамках совместного занятия адаптивной физической культурой снимает коммуникативные барьеры, так как общий интерес является поводом

для общения. Исходя из этого, на сегодняшний день главной задачей остается вовлечение в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа людей с ограниченными возможностями здоровья, создание условий для занятий с целью успешной интеграции человека в общество.

Литература

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. Москва: Юрайт, 2019.
2. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учеб. пособие. Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного ун-та, 2005.
3. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев. — Москва: Спорт, 2016.
4. Лукина Г.Г., Лобанова Ю.А., Павлова Е.О. Фитнес-технологии на занятиях по адаптивной физической культуре в условиях социального реабилитационного центра с детьми школьного возраста // Фитнес: теория и практика. — 2018. — № 8. — С. 1-5.
5. Котова О.В., Зацепин В.И. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта. — Курск, 2015

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Наталья Николаевна Копыстинская

преподаватель кафедры физической культуры
Ставропольский государственный педагогический институт Россия,
Ессентуки

MOTOR ACTIVITY IN CONDITIONS OF PANDEMIC COVID-19

Natalia Nikolaevna Kopystinskaya

Lecturer of the Department of Physical Culture Stavropol State Pedagogical
Institute Russia, Essentuki

Аннотация. Проблема двигательной активности в период пандемии выходит на новый уровень. Требуется своего решения проблема низкой мотивации граждан к физическим нагрузкам разных возрастных групп. Во многом этому способствует анализ особенностей двигательной активности и влияния на нее пандемии коронавируса. Автор делает попытку определить теоретические подходы к организации двигательной активности. Предложены результаты анализа статистических данных о тренировках по критериям двигательной активности лиц, использующих смарт-устройства спортивного назначения в период пандемии.

Ключевые слова: двигательная активность, пандемия коронавируса, здоровый образ жизни, концепция, нравственные ориентации.

Annotation. The problem of motor activity during the pandemic reaches a new level. The problem of low motivation of citizens to physical activity of different age groups needs to be solved. This is largely due to the analysis of the characteristics of motor activity and the impact of the coronavirus pandemic on it. The author attempts to define theoretical approaches to the organization of motor activity. The results of the analysis of statistical data on training according to the criteria of motor activity of individuals using smart devices for sports purposes during the pandemic are proposed.

Keywords: motor activity, coronavirus pandemic, healthy lifestyle, concept, moral orientation.

Введение. Возникшая в эпидемия в 2020 г. коронавируса (COVID-19) оказала сильное влияние на двигательную активность по всему миру: риск

заражения инфекцией изменил структуру потребления населением услуг физической культуры и спорта, и определил новые технологические вызовы в досуга и здорового образа жизни. Эпидемия изменила привычки, досуг и образ жизни и работы лиц, ранее регулярно занимавшихся физической культурой и спортом: выросло количество лиц, прекративших вынужденно заниматься двигательной активностью. Закрытие границ определило логистические сбои в доставке спортивного инвентаря и товаров, и снизилось число спортивных соревнований. Сами по себе торговые спортивные площадки и залы для тренировок рассматриваются в качестве идеальной среды для передачи коронавируса, так как большое количество посетителей прикасается к спортивному инвентарю, и перекладывает его с места на место. Поэтому на общенациональном уровне было принято решение о необходимости соблюдения режима самоизоляции и масочного режима, о закрытии объектов спортивной инфраструктуры (спортивные образовательные организации, фитнес-центры и др.). Сама ситуация с эпидемией и решение Правительства страны не могло не оказать влияния, как на двигательной активности населения в целом, так на специально организованном тренировочном и учебно-воспитательном процессе. Физическая подготовка, двигательная активность при пандемии COVID-19 изменила формы: меняются подходы к тренировке, обучению и мотивации к физической культуре, спорту и двигательной активности.

В Российской Федерации и по всему миру подтверждаются новые случаи вирусной инфекции среди граждан, что требует организации домашнего карантина. В подобных условиях социальная активность и двигательная деятельность особенно важны. Пребывание длительное время в условиях домашней самоизоляции заметно осложняет физическую активность на должном уровне. Несмотря на то, что прогнозируется недлительный характер пандемии, длительное пребывание человека в домашних условиях усложняет задачу поддержания физической активности. Ее дефицит способен вызвать ухудшение состояния здоровья, качество жизни и восприятие общего благополучия личности. К тому же режим самоизоляции способен спровоцировать дополнительный стресс, панику, ставя тем самым под угрозу психическое здоровье личности. В подобных условиях необходимо проектировать по-новому физическое воспитание, двигательную деятельность. К примеру, допустимы физические упражнения и техники расслабления, позволяющие сохранить оптимальную физическую форму, здоровье и спокойствие. Поэтому в условиях самоизоляции и карантина роль физической активности

особенно возрастает, так как ее организация позволяет поддерживать физическое и психическое здоровье в оптимальном состоянии. В современных условиях, условиях второй волны пандемии даже лица, не занимающиеся спортом и физической культурой, вынуждены проводить дома в условиях ограниченного пространства. Особенно сильно данная проблематика затрагивает лиц пожилого возраста, наиболее подверженных риску заражения коронавирусом.

Целью исследования является анализ особенностей двигательной активности в условиях пандемии.

Методы и организация исследования. Проведённый теоретический анализ литературы позволил определить современные тенденции в развитии новых подходов к организации двигательной активности населения. Анализ отечественного и зарубежного опыта дал возможность определить направления развития двигательной активности, и формирования потребности в ней в условиях пандемии. Важное значение для достижения поставленной цели имеют результаты зарубежных исследований по данной проблематике.

Результаты исследования и их обсуждение. Пониманию особенностей двигательной активности во время пандемии во многом способствует анализ количественных и качественных сведений о критериях двигательной активности населения: ее динамика, тренировочные планы, предпочтения, интересы, направленность и время занятий. Данная информация ценная, так как представляет собой основу для разработки государственной политики в области физической культуры и спорта, политики в здравоохранении, разработки маркетинговых компаний частных фитнес-центров, проектирования процесса двигательной активности и влияние на него через интернет. Интересно, что подобные данные позволяют делать прогнозы на будущее (при правильной их интерпретации). Поэтому организация двигательной активности населения разного возраста в период пандемии позволяет прогнозировать динамику сердечно-сосудистых, нервно-психических заболеваний у граждан, а также осложнение протекания иных хронических заболеваний. Нарушение привычного образа жизни, определяющего чередование двигательной и психической активности на работе и дома, требует переосмысления приоритетов. Одним из таких выступает сохранение на должном уровне здоровья иммунитета, их укрепление. Поэтому для обеспечения реализации данного приоритета высокое значение сохраняет физическая активность. Ставится задача поддержания должного уровня физических нагрузок

в условиях ограниченного пространства, а также понимания специфических особенностей данного процесса.

В теоретическом плане моделирование данного процесса должно опираться на концептуальные подходы. В то же время в российском обществе и, в частности, в научном пространстве высшей школы отмечается отсутствие единого представления о том, какая должна быть концепция организации двигательной активности граждан различных групп в период пандемии. То есть возникает осознанная общественная потребность в формировании взглядов, характеризующих постановку проблемы, и методологическое обеспечение ее решения. Поэтому необходимо определить: теоретический аспект организации двигательной активности во время пандемии, определяющий сущность этого процесса, его структуру. Требуется определения управленческий аспект проблемы, учитывающий особенности организации двигательной активности и требования, предъявляемые к субъектам данной деятельности. И не меньшее значение имеет социально-культурный аспект проблемы, позволяющий раскрыть особенности связей и взаимодействия субъекта и объекта двигательной активности, требований, технологий и рекомендаций к ним [3]. Основываясь на сказанном, следует признать, что во многом двигательную активность различных групп граждан во время пандемии как комплексную управленческую, профессиональную и этическую проблему, решение которой должно связываться с определением нормативов, принципов нравственного поведения в отношении себя, с необходимостью формирования нравственных ориентаций, требований и действий [2].

Основу сбора статистической информации о двигательной активности граждан позволяют получить гаджеты, в том числе получивших широкое распространение в сфере физической культуры и спорта. Это, прежде всего, фитнес-трекеры, смарт-браслеты, спортивные устройства и другие. Их подключение к интернету позволяет в сети генерировать большие данные (Big Data) о персональных данных значительного количества людей и их образе жизни (привычки и мотивация к двигательной активности не является исключением, и могут быть подвержены анализу посредством цифровых инструментов). Таким образом, цифровые технологии проникают в сферу физической культуры и спорта, а также досуга. Обычно в каждом гаджете имеются трекеры активности — записывающие устройства, фиксирующие информацию о двигательной активности. Полагая, анализ такой информации о двигательной активности граждан позволит дать коли-

чественную оценку поведения человека в период пандемии. Ее практическое использование позволит по-новому определить содержание и методику занятий физической культурой и спортом.

Основу для анализа данных о двигательной активности в условиях пандемии составляют данные, полученные из так называемых «умных часов», сделанных фирмой Fitbit. Измерения проводились в период первой волны пандемии в 2020 году.

Учитывалось, что данные по сегменту Российской Федерации специально никем не дифференцировались. Значительный объем информации о 30 млн. пользователей по всему миру представлен компанией Fitbit [1]. Обобщение результатов анализа данных о двигательной активности пользователей умных часов позволила выделить следующие общемировые тенденции:

- снижение общего уровня повседневной активности на 12%;
- общее количество активных тренировок выросло на 24% (ходьба, бег, походы);
- выросло число подъемов по лестнице на 525%;
- по сравнению с 2019 г. более половины всех занятий в помещении пришлось на кардиотренировки (в прошлом году — более половины — это силовые);
- наиболее популярными видами активности в период пандемии являются ходьба и велотренировки;
- активно занимающиеся лица, увеличили долю времени, затрачиваемую на тренировки;
- интересно, что наименее активная категория из данной выборки еще меньше стали проявлять двигательную активность;
- вызванные пандемией ограничения побуждают пользователей часов искать новые пути и способы поддержания физической активности;
- в разрезе стран удалось установить, степень сознательности и мотивации к физической активности: граждане Германии и Швеции оказались более осознанными и мотивированными. Насколько последний вывод объективный, полагаем, требует подсчёта лиц из числа граждан страны, занимающихся физической активностью, но не пользующихся часами.

Выводы. Таким образом, сказанное позволяет прийти к выводу, что в условиях пандемии двигательная активность людей, проводящих свободное время в ограниченном пространстве, претерпевает изменения. Длительное движение физической активности негативным образом сказывается на па-

раматрах физического и психического здоровья. Необходимый уровень двигательной активности определяется возрастными характеристиками групп населения, возможностями организма. Важную основу для понимания особенностей двигательной активности имеет понимание личностных характеристик человека, влияние на которые заставляет заниматься либо прекращать заниматься физическими нагрузками. В концептуальном плане становится ясным, что забота о собственном здоровье — проблема этическая и нравственная, решение которой требующая организации и внедрения специальных методов посредством профессионально подготовленных специалистов и технологий.

Отсутствие информации о гражданах, занимающихся двигательной активностью в период пандемии в масштабах России подтверждает, что данной проблемой особо никто не занимался. Но на уровне коммерческих структур, занимающихся сбытом умных цифровых устройств, можно систематизировать информацию о количестве лиц, занимающихся двигательной активностью, представленную сведениями о личностных особенностях.

Анализ больших данных, полученных из цифровых устройств спортивного назначения позволил установить, что в разрезе выборки в 30 млн. человек совокупная двигательная активность снизилась и составила 12%; отмечается дифференциация в мотивации к активным двигательным практикам; лица с высокой мотивацией к двигательной активности не только не прекратили занятия, а увеличили их продолжительность на 24%.

Литература

1. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность статистика от производителей спортивных часов и трекеров / А. Корольчук / Сайт Фитнес-тест. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fit-test.ru/about.htm> (дата обращения: 9.12.2020).
2. Лубский А.В. Гражданский патриотизм: о совместимости патриотизма и гражданственности в российском обществе / А.В. Лубский // Гуманитарий Юга России. — 2017. — №1. — С.42-59.
3. Jeffrey A. Woods, Noah T. Hutchinson, Scott Powers, William O Roberts The COVID-19 pandemic and physical activity // Sports Medicine and Health Science. — 2020. — №2. — pp.55-64.

УДК 7967012.68

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОРОКОМ СЕРДЦА И ПРОЯВЛЕНИЯМИ МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ

Екатерина Михайловна Чумак

бакалавр, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, г. Ставрополь

Н. В. Махновская

кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS WITH HEART DEFECTS AND MANIFESTATIONS OF AFIBILITY

E. M. Chumak

bachelor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

N. V. Makhnovskaya

candidate of pedagogical sciences, Stavropol State Pedagogical Institute,
Stavropol

Аннотация. В данной статье авторы анализируют особенности реализации методов лечебной физической культуры и при работе со студентами с диагностированным пороком сердца. В ходе исследования мы анализируем специфику заболевания, а также характер работы на занятиях по лечебной физической культуре в высшем учебном заведении. В качестве практического материала мы предлагаем две методики занятий в щадящем режиме.

Ключевые слова: реабилитация, лечебная физкультура, профилактика, аритмия, порок сердца, щадящая методика.

Annotation. In this article, the authors analyze the features of the implementation of methods of therapeutic physical culture and when working with students with diagnosed heart disease. In the course of the study, we analyze the specifics of the disease, as well as the nature of work in the classroom for physical therapy in a higher educational institution. As a practical material, we offer two methods of exercising in a gentle mode.

Keywords: rehabilitation, physiotherapy exercises, prevention, arrhythmia, heart disease, sparing technique.

Введение. Актуальность темы заключается в необходимости частного изучения методик лечебной физической культуры (ЛФК) в высшем учебном заведении с ориентацией на лиц с мерцательной аритмией или пороком сердца. Особый интерес вызывает методика проведения лечебной физической культуры в группе, где присутствуют студенты с ярко выраженными болезнями сердца или проявлениями тяжелых форм аритмии.

Практическая значимость исследования выражена в возможности использования материалов работы при занятии лечебной физической культурой в рамках высшего учебного заведения, а также при самостоятельном использовании обучающимися средств общего комплекса при самостоятельных занятиях с целью профилактики заболевания и стабилизации психофизиологического состояния организма.

Цель исследования: проанализировать возможности методов и упражнений лечебной физической культуры для студентов с пороком сердца и проявлениями мерцательной аритмии.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: анализ и синтез данных, аналогия, сравнение, аналогия, дедукция и индукция. Психологические: наблюдение и самонаблюдение, беседа, дифференциальный метод, тренинг. Методы теории физического воспитания составили комплекс упражнений в рамках щадящей методики.

Результаты исследования и их обсуждение. Комплексы по предотвращению и уменьшению влияния заболевания сердца на повседневную студенческую жизнь являются востребованными по двум позициям: во-первых, в связи с требованиями ФГОСа, предполагающих реализацию ЛФК при различных заболеваниях легкой и средней степеней на занятиях в высшем образовательном учреждении и, во-вторых, из-за ускоряющегося, согласно социологическим данным Федеральной статистической службы, роста числа детей с выраженными чертами мерцательной аритмии или с пороком сердца [3, с. 140].

Лечебная физическая культура предлагает множество средств, позволяющих создать целостные комплексы по ослаблению влияния заболеваний сердца на повседневную жизнь. При серьезном заболевании, связанном с динамикой сокращений сердца, либо при высокой степени развития аритмии требуется консультация у врача, в остальных случаях профилактика развития может осуществляться самостоятельно и при поддержке педаго-

га с соответствующей специальностью [1]. Такой педагог обычно подбирает комплексы индивидуальных упражнений с учетом степени поражения позвонков, при наличии разного рода сопутствующих заболеваний. В зависимости от первичных факторов проведения упражнений, эти упражнения могут иметь позитивный или негативный характер, быть рекомендованы или противопоказаны [2].

Приведем основные правила, необходимые для подготовки к проведению комплекса ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца.

1. Перед занятием нужно измерить пульс и давление. Если они отклоняются от нормы, то стоит либо отказаться от тренировки в этот день, либо сократить нагрузку.

2. Желательно заниматься в проветриваемой комнате/помещении, чтобы увеличить концентрацию кислорода, необходимого мышцам и связкам.

3. Выбирайте удобную просторную одежду, не сковывающую движения, не замедляющую кровоток при упражнениях, требующих разминки или предполагающих нагрузку на организм.

4. Перед занятием нужно разогреть мышцы с помощью легкого массажа, растираний, плавных поворотов или наклонов корпуса.

5. На начальном этапе нельзя делать резкие движения или начинать со сложных упражнений. Сложность, как и амплитуда, должны увеличиваться постепенно.

6. Занятия должны быть регулярными, только так они принесут пользу: проведение занятий и комплексов упражнений, направленных на профилактику остеохондроза, варьируется от 3-4 до 5-6 повторов [3].

Специфика комплексов ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца позволяет сохранить приобретенные навыки здорового образа жизни, при этом, риск усиления проблем с сердцем при упрощенном режиме, так называемом «медленном темпе» снижается до минимума. Этим можно объяснить необходимость проведения ЛФК и ЛГ у лиц с пороком сердца при наблюдении специалиста-педагога и постоянном измерении темпа работы [3, с. 15].

Методика ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца направлена на профилактику и реабилитацию непостоянного, сбивчивого тока крови и создание бытового режима восстановления легких при оттоке воздуха и сердца при проявлении аритмии [5, с. 134].

Обозначим этапы предлагаемой методики ЛФК на основании методических рекомендаций специалистов в данной области и М.Б. Ингерлейба [4] и В.Н. Мошкова [6].

1. И.п. — сидя.

2. Приклониться к спинке стула, не напрягаясь. Руки к плечам, локти развести в стороны (повтор 4-5 раз).

3. Перекат с пяток на носки с разведением ног в стороны. Одновременно сжимать и разжимать пальцы в кулаки (15-20 раз).

4. Скольжение ног по полу вперед и назад, не отрывая стопы от пола (6-8 раз).

5. Развести руки в стороны — вдох, руки на колени, наклонить туловище вперед — выдох (3-5 раз).

6. Сидя на стуле, опустить руку вдоль туловища. Поднимая правое плечо вверх, одновременно опустить левое плечо вниз. Сменить руку и плечо.

7. Сидя на краю стула, перевести руки на пояс. Расслабить туловище, свести локти и плечи вперед, опустить голову на грудь. Делая вдох — выпрямиться, развести локти и плечи, спину прогнуть, голову повернуть вправо (4-6 раз).

Выпрямить спину.

8. Повторить пункт седьмой. Расслабиться, голову прижать к груди [6].

Вторую методику ЛФК лучше начинать после разминки, или массажа шеи/спины. Комплекс лечебной физкультуры в методике может включать как упражнения сидя, так и упражнения стоя [6, с. 55]. Нежелательным упражнением является легкий бег, он допускается в случаях контроля и поддержки. Вторая методика направлена на стабилизацию эмоционального и психофизиологического состояния учащегося после выполнения комплекса ЛФК [6, с. 59].

Обозначим этапы для второй методики.

1. И.п. — стоя.

3. Разминка шеи: повороты вправо-влево, вращение вправо-влево (по 10 раз). Упражнение «уточка» — плавное движение подбородком к туловищу (груди) и от груди, шею необходимо держать ровно, не наклоняя.

4. Разминка плеч, вращение на себя и от себя, затем — то же, в разные стороны (6-8 раз).

2. Короткие махи руками в одну сторону, затем — в разные стороны (повтор по 3-5 раз).

3. Повороты корпусом влево-вправо. Затем — с усилием. Наклоны корпусом влево-вправо (по 10 раз).

4. Вращение корпусом влево-вправо. Дыхание произвольное. Наклоны вперед-назад (по 6-8 раз).

5. Ноги в стороны. Коснуться кончиками пальцев левой ноги, центра, правой ноги (по 3-5 раз). Дыхание произвольное.

6. Упражнение на восстановление дыхания. Дыхание ровное. Затем — частое. После восстановления дыхания проводится упражнение на задержку дыхания на 25-30 секунд [1].

Исходя из опыта педагогической практики и работы со студентами с пороком сердца на занятиях по ЛФК, можно сказать, что упрощенные методики для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца — наиболее эффективный, гуманный и, в целом, с педагогической точки зрения, верный способ восстановления ритма работы легких и сердца с недопущением развития проблем со здоровьем.

Выводы. Итак, мы показали примеры эффективных методик ЛФК при работе с лицами с пороком сердца. Подводя итоги, можно отметить, что, несмотря на первостепенные задачи преподавателя, выступающего как специалист в области лечебной физической культуры, следует уточнить, что в процессе выбора методики в соотношении с индивидуальным здоровьем каждого человека, имеющего проблемы со здоровьем, нужно руководствоваться, во-первых, спецификой заболевания, ее формой, и, во-вторых, характером предыдущих занятий, привычных для организма лица с пороком сердца. Место воспитательного процесса в данном случае занимает базис воспитания с ролевой концепцией развития. Синтез ролевого и деятельностного подхода при организации ЛФК дает наибольший эффект.

Литература

1. Гончаров, А. С. Лечебный массаж как способ формирования основ здорового образа жизни студентов при профилактике и лечении остеохондроза / А. С. Гончаров // Мир без границ : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ставрополь, 02 декабря 2021 года. — Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2021. — С. 820-829.
2. Гончаров, А. С. Обращение к проблемам инвалидности в философии И. Канта («Лекции по этике», «Основоположение к метафизике нравов») / А. С. Гон-

- чаров // Мир без границ : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ставрополь, 02 декабря 2021 года. — Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2021. — С. 952-960.
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. — М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. — 598 с.
 4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. — Ростов н/Д: Феникс, 2010 — 187 с.
 5. Макарова О.С. Особенности эмоционально-волевой сферы подростков // В сборнике: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ. материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». 2018. С. 133-140.
 6. Мошков В.Н. Общие основы лечебной физкультуры // ЛФК и массаж. Лечебная физическая культура и массаж. 2006. № 2 (26). С. 54-62.

УДК 796.5

РЕКРЕАЦИОННЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РАМКАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Алина Андреевна Шинкина

факультет дошкольного и начального образования, 4 курс, группа ПН4Д

Научный руководитель:

Алексей Викторович Агеев

Кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

RECREATIONAL AND HEALTH TOURISM

Alina Andreevna Shinkina

faculty of Preschool and Primary education, 4th year, group PN4D

Scientific supervisor:

Alexey Viktorovich Ageev

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the
Department of Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Stavropol

Аннотация. Данная статья посвящена изучению основ рекреационного, оздоровительного туризма, реализуемого в рамках курса «Общей физической подготовки». Авторы приводят описания различий между физической культурой и физической рекреацией. Выделяются основные цели и задачи физической рекреации.

Ключевые слова: спорт, туризм, физическая культура, рекреация, рекреационный туризм, оздоровительный туризм.

Annotation. This article is devoted to the study of the basics of recreational, health tourism, implemented within the framework of the course «General physical training». The authors give descriptions of the differences between physical culture and physical recreation. The main goals and objectives of physical recreation are highlighted.

Keywords: sport, tourism, physical culture, recreation, recreational tourism, health tourism.

Актуальность исследования определена тем, что в настоящее время наша жизнь кардинально изменилась. Под влиянием внешних факторов наша психика и физическое здоровье терпит поражение, вследствие чего возрастает необходимость поддерживать наше состояние либо медикаментозно, либо выбирая и применяя альтернативные пути решения. Мы говорим про загрязненную окружающую среду, огромный объем работы, загруженный график жизни. Времени на отдых практически нет. Однако, находя свободное время, люди выбивают для себя возможность отдаться природе. Выезжают в горы, на моря. В последнее время особую популярность набирает оздоровительный и рекреационный туризм. О них мы сейчас и поговорим. Чем они отличаются и какую пользу приносят для здоровья человека и его внутреннего состояния.

Цель исследования: комплексный анализ рекреационного и оздоровительного туризма. Изучение задач проведения данного вида отдыха, а также основных отличий рекреационного и оздоровительного туризма.

Оздоровительный туризм представляет собой особый вид отдыха, реализуемый обычно в курортных метях с применением природы в качестве лечебного фактора. К примеру. Грязевые ванны, минеральные воды и т.д., т.п. Выделяются такие типы лечебных курортов:

- бальнеологические (гидротерапевтические) — применение лечебных свойств воды;
- грязевые — грязевые ванны, оказывающие благоприятный эффект на здоровье человека;
- климатические — внешние факторы окружающей среды (воздух, погода, климат местности).

Помимо различных курортных пунктов, в качестве оздоровительного спорта применяются туризм. Путешествие по городам России и зарубежья, плавание, круизы. Все это отлично сказывается на успокоении нервной системы человека, улучшении морального здоровья. К тому же, рекомендуется поездки в малонаселенные или малоизвестные города и села, так как именно в селах содержится более чистый воздух, причиной тому служит меньшая транспортная загруженность, полное или частичное отсутствие многоэтажных домов и фабрик.

Благодаря распространенности туризма человек имеет огромный спектр выбора отдыха. Это могут быть компанейский туризм, парный, либо человек может самостоятельно путешествовать, либо при помощи организации, которая выстраивает вид отдыха с готовым отелем, определенный планом

отдыха, заселением и выселением, либо с самостоятельным выбором остановки, построением маршрута.

Следует отметить, что оздоровительный туризм не появился в наше время стресса и урбанизации. Она существовала почти всегда и уже в XVIII веке приобрела большое значение. В частности, этому способствовал английский король Георг IV, который любил то, что сегодня назвали бы спа-турами. Рекреация смещается в сторону реабилитации при определенных климатических условиях и средствах туризма в виде дозированной ходьбы и других мероприятий, которые способствуют лечению определенных заболеваний, их профилактике, повышению иммунитета и общего тонуса организма [1].

В целом рекреационный туризм рассматривается как форма активного туризма в рамках физического отдыха с определенными ограничениями на физическую активность. Выход за пределы верхних пределов ведет к спортивному туризму, выход за пределы нижних пределов ведет к реабилитационному туризму, т.е. к лечению в санатории [2].

В отличие от других видов физической культуры в физическом отдыхе наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической активности, а субъективные ощущения, связанные с выполнением определенных действий, которые являются более приятными, чем утомительными. Именно принцип удовольствия является одним из главных отличительных принципов физического отдыха. Многие виды физического отдыха сопровождаются большим удовольствием от двигательной активности.

Выделены системообразующие факторы рекреационного туризма:

- свойства окружающей среды особенность их изменения;
- физическая подготовка и развитие мускулатуры отдыхающего;
- иммунитет отдыхающего. Реакция организма на изменения окружающей среды [5].

Изменение ситуации связано с «выходом» человека из повседневных, однообразных и потому уже утомительных условий жизни, обеспечивающих переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлекающие его от утомительных, а иногда и негативных последствий повседневной жизни. Пешие походы и поездки, которые переносят гражданина в новую ландшафтную и климатическую среду, связаны с непосредственным контактом с природой [5].

Процесс оздоровления основан на использовании природных оздоровительных ресурсов в сочетании с рекреационными и оздоровительными методами (воздушные и солнечные ванны, терренкур, фитотерапия, панто-

терапия, флоротерапия, легкая физическая активность и т.д.), а природным ресурсам, к которым относятся ландшафты, биоклимат, гидроминеральные ресурсы (минеральные воды и лечебные грязи), отводится доминирующая роль [4].

В то же время использование природных оздоровительных факторов, оздоровительных зон в оздоровлении населения является выгодным и экономически выгодным направлением. Обеспечение достаточной мышечной активности, устранение неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих функционирование организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и нервной систем. Пеший и водный туризм являются одним из наиболее эффективных средств развития работоспособности организма.

Стимуляция естественного иммунитета — иммунитета организма к патогенным бактериям. Длительная мышечная нагрузка умеренной интенсивности обеспечивает повышение уровня не только обменных процессов и активности эндокринной системы, но и тканевого иммунитета. Биостимуляторы, образующиеся при физических нагрузках, способствуют рассасыванию очагов затухающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы в тканях организма.

В отличие от спортивного туризма, который ориентирован на расширение возможностей человека преодолевать естественные препятствия и адаптироваться к новым, еще не освоенным условиям, рекреационный туризм в основном используется для повышения надежности жизни в повседневных условиях уже освоенной среды обитания.

Основными целями рекреационного туризма являются:

- 1) развитие физического состояния человека и всестороннего развития;
- 2) закаливание здоровья отдыхающего;
- 3) реализация отдыха человека с учетом его физиологических и анатомических особенностей человека;
- 4) поддержание высокой производительности;
- 5) достижение активного творческого долголетия [3].

Таким образом, для организации рекреационного и оздоровительно-го туризма территория должна обладать природными лечебными ресурсами, к которым относятся ландшафт, биоклимат, гидроминеральные ресурсы, и, как видно из анализа туристско-ресурсного потенциала, район Телецкого озера обладает этими благоприятными природными факторами.

Литература

1. Гончаров, А. С. Неклассическая немецкая философия. Статья 32: гуманистический психоанализ Э. Фромма / А. С. Гончаров // Инновационные решения социальных, экономических и технологических проблем современного общества: Сборник научных статей по итогам круглого стола со всероссийским и международным участием, Москва, 15–16 октября 2021 года. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью «КОНВЕРТ», 2021. — С. 115-116.
2. Гончаров, А. С. Применение метода фиксированных ролей в учебной деятельности школьников / А. С. Гончаров, И. И. Кобзарева // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 04 июня 2021 года. — Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью «Институт развития образования и консалтинга», 2021. — С. 156-159. — DOI 10.34755/IROK.2021.25.40.029.
3. Миненкова В.В. Рекреационный спорт: ожидания и реалии // Интеграция туризма в экономическую систему региона: перспективы и барьеры. — 2019. — С. 298-304.
4. Туманов С.В., Оносов А.А., Савина Н.Е. Рекреационный и оздоровительный туризм: социальные стереотипы в контексте устойчивого развития // Вестник Московского университета. — 2017. — Т. 23. — № 4. — С. 61-86.
5. Фадеев П.В. Рекреационный спорт. Туризм как способ релаксации // Социологическая наука и социальная практика. — 2020. — Т. 8. — № 1/29. — С. 120-130.

УДК 613. 2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ВОЗМОЖНОСТЯХ

Иван Петрович Крючков

Студент 4 курса ФГБОУ ВО Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ), Россия, Ростов-на-Дону

Мария Витальевна Попова

старший преподаватель кафедры Физического воспитания, спорта и туризма
ФГБОУ ВО РГЭУ (РИНХ), Россия, Ростов-на-Дону

MEDICAL AND BIOLOGICAL FOUNDATIONS OF SPORTS EDUCATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

Ivan Petrovich Kryuchkov

4rd year student of the Rostov State University of Economics (RINH), Russia,
Rostov-on-Don

Maria Vitalievna Popova

Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Sports and Tourism of
the Russian State University of Economics (RINH), Russia, Rostov-on-Don

Аннотация. В данной работе рассмотрено понятие «спортивного воспитания», его значимости для развития человека и особенности спортивного воспитания лиц, имеющих медицинские ограничения к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: Физическое воспитание, лица с ограниченными возможностями здоровья, физическая активность, лечебная физическая культура, здоровье.

Annotation. This paper considers the concept of “sports education”, its significance for human development and the features of sports education for people with medical restrictions on physical culture and sports.

Keywords: Physical education, persons with disabilities, physical activity, therapeutic physical culture, health.

Физическое или спортивное воспитание — педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Цель спортивного воспитания — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения та-

ким путём необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Овладевая двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества и познавать закономерности движений своего тела.

Само же физическое воспитание подразумевает собой постановку интереса личности к физической активности, овладение физическими навыками, детальное изучение человеческого тела и интереса к нему.

Спортивное воспитание включает в себя следующие комплексы: Физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, спорт и представления о культуре спорта.

Спортивное воспитание как феномен возникло ещё в Древней Греции, где воспевался культ идеала человеческого тела и души. Считалось, что человек умен, если он красив телом. Отсюда и пошло выражение «в здоровом теле здоровый дух». Физическое обучение рассматривалось как необходимый элемент образования личности и становления разума молодого поколения. Эту идею отстаивали такие философы как Платон, Аристотель и поэт Гомер.

В Римской империи отцы занимались военно-физическим воспитанием детей, обучая их правилам владения оружием, боевым искусствам и любви к спорту. Римский философ Квинтилиан говорил о необходимости воспитания детей, в том числе спортивного, в игровой форме, поэтому обучение было максимально эффективным и результативным в спортивной части.

Физическое воспитание лиц с ограниченными возможностями носит характер теоретического и лечебно-коррекционного, что означает получение ограниченной физической нагрузки в рамках курса физической культуры, сниженные нормативы и исключение некоторых видов упражнений. Физическое воспитание не теряет своей ценности в зависимости от диагноза и выполняет функцию развития личности, всесторонне укрепляя её.

В данном исследовании выбрано для рассмотрения 3 следующих направления физических ограничений: бронхиальная астма, нарушения опорно-двигательной системы и нарушения работы сердца т.к. эти группы проблем наиболее общие и широкие. Они достаточно распространены среди лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом. Соответствующее внимание уделено нормативно-правовой базе, непосредственно имеющей отношение к теме данного исследования.

Зачастую, лицам с ограничением активности по здоровью характерна скованность, неуверенность в себе, низкая стрессоустойчивость. Физиче-

ское воспитание снимает барьеры восприятия и формирует мысль о необходимости и полезности развития, помогая не только корректировать здоровье (программы ЛФК), но и проходить социальную адаптацию, развивая коммуникативные навыки, способность работать в коллективе и держаться на публике.

Программы лечебной физической культуры организуют групповую работу лиц, получающих лечение по одной из областей физических ограничений и подбор специальных упражнений и методов для развития как физических качеств, так и социальных.

О том, что сильная физическая нагрузка может спровоцировать появление приступа бронхиальной астмы, ученые выяснили уже давно. Первые работы по определению этого фактора велись еще в далеком 1963 году. Именно тогда и появилось определение: астма физического усилия, то есть приступ, спровоцированный непосильной физической нагрузкой. Для лиц страдающих бронхиальной астмой характерно быстрое появление одышки, маленький объём легких, быстрая утомляемость при физической нагрузке. Ограничениями этого диагноза являются: поднятие и работа с большим весом, усиленная беговая нагрузка, работа на свежем воздухе в летний период (угроза аллергии на пыльцу) и зимний (угроза холода). Допустимые для астматиков виды физической нагрузки: плавание, ходьба, легкий бег, виды спорта с частыми перерывами, велосипедные прогулки.

Стоит помнить, что риск бронхоспазма остаётся и во время занятия спортом необходимо наличие баллончика сальбутамола (вентолина) у астматика. При проявлении первых симптомов астмы, таких как одышка, кашель, головокружение и других, стоит прекратить выполнение упражнения и использовать препарат в профилактической дозе, после чего можно продолжить выполнение, если симптомы прекратились. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр. Для лиц с нарушением опорно-двигательной системы недопустимы

следующие нагрузки: неравномерная нагрузка на все тело, поднятие и работа с тяжестями, выполнение упражнений без должной подготовки к ним и индивидуальные противопоказания, основанные на особенностях поражения системы.

Допустимые нагрузки: лечебная гимнастика, упражнения на моторику и подвижность, дыхательная гимнастика, ходьба, работа с палками, мячами и обручами, ЛФК.

К наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеваниям среди студентов относятся врождённые и приобретённые пороки сердца, миокардиты, ревматические поражения сердца, вегето-сосудистая дистония, гипертоническая и гипотоническая болезни, варикозное расширение вен.

Упражнения на коррекцию этих заболеваний нужно начинать с положения лежа, постепенно переходя в положение сидя, а далее и стоя. Рекомендуемые виды нагрузки: дыхательная гимнастика, ходьба, упражнения с самомассажа.

Запрещены нагрузки: задерживание дыхания и натуживание, резкие движения и смена темпа, прыжки, резкие наклоны и нагрузки.

При проявлении симптомов болезни необходимо вернуться в состояние покоя, желательно прилечь и нормализовать пульс и дыхание, во избежание аритмии и тахикардии.

Вопреки распространённому мнению, физическая нагрузка для лиц имеющих противопоказания к ней допустима и даже желательна. Необходимо грамотно рассчитать норму нагрузки и подобрать комплекс упражнений индивидуально. Физическое воспитание помогает не только лечению заболеваний, но и их профилактике, предупреждению, уменьшению симптоматики и социальной адаптации больного.

Физическая нагрузка для лиц, страдающих одним или несколькими дефектами развития, связана с риском и требует постоянного надзора тренера или педагога по физической культуре и спорту, а так же лечащего врача с препаратами, необходимыми для нормализации состояния проходящего лечение вследствие избыточной нагрузки.

Из полученных данных можно сделать вывод, что полезными при большинстве заболеваний будут: дыхательная гимнастика, упражнения с атрибутами (мяч, палка, обруч), гимнастика и плавание.

Крайне нежелательны виды активности, требующие быстрой смены темпа и упрещений, связанные с тяжестью и перегрузкой организма.

В рамках лечения рекомендовано посещение классов ЛФК по профилю и работы с тренером-врачом. Программа ЛФК рассчитана на постепенное, обоснованное повышение нагрузки, превентивные действия по снятию риска повторного проявления болезни и приближение состояния ремиссии.

Физическое воспитание личности даёт возможность построить спортивную карьеру, даже при наличии одного или нескольких диагнозов, т.к. при постоянном развитии возможно достигнуть уровня пара-олимпиады или соревнований и олимпиад обычного класса, при допуске от врача.

Литература

1. Михайлова С. Н., Карлыбаев М. С. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания // Молодой ученый. — 2017. — №13. — С. 639-641. — URL <https://moluch.ru/archive/147/41349/> (дата обращения: 18.12.2018).
2. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Методическое пособие/ Т.В. Насибулина, И.Д. Новикова, 2016г.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. С.П. Евсеева. Советский спорт — 2005г.-С 6.-9
4. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебное пособие под редакцией Л.В. Шапковой, 2009г.-23 с.
5. https://knowledge.allbest.ru/medicine/3c0a65625a2bc78b4c53b88421316d27_0.html

УДК 372.879.6

КЛАССИФИКАЦИЯ АДАПТИВНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ

Фатима Юсуповна Бильданова

Матвей Олегович Махнев

студенты 2-го курса бакалавриата, Поволжский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Казань

CLASSIFICATION OF ADAPTIVE ROWING

Fatima Yusupovna Bildanova

Matvey Olegovich Makhnev

2nd year undergraduate students, Volga State University of Physical Culture,
Sports and Tourism, Russia, Kazan

Аннотация. В статье рассматривается развитие, и значение адаптивной академической гребли, проведен анализ актуальности данного вида спорта. Представлены подробная классификация адаптивной гребли и требования для допуска участников.

Ключевые слова: академическая гребля, спорт, маломобильные граждане, пара-гребля.

Annotation. The article discusses the development and importance of adaptive rowing, analyzes the relevance of this sport. A detailed classification of adaptive rowing and eligibility requirements are presented.

Keywords: rowing, sports, people with limited mobility, para-rowing.

Введение. Академическая гребля — олимпийский вид спорта, в котором спортсмены проходят дистанцию спиной к финишу. Именно в академической гребле задействуются 95% всех мышц тела. В федерацию гребного спорта входит академическая гребля для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сейчас пара-гребля является одним из самых молодых видов спорта на Параолимпийских играх, впервые она была представлена в 2008 году в Пекине.

Методы и организация исследования: в статье использовался теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования, анализ нормативных документов и официальных сайтов федерации гребного спорта.

Результат исследования и их обсуждение. Пара-гребля — это вид спорта для атлетов, чьи физические возможности удовлетворяют критериям, установленным правилами. Термин «адаптивная» говорит о том, что соответствующее оборудование «адаптировано» для спортсменов. В соревнованиях принимают участие, как мужчины, так и женщины. Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов.

Развитие адаптивной гребли берёт своё начало в середине 70-х годов в Нидерландах, Германии, Австралии и США. Окончательно адаптивная гребля была представлена Международной федерацией на Чемпионате Мира по гребному спорту в 2002 году. Тогда в Испании в одиночках соревновались 38 спортсменов. После чего программа соревнований расширилась и уже в 2004 году количество участников увеличилось до 66 спортсменов. В следующем году — 42 спортсмена из десяти стран представили адаптивную академическую греблю на Чемпионате Мира.

На сегодняшний день адаптивная гребля имеет четыре класса лодок, которые подразделяются в зависимости от неспособности спортсменов.

1. Класс LTA4+ — задействованы ноги, туловище, руки:
 - С 2006 года дистанция 1000м, ранее соревновались на дистанции 2000м;
 - Подвижная «банка»;
 - Смешанная лодка МИКСТ (мужчины и женщины).
2. TA2x — задействованы туловище и руки:
 - Гонки на дистанциях свыше 1000м;
 - Неподвижная «банка» сидение;
 - Смешанная лодка МИКСТ (мужчины и женщины).
3. AW1x — одиночка женская, задействованы только руки:
 - Дистанция 1000м;
 - Неподвижное сиденье;
 - Женская одиночка.
4. AM1x — одиночка мужская, задействованы только руки:
 - Дистанция 1000м;
 - Неподвижное сиденье;
 - Мужская одиночка [2].

Классы LTA4+ и TA2x — это смешанный экипаж из мужчин и женщин.

В программе Паралимпийских Игр участвуют спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата и со слабым зрением.

Ниже продемонстрировано описание функциональных классов лодок для пара-гребли.

Класс LTA включает спортсменов, которые соответствуют относительно небольшим требованиям по степени поражения в трёх категориях:

1. Умственная отсталость. Требования права на участие в соревнованиях устанавливает Международная спортивная ассоциация для лиц с нарушением интеллекта INAS-FID. Спортсмены заполняют анкету на пригодность, которая была опубликованна в апреле 2005 года на сайте www.inas-fid.org, и получают карту спортсмена INAS-FID. Заявка на участие в отборе должна быть заполнена и предоставлена в FISA вместе с копией анкеты международной ассоциации, указанной выше и подтверждающими документами. Потребуется копия результатов пройденного тестирования коэффициента умственного развития, а так же карта спортсмена относящегося к спортивной ассоциации. Всю требуемую документацию нужно в обязательном порядке подать до начала соревнований, в которых спортсмен планирует принять участие. В 2007 г. спортсмены с умственной отсталостью (ID) не допускались к участию в чемпионатах мира по гребле. Причиной тому является то, что паралимпийский комитет не дал «добро» на участие в играх спортсменам с умственными недостатками. Так как чемпионаты мира по гребным видам спорта являются квалификационными для Паралимпийских игр, то на них, к сожалению, так же распространились выше указанные правила.

2. Нарушение зрения. Офтальмолог или Международная ассоциация спорта слепых (IBSA) определяют, к какому классу относится спортсмен. Заявку на участие в отборе FISA и подтверждающая документация должны быть предоставлены так же до начала соревнований. Все спортсмены с нарушением зрения должны пройти квалификацию у классификаторов IBSA до самого участия в чемпионатах мира.

3. Поражение ОДА. Для адаптивной гребли минимально требуется потеря порядка 10% одной конечности или же 15% двух конечностей. Оцениваются они благодаря специальных тестов. Либо если у человека имеется полная потеря трех пальцев на одной руке или предплосневая метатарзальная ампутация стопы.

Чаще всего спортсмены класса LTA, имеют такие поражения как:

- ампутация;
- неврологические нарушения, равные частичному поражению на уровне S1;
- церебральный паралич, класс 8 (CP-ISRA);
- нарушение зрения: 10% зрения в лучшем глазу после коррекции (острота зрения от 2/60 до 6/60 и/или поле зрения более 5°, но менее 20°);
- умственная отсталость: INAS-FID в соответствии с критериями апреля 2005 г.

Если случится так, что в команду входят гребцы с нарушением зрения, то в LTA4+ гребцы должны носить очки, одобренные федерацией гребных видов спорта. И носят спортсмены очки постоянно, как на тренировках, так и во время соревнований, с самого начала чемпионата и до финальной гонки. Такие специализированные очки полностью блокируют попадание какого либо света и лучей.

Члены контрольной комиссии и люди ответственные за квалификацию спортсменов, имеют полное право на проверку оптики гребцов на соответствие к требованиям соревнований и такая проверка может проходить во время соревнований.

Класс ТА (туловище и руки). Класс ТА включает гребцов, у которых функционирует верхняя часть тела, но которые не способны использовать подвижную банку для приведения лодки в движение ввиду значительно сниженных функций нижних конечностей. Обычно спортсмены класса ТА, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения:

- двусторонняя ампутация на уровне колена или поражение четырехглавой мышцы;
- неврологические нарушения, эквивалентные полному поражению на уровне L3 или частичному поражению на уровне L1;
- комбинация вышеперечисленного, например односторонняя ампутация на уровне колена и поражение четырехглавой мышцы другой конечности;
- церебральный паралич, класс CP5.

Класс А (только руки). Класс А включает гребцов с полной или максимальной дисфункцией туловища (т.е. функционируют только плечи). Гребцы класса А могут прикладывать силу только с помощью кистей и/или предплечий. Обычно спортсмены, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения:

- церебральный паралич, класс 4 (CP-ISRA);
- неврологические нарушения с полным поражением на уровне T12 или частичным поражением на уровне T10.

Особенностью является то, что спортсмены могут совершить переход из класса в класс, но оно может осуществляться только на повышение. При этом квалификационный статус за ними сохраняется [1, 3].

Для того чтобы спорт был адаптирован — академические лодки оборудуются специальными сидениями, в каждом классе лодок они имеют свои индивидуальные особенности. В классе LTA4+ применяется скользящая «банка», для других классов особенностей в «банке» нет и она остаёт-

ся неподвижной. В классе ТА 2х сконструированные специальные сидения, они позволяют занять корпусу спортсмена удобное положение и зафиксироваться. В классах AW1х и AM1х так же есть специальные сиденья, которые поддерживают прямое положение спины, и предназначены для лиц с нарушением равновесия, в положении сидя. В лодках меньшего размера есть вспомогательные плавучие понтоны или «баланс», они выступают в роли стабилизаторов и обеспечивают боковое равновесие.

Пара-гребля как и гребной спорт является сезонным видом спорта, в зимний период подготовки спортсмены занимаются на гребных эргометрах. Гребные эргометры позволяют создать имитацию сопротивления воды и наиболее максимально приблизить условия подготовки к естественным. В это время года спортсмены принимают участие в соревнованиях по гребле Индор, соревнования проходят на суше, в спортивных залах или других крытых помещениях. При этом сохраняется биомеханика движений, но отсутствуют внешние факторы, такие как ветер, волна, течение и другие. На гребном эргометре отлично совершенствуется техника гребле, есть возможность менять нагрузку, следить за режимом работы, присутствует контроль за темпом, временем, мощностью и километражем.

Выводы. В настоящее время академическая пара-гребля является одним из быстро развивающихся направлений. Интерес проявляют не только люди с ограничением по здоровью, но и обычные спортсмены. Тренерский штаб разрастается, а это в свою очередь открывает больше перспектив и возможностей. Для самих спортсменов это отличный шанс найти цель в жизни, реализоваться, заработать деньги и признание. Адаптивный спорт имеет огромное положительное психологическое влияние на самый уязвимый пласт населения. И если нам кажется, что людей с ограниченными возможностями мало и это не интересно, то это не так. Их много и о них начинают говорить.

Литература

1. Махов, А.С. Материально-техническое обеспечение системы адаптивного спорта / А.С. Махов // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. — 2021. — №3 (184). — С. 17-24.
2. Рубцова, Н.О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 1. — С. 37-43.
3. Академическая гребля // Паралимпийский комитет России. — 2022 [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymph.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distitsipliny/akademicheskaya-greblya/> (дата обращения 25.04.2022).

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРИ ТРАВМАХ

Евгения Валерьевна Ярошенко

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического
воспитания и здоровья

Юлия Ивановна Журавлёва

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
и здоровья

Анастасия Рахманина

студентка, фармацевтический факультет, 4 курс, гр. 406 Фармация
Пятигорский медицинский фармацевтический институт — филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
Россия, г. Пятигорск

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON THE RECOVERY OF THE BODY IN CASE OF INJURIES

Evgeniya Valeryevna Yaroshenko

Candidate of Pedagogical Sciences, senior lecturer departments of physical
education and Health

Yulia Ivanovna Zhuravleva

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department
of Physical Education and Health

Anastasia Rachmanina

student, Faculty of Pharmacy, 4th year, gr. 406 Pharmacy
Pyatigorsk Medical Pharmaceutical Institute is a branch of the Federal State
Budgetary educational Institution of Higher Education «Volgograd State
Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Russia,
Pyatigorsk

Аннотация. В статье проанализировано значение упражнений как физической реабилитации в восстановлении функций поврежденных систем организма после полученной травмы. Рассмотрены средства физической реабилитации после пе-

ренесенных травм или заболеваний человека. Применение комплексов упражнений для восстановления функциональной подвижности суставов способствует восстановлению организма и повышает качество жизни человека.

Ключевые слова: *физическая реабилитация, упражнение, травма, позвоночник, лечебная гимнастика, физиотерапия.*

Annotation. *The article analyzes the importance of exercise as physical rehabilitation in restoring the functions of damaged body systems after injury. The means of physical rehabilitation after human injuries or diseases are considered. The use of exercise complexes to restore the functional mobility of joints contributes to the recovery of the body and improves the quality of human life.*

Keywords: *physical rehabilitation, exercise, injury, spine, therapeutic gymnastics, physiotherapy.*

Введение. Получение травм в повседневной жизни — это процесс, в зоне риска которого находится каждый человек. При этом тяжелые травмы, особенно травмы позвоночника и суставов нижних конечностей, требуют долгого и тщательного восстановления. Физическая реабилитация включает в себя комплекс упражнений, лечебной гимнастики, физиотерапевтических процедур, массажа. Физическая реабилитация — это система мероприятий физического и медицинского характера, цель которых — восстановление организма посредством применения специальных упражнений в процессе его выздоровления.

Упражнения имеют основное значение в восстановлении функции поврежденной части организма после полученных травм. Физкультурная часть — это самая важная часть физической реабилитации. Упражнения в физической культуре делятся на циклические и ациклические. Циклические физические упражнения относятся к активной группе мер физической реабилитации [3].

Организация физических упражнений в процессе восстановления организма должны быть построены на следующих принципах: комплексный подход; учёт особенностей организма и травмы; сопровождение при выполнении упражнений (при необходимости). В связи с этим, организация упражнений должна выполняться под контролем физических реабилитологов, которые оценивают состояние пациента в ходе комплексного анализа полученной травмы и разрабатывают реабилитационный план. Под их контролем организуется проведение реабилитации, в том числе, выполнение упражнений. Они также выдают рекомендации по проведению упражнений пациентом са-

мостоятельно. В результате выполнения комплекса мер, в том числе, физических упражнений осуществляется качественный и комплексный подход по восстановлению организма без хирургического вмешательства [6].

Подготовка комплекса упражнений реализуется специалистами на основе системного анализа травмы со стороны физиологии, биомеханики, анатомии, биохимии мышечной деятельности. Упражнения должны быть направлены на восстановление подвижности и купирование болевого синдрома. Физические упражнения стимулируют защитные механизмы организма, выполняют компенсаторную функцию, снижают негативные последствия гиподинамии, восстанавливают обмен веществ, позволяют возвратиться к полноценному функционированию. При заболевании организм теряет возможность к приспособлению условиям окружающей среды [9].

Физические упражнения — это вид систематических двигательных действий, в которых осуществляется базовая нагрузка на орган, чтобы получить положительное воздействие для улучшения работы организма и восстановления поврежденной части тела [7]. Физические упражнения направлены на восстановление максимально эффективного уровня нервно-мышечного аппарата в поврежденном участке и восстановление силы и амплитуды движений в поврежденном участке.

Выполнение физических упражнений после травм должно проводиться только на этапе реабилитации, после проведения всех медицинских процедур и под строгим контролем специалиста. Кроме того, что восстанавливается функция поврежденного органа, физические упражнения стимулируют выработку собственных гормонов, улучшается работа сердца, метаболические процессы, улучшается кровоснабжение, происходит положительное влияние на центральную нервную систему, повышение иммунитета [2].

Методы и организация исследования. По данным ВОЗ в России травмы позвоночника у населения различного возраста стоят на первом месте. В данном случае показаны комплексы физических упражнений, направленные на укрепление мышц спины. В этих целях проводятся упражнения с дозированным сопротивлением. Они проводятся в комплексе с упражнениями в статическом удержании головы и изометрическом напряжении скелетных мышц. Комплекс чередуется с упражнениями на расслабление мышц и дыхательной гимнастикой. В данном случае эффективны типичные физические упражнения, направленные на восстановление подвижности позвоночника и конечностей. Первые дни функционального периода — это занятия из исходного положения лежа на спине или боку. Движения в суста-

ве выполняются пассивно с укороченным рычагом. В следующем функциональном периоде к этим упражнениям добавляются активные упражнения с наружной и внутренней ротацией конечностей. Осторожные маховые движения направлены на восстановление функции отведения. Симметричные, реципрокные упражнения выполняются сразу двумя конечностями. Следующий функциональный период — это включение в комплекс упражнений с гимнастическими предметами. В ходе динамических упражнений для суставов восстанавливается иннервация мышц, т.к. улучшается кровоснабжение спинномозговых нервов и проводимость нервных импульсов [4].

Эффективны для восстановления после травм также физические упражнения для правильной осанки, которая выполняет важную поддерживающую функцию отдельных сегментов тела, а также внутренних органов. Действенными в данном случае являются водные упражнения и лечебное плавание. В воде из-за уменьшения веса пораженной конечности выполнять движения легче. Это ускоряет процесс восстановления мышц, которые обеспечивают движение [8].

Одним из самых нагружаемых и подверженных травмам является коленный сустав, состоящий из бедренной, большеберцовой кости и надколенника, мениска и связок. Это один из самых сложных суставов в организме и вынужден выдерживать колоссальные нагрузки. Его основные движения — разгибание и сгибание, он поддерживает тело в вертикальном положении, поэтому его изнашиваемость чрезвычайно велика. Проведение физических упражнения после травмы колена необходимо, т.к. если снова увеличить нагрузки, может возникнуть повторное травмирование [10].

Результаты исследования и их обсуждение. Физические упражнения являются эффективными для преодоления негативных последствий при травмах колена, позволяют вернуть утраченные во время травмы функции и структуру травмированного органа. Начинать физические упражнения можно только под контролем специалиста и не раньше снижения боли. Упражнения должны проводиться в соответствии с периодом реабилитации, и их проведение снижает негативные последствия от травмы, улучшает кровообращение и обмен веществ, способствует регенерации поврежденных тканей [1].

Выделяется несколько периодов проведения физических упражнений в пределах ЛФК: иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный. Для каждого периода характерны специальные физические упражнения. На иммобилизационном этапе упражнения проводятся со щажением

дающий нагрузкой в формате индивидуальных занятий. В постиммобилизационном периоде проводятся физические упражнения с максимальной оптимальной двигательной активностью в формате индивидуальных и групповых занятий. В восстановительном периоде нагрузка и интенсивность приближены к максимальным, они прекращаются после того, как вернется полная работоспособность травмированного органа [5].

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что физические упражнения значительно улучшают процессы восстановления после травм, ускоряют возвращение к активной жизни. Постоянное проведение специальных физических упражнений способствует увеличению выносливости и обеспечивает адаптацию организма к динамическим нагрузкам.

Литература

1. Львов, С.Е. Реабилитация больных с повреждениями кисти. Нижний Новгород, 2003
2. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры: учебно-метод. Пособие. Орел: МАБИБ, 2014
3. Намазов А.К., Намазов К.А. Физическая реабилитация как важнейший компонент в системе медицинской реабилитации // Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-reabilitatsiya-kak-vazhneyshiy-komponent-v-sisteme-meditsinskoj-reabilitatsii>
4. Намазов А.К., Гузикова Л.А., Бушина В.А., Намазов К.А. Профилактика травматизма в дзюдо // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2019.
5. Науменко, Л.Ю. Современные возможности применения энзимной терапии при травмах и их последствиях / Л.Ю. Науменко // Системная энзимотерапия: II междунар. науч. конф: тезисы докладов. — Санкт-Петербург, 2006 — С.79-84.
6. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства. Москва: Советский спорт, 2012
7. Ортопедия: Краткое руководство для практических врачей. Санкт-Петербург: Гиппократ, 2001
8. Полуструев А.В. Восстановление спортивной работоспособности после менискэктомии. М.: Академия естествознания, 2017// Электронный ресурс: <https://monographies.ru/en/book/section?id=7617>
9. Сущенко В.П., Намазов А.К., Евсеев В.В. Здоровье — сберегающий вектор физического воспитания // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2017. — №1. — С. 366-372.
10. Федотченко А.А. Комплексное использование физических лечебных факторов, лекарственных средств, лечебной физкультуры и массажа. — Сибирский медицинский журнал. — 2014.

УДК 376.2

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Маргарита Михайловна Мезинова

Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

Научный руководитель:

В. С. Хагай

к. пед.н., профессор, кафедры физического воспитания и адаптивной
физической культуры.

MODERN PROBLEMS AND FEATURES OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION

Margarita Mikhailovna Mezinova

Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Scientific supervisor:

V. S. Khagai

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical
Education and Adaptive Physical Culture

Аннотация. Данная статья написана автором для выявления современных проблем специального и инклюзивного образования. В статье рассматриваются принципы инклюзивного образования с целью выявить её проблемы и уделить этому аспекту должное внимание.

Ключевые слова: инклюзивное образование, образование, проблемы инклюзивного образования, принципы инклюзивного образования.

Annotation. This article was written by the author to identify contemporary problems of special and inclusive education. The article discusses the principles of inclusive education in order to identify its problems and give this aspect due attention.

Keywords: inclusive education, education, problems of inclusive education, principles of inclusive education.

Инклюзивное образование используется в осуществлении обучения учеников с некоторыми критериями здоровья. Инклюзивное образование существует чтобы исключить возможность дискриминации детей с ограниченными возможностями. Оно позволяет обеспечить равное отношение ко всем обучающимся, и создает для них специальные условия. Инклюзивный принцип образования зачастую единственная возможность для детей с нарушениями в развитии получить образование. Однако, таким образом воспитанники любых категорий могут получить образовательные услуги.

Существует восемь принципов инклюзивного образования:

1. Люди ценятся не по способностям и достижениям.
2. Человек, вне зависимости от физических способностей умеет чувствовать, и вместе с этим, думать.
3. Любой человек должен быть услышан, и имеет право на общение.
4. Каждый человек нуждается в другом человеке и в общении.
5. Настоящее образование может существовать только с помощью физического контакта.
6. Помощь ровесников необходима любому человеку.
7. Для любого ученика все, что он может сделать самостоятельно является прогрессом.
8. Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Система инклюзивного образования состоит из учебных заведений всех профилей. Такой формат образования должен обеспечить без барьерную среду для получения школьного и специального образования людям-инвалидам. Подобная идея требует должного технического оборудования образовательных учреждений.

Стоит говорить о свойствах инклюзивного образования и с позитивной стороны. Например, дети с ОВЗ очень много взаимодействуют со сверстниками. Благодаря форме инклюзивного образования они получают доступ к общеобразовательным программам. Полезным такой формат будет и для обычных детей, ведь в инклюзивных группах обычные дети ведут себя более активно. У учеников таких классов появляется больше знаний о том, что означают «ограниченные возможности».

Стоит также рассмотреть проблемы инклюзивного образования, ведь таковые тоже имеются. Обычно выделяют 10 основных проблем инклюзивного образования.

1. Одна из проблем, что в нашей стране крайне мал рынок образовательных услуг для детей с ограниченными возможностями. Дети-инвалиды в малых городах и селах не могут получить образование наравне с остальными детьми по некоторым причинам, в том числе и экономическим.

2. На сегодняшний день для обучения детей с ограниченными возможностями требуется решение ряда проблем, например, исключение явных пробелов в законодательстве, в системе социально поддержки, и конечно же, в совершенствование системы образования.

3. Еще одна проблема — наличие квалифицированных кадров. Сейчас образование педагогов-дефектологов и социальных педагогов направлена на подготовку к работе в специализированных учреждениях, но никак не на работу в общих классах.

4. Формы и особенности обучения детей-инвалидов требует изменений в учебных планах. Эта мера необходима как в специальных коррекционных учреждениях, так и в общеобразовательных.

5. Большой проблемой является материально-техническое оснащение школ. Для всех детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата является трудностью доступ к учреждениям образования и другим необходимым помещениям без специального транспортного оборудования, или хотя бы лифтов.

6. В нашей стране не практикуется система выявления отклонений в развитии детей с раннего возраста. Лишь немногие дети получают коррекционную помощь, хотя опыт такой работы имеется в России, например, в Псковской, Свердловской, Самарской областях, Москве и Санкт-Петербурге.

7. Финансирование работы учреждения ориентированно не на ребенка, а на вид учреждения.

8. Также не существует никаких нормативов и методик проведения ЕГЭ для детей-инвалидов, что по сути, ограничивает их в получении образования и ставит в неравное положение с остальными детьми.

9. Родители детей без нарушения здоровья, иногда боятся, что дети с ограниченными возможностями будут задерживать развитие их «нормального» ребенка.

10. Большая часть выпускников дефектологических факультетов и факультетов коррекционной педагогики и специальной психологии, отказываются работать по специальности из-за низкой зарплаты и непрестижности профессии.

Таким образом, для того чтобы инклюзивное образование развивалось на территории России, нам следует решать проблемы, которые этому препятствуют. Речь идет о проблемах всех образовательных учреждений, о том, как какой-нибудь школе соответствовать потребностям всех ее учеников. Для того, чтобы продвинуться в принятии инклюзивности в школах и классах надо решать возникающие проблемы педагогического и ценностного характера.

Согласно Саламанкской декларации о принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями (Саламанка, Испания, 7-10 июня 1994 г.):

- Любой ребенок имеет право на получение образования и должен иметь возможность получить это образование.
- Все дети имеют уникальные особенности, хобби, способности и учебные потребности.
- Обучение надо строить учитывая эти способности и потребности любого ребенка.
- Ученики с ОВЗ должны обучаться в школах наравне с остальными обучающимися.
- Формы инклюзивного образования в обычных школах есть средство борьбы с дискриминацией среди детей, а также они обеспечивают действенное образование для детей с ОВЗ.

Каждый преподаватель, в школе, колледже и вузе, должен уметь работать с «особыми» детьми, а также уметь воздействовать на ситуации, возникающие в новых условиях учебной практики. Так преподаватель сможет противостоять конфликтам среди подрастающего поколения и сформировать у них установки толерантности и доверия. Во взаимодействии со взрослыми участниками образовательного процесса у подростков накапливается опыт моделей различных способов поведения. Главной задачей преподавателя должно быть формирование у учащихся форм поведения, исключающих агрессию, игнорирование, насмешки, равнодушие и т.п. по отношению к детям с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Информационный ресурс «Знанию» [Электронный ресурс] — 2011-2021 — Режим доступа: <https://znanio.ru/media/problemu-i-perspektivy-inklyuzivnogo-obrazovaniya-2546621> (Дата обращения: 22.04.2022).

2. Информационный ресурс «SREDA» [Электронный ресурс] — 2017-2021 — Режим доступа: <https://polyakova-natalya-vladimirovna.edumsko.ru/articles/post/1065126> (Дата обращения: 22.04.2021).
3. Скоробогатова Н.В. участие прокураторы при назначении наказания осужденному в виде ограничения свободы // Образование: магистрант Института права Челябинского государственного университета, г. Челябинск интернет-журн. 01.09.16. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-inklyuzivnogo-obrazovaniya-na-sovremennom-etape-stanovleniya-sistemy-spetsialnogo-obrazovaniya/viewer> (Дата обращения 22.04.2022)

СЕКЦИЯ 4

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДСТВАМИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 378.046:796

КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Лариса Николаевна Кобзева

старший преподаватель кафедры педагогической психологии и социальной работы, кандидат философских наук

Марина Ашотовна Бегларян

психолого-педагогический факультет, группа ДН-18
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING FOR SECONDARY SCHOOLS IN PEDAGOGICAL UNIVERSITIES: PROBLEMS AND PROSPECTS

Nikolaevna Kobzeva Larisa

Senior Lecturer of the Department of Pedagogical Psychology and Social Work,
Candidate of Philosophical Sciences

Marina Ashotovna Beglaryan

Faculty of Psychology and Pedagogy, group DN-18
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В статье рассмотрены наиболее острые проблемы в сфере подготовки кадров в сфере физической культуры, предложены варианты решения данных проблем и выделены перспективы карьерного роста в профессии учителя физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, педагоги, профессиональная компетентность, недостаток кадров, перспективы, студенты.

Annotation. The article deals with the most acute problems in the field of training in the field of physical culture, offers solutions to these problems and highlights the prospects for career growth in the profession of a physical education teacher.

Keywords: physical culture, teachers, professional competence, shortage of personnel, prospects, students.

Введение. В Российской Федерации в настоящее время насчитывается 80 государственных педагогических вузов, имеющих факультеты физической культуры, готовящих учителей, и 13 физкультурных вузов. И все они ежегодно выпускают специалистов по физической культуре и спорт. При этом ежегодно педагогические вузы выпускаются около 200 000 преподавателей, а педагогические факультеты вузов — еще около 50 000 человек. Но несмотря на такое количество выпускников в России есть более 16 000 вакансий для преподавателей физической культуры на разных ступенях образования.

По словам автора многих трудов в сфере физической культуры и спорта, А.Б. Муллера, потребность в специалистах в области физической культуры и спорта составляет 625 тыс. чел. [1]. Это говорит о высоком спросе на учителей физической культуры и невозможностью в настоящий момент закрыть данную потребность в масштабах всей страны.

Подготовка педагогических кадров по специальности «Физическая культура» характеризуется рядом противоречий и существенных недостатков. Общество не в полной мере удовлетворено результатом и качеством работы образовательных учреждений по подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. А внедрения в систему образования Федеральных государственных стандартов заставило по-новому взглянуть на всю систему образования в школе, делая ее более ориентированной на мотивирование и индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Индивидуально-личностный подход к обучению физической культуре в общеобразовательных школах зачастую выступает большой проблемой.

Это объясняется тем, что многие выпускники в сфере физической культуры и спорта не соответствуют своему статусу, не обладают необходимыми компетенциями, не оправдывают социальных ожиданий, не могут решить задачи воспитания физически и психически здорового молодого поколения. Налицо явный разрыв между степенью готовности выпускников физкультурных факультетов (вузов) к работе в новых социально-экономических условиях и растущими запросами общества. Угроза профессиональной некомпетентности становится реальной.

Студенты вузов отмечают, что одним из основных условий, ограничивающих возможность качественного освоения профессии педагога, является:

- бесперспективность работы школьным учителем (18,2%);

- понимание ошибочности поступления в педагогический вуз (17,7%) [3].

И если второе условие носит субъективный характер (учет мнения и желания родителей; невозможность, в том числе финансовая, поступить в другой вуз; удаленность от крупных непедагогических вузов), то первое условие — объективно низкая престижность педагогической профессии.

Методы и организация исследования. Учитель по физической культуре должен стать субъектом физкультурно-педагогической деятельности, носителем социальных интересов в этой сфере. В то же время социальные взаимодействия здесь носят опосредованный характер: происходит обмен информацией, способами деятельности, ценностными ориентациями, установками.

Физическая культурная компетентность учителя-предметника в данном случае является необходимым условием включения его в полноценный, системный процесс социализации.

Работа по формированию физкультурной компетентности будущих педагогов начинается не на пустом месте. По окончании школы ее выпускники должны обладать определенным объемом знаний. Однако эти знания не могут (по содержанию) обеспечить грамотную физкультурно-педагогическую деятельность педагога. При этом следует помнить, что неудача в теоретической подготовке студентов равносильна подготовке к неудаче и с практической стороны.

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема формирования физкультурной компетентности будущих педагогов по физической культуре не является частной, дополняющей систему физического воспитания. Это серьезная, общественно значимая проблема, вытекающая из объективных потребностей обеспечения педагогического мышления, ценностных ориентаций педагога, его способности отражать результаты своей деятельности, структурировать систему физкультурно-педагогических воздействий.

Следует учитывать, что теоретическая подготовка в системе физического воспитания имеет решающее значение в формировании физической компетентности будущего учителя.

Для модернизации образования, на мой взгляд, необходимо решить вышеуказанные проблемы:

- значительное увеличение финансирования образовательных программ;
- обеспечение доступа к образованию на основе качества знаний и умений;

- преемственность содержания среднего и высшего образования;
- интеграция западных систем образования в нашу систему образования с учетом факторов и сложившихся традиций российской культуры в целом, а также интеграция России в мировой образовательный процесс.

К сожалению, некоторые педагоги не всегда соответствуют своему положению в силу профессиональной некомпетентности, а точнее, социальной некомпетентности, предполагающей ответственность за результаты своего труда, владение совместной профессиональной деятельностью (сотрудничеством), а также принятыми методами профессионального образования. в этой профессии [3]. Как ни странно, в эту категорию входят и некоторые руководители вузов, преподаватели-специалисты, то есть готовящие будущих тренеров-педагогов, а также выпускники ИПК. Они могут быть профессионалами в целом в своей области, но не быть компетентными в решении всех профессиональных вопросов.

При подготовке специалистов высшей школы особое внимание следует уделять не только передаче профессионально ориентированных знаний, но и формированию умений в образовательном процессе, развитию профессионально значимых качеств личности, способности к самостоятельной творческой, инновационной работе. Специалист по физической культуре и спорту должен быть профессионально компетентен в эффективном использовании физической культуры в обучении, воспитании, оздоровлении различных слоев населения, а также быть физически, психофизиологически подготовленным к будущей профессиональной деятельности [2].

От специалиста будущего потребуется способность к ускоренному освоению инновационных технологий физической культуры и спортивной подготовки, глубокие знания в области технологий естественно-стимулированного развития физического потенциала человека с учетом типологических и особенности индивидуальных особенностей занимающихся, построение адекватных программ физического и спортивного совершенствования, а также организация инфраструктуры, обеспечивающей их полную реализацию.

Формирование компонентов готовности будущего специалиста невозможно без:

- определенной перестройки системы подготовки;

- создания специального образовательного пространства, ориентированного на достижение целей профессионального образования;
- развитие личностно-деятельных качеств и способностей.

Интеллектуальные взаимодействия между учителем и учеником, тренером и учеником должны существенно измениться. Деятельность профессорско-преподавательского состава факультетов физического воспитания должна быть направлена на:

- модернизацию и совершенствование образовательных услуг;
- дальнейшее развитие традиционных видов и технологий деятельности, приносящих положительный результат;
- разработка и внедрение новых специальностей, новых образовательных услуг;
- упразднение, закрытие устаревших, невостребованных потребителем специализаций, услуг.

Таким образом, если человек любит спорт и имеет склонность возиться с детьми, то он должен посвятить себя этому делу, несмотря на все его недостатки. Кроме того, хорошие и более выгодные перспективы для него откроются в смежных специальностях.

Перспективы карьерного роста в профессии учителя физической культуры связаны с его творческой инициативой, организацией внеучебной работы в спортивных секциях, сотрудничеством с тренерами спортивных школ в поиске и подготовке спортивных талантов. Профессия дает прекрасную возможность творчески реализовать себя тем педагогам, у которых есть к этому призвание. Людям, любящим эту профессию, нравится работать в ней всю жизнь. Школьный спортзал становится для них самым желанным местом.

Необходимо учитывать, что эта профессия имеет большие перспективы. Привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом окончательно стало одним из государственных приоритетов, поэтому уже строятся школы с отличными спортивными залами и бассейнами.

Выводы. Таким образом, мы убеждены, что новый подход к процессу физического воспитания в педагогических вузах должен предполагать не изолированное развитие физических качеств личности будущего педагога, а их преобразование в тесном взаимодействии с духовным совершенствованием и эмоционально-чувственным развитием. При этом осознанную потребность в здоровом образе жизни студентов-педагогов

следует рассматривать как приоритетную цель физического воспитания будущего учителя, поскольку она находит выражение в субъектном отношении личности будущего учителя к собственному здоровью. и здоровье будущих студентов, проявляется в выборе поведения в различных сферах жизни и профессиональной деятельности. по стоимости здоровья. Вузы должны готовить таких специалистов, также необходимо проводить профилактические мероприятия по профилактической работе в образовательной среде.

Литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.
2. Поливаев, А. Г. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры в педагогическом вузе / А.Г. Поливаев // Высшее образование в России. — 2013. — № 11. — С. 134.
3. Саяпина С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. — 2017. — С. 162-167.

УДК 796

МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Анастасия Ивановна Дзюба

студентка 3 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ессентуки

METHODS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE TRAINING OF PERSONS WITH HEARING IMPAIRMENT

Anastasia Ivanovna Dzyuba

3rd year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. На текущий момент в Российской Федерации и во всем мире активно идет становление спорта для лиц с ограниченными перспективами здоровья, принимается ряд мер для их реабилитации и общественной адаптации. В нашей работе представлено фактическое исследование, которое затрагивает такие стороны, как занятия физической культурой и коммуникация между занимающимися с нарушениями слуха и тренером с поддержкой русского жестового языка. Значимо подметить, что адаптация и социализация ведется благодаря коммуникации между занимающимися и тренером, если тот работает с глухими, то он должен отчетливо и ясно понимать их особенности и потребности. Следовательно появляется необходимость владения базовыми навыками общения на русском жестовом языке.

Ключевые слова: слух, нарушения, спорт, индивидуальный маршрут, личность.

Annotation. At the moment, the formation of sports for people with limited health prospects is actively underway in the Russian Federation and around the world, a number of measures are being taken for their rehabilitation and social adaptation. Our work presents an actual study that touches on such aspects as physical education and communication between students with hearing impairments and a coach with the support of Russian sign language. It is significant to note that adaptation and socialization is carried out through communication between students and the coach, if he works with the deaf, then he must clearly and clearly understand their features and needs. Consequently, there is a need for basic communication skills in Russian sign language.

Keywords: hearing, disorders, sports, individual route, personality.

Физическая культура и спорт с давних времен привлекали человечество, ибо полезно воздействовали на физическое развитие, здоровье, увеличивали стойкость и двигательную активность. Основная установка адаптивной физической культуры — реабилитация, социализация, способные повысить уровень жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

«Адаптивный» — значит благоприятствующий приспособиться, следовательно, так называется физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Один из вариантов досуга, спорт перевоплотился в средство адаптации и социализации для людей с нарушениями слуха. Занимаясь физической культурой глухие могут проявить свои способности, не чувствуя ограничений в сравнении со слышащими людьми, что помогает неслышащим полностью раскрыться и самореализоваться. Невербальный язык играет главную роль в жизни глухого человека, так как при отсутствии слуха вся информация окружающего мира поступает через зрительное восприятие.

Нарушение слуха может быть врожденным и приобретённым. Врожденное нарушение слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный. Занятия специально построены так, чтобы они повышали функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к влиянию негативных условий, сопряженных с нарушениями внутреннего уха.

При взаимодействии в работе с такими детками, должно быть уделено внимание их раскрытию личности, на создание для него индивидуального коррекционно-развивающего маршрута, где будет рассмотрено и изучено особенности его развития. Не слышащие обучающиеся отличаются от своих слышащих сверстников, тем, что у них присутствует психофизическая ослабленность, или серьезная патология органов вследствие перинатальных вредностей, а также отсутствия возможностей полного удовлетворения первичных биологических потребностей — соматическая ослабленность, а также недостаточная двигательная подвижность.

Белов Владимир Владимирович отмечает нарушения у таких обучающихся проявляется как:

- 1) в уменьшении степени формирования ключевых физиологических свойств: запаздывание с общепризнанных мерок в признаках мощи ключевых мускульных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, высокоскоростных свойств;

- 2) в проблеме сбережения постоянного и динамического баланса: запаздывание с общепризнанных мерок в статическом равновесии до 30%, динамическом — до 21%;
- 3) в мало четкой координации также нерешительности перемещений, то что в особенности значительно присутствие овладении умением ходьбы;
- 4) в сравнительно невысокой степени ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми.

Коррекционные задачи адаптационного физиологического обучения:

- корректировка, также формирование возможности к освоению ритма перемещений;
- корректировка, также формирование возможности к стремительному реагированию;
- корректировка, также формирование координации перемещений;
- корректировка, также формирование небольшой моторики пальцев;
- формирование устойчивости, помогающей преодолеть шаркающую походку;
- формирование также верное применение остатков слуха;
- формирование эмоции ритма, мастерства отличать на ощупь-массовые, также легкодоступные голосовые сигналы.

Теперь рассмотрим средства коррекции функции равновесия: (упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

- ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- ходьба по дощечкам («кочкам») и др.

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10–15 см до 40 см):

- ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
- ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре и др.

А так же есть средства коррекции вестибулярной функции, в них входит:

- движения глаз;

- наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- повороты головы при наклоненном туловище;
- изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
- резкая остановка при выполнении упражнений;
- ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);
- кувырки;
- кружение и др.

Таким образом глуховатые также слабослышащие, кроме глухоты, обладают сопутствующими болезнями, также отклонения здоровья. Такой факт следует принимать во внимание при упражнениях. Установлены определенные разновидности спорта также, в частности, крепкая зарядка, объединены с нагрузками на позвоночник. Но исследование Белова Владимира Владимировича выявило, что 86% юношей 15-17 лет (из 90 исследованных) имеют те или иные патологии в осанке в виде сутулости, различных видов сколиоза, плоской грудной клетки. Тем не менее, обучения спортом и присутствие болезней позвоночника (исключение составляют тяжелые заболевания и заболевания в острой форме) вполне допустимы.

Культура — это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, телостроительства, воспитания себя, нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, культура других сфер здорового образа жизни. Физическое воспитание ребенка с недостатками слуха так же как и слышащих, является составной частью воспитания. Физическое воспитание служит задачей всестороннего развития детей. Человек должен быть развит не только в умственном, но и в физическом отношении. Чем более гармонично будет развиваться человек, тем с большим успехом он будет решать стоящие перед ним задачи. Огромную роль в укреплении здоровья детей играет физическое воспитание.

Литература

1. Методический материал. Адаптированная физическая культура для детей с нарушением слуха. 12.01.2020[Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/adaptirovannaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detej-s-narusheniem-sluha-4054805.html>

2. Методический материал. Методические рекомендации «Особенности организации адаптивной физической культурой с обучающимися с нарушением слуха» 26.01.2018[Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osobennosti-organizacii-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturoy-s-obuchayuschimi-sya-s-narusheniem-sluha-2512703.html>
3. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста (Л.Д. Хода) [Электронный ресурс]. URL: https://bstudy.net/792867/sport/metodika_adaptivnoy_fizicheskoy_kultury_narusheniem_sluha
4. Основы методики адаптивного физического воспитания (АФВ) глухих и слабослышащих детей. 07.04.2020[Электронный ресурс]. URL: https://studopedia.ru/22_6675_osnovi-metodiki-adaptivnogo-fizicheskogo-vozpitanija-afv-gluhih-i-slaboslishashchih-detey.html
5. Статья. Методика адаптивной физической культуры для обучающихся имеющих нарушения слуха. БЕЛОВ ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ. 17.12.2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2015/12/17/metodika-adaptivnoy-fizicheskoy>

УДК 371.78

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Анастасия Андреевна Демидова

студентка психолого-педагогического факультета, курса 2, группы ПСП-20,
Филиал Ставропольского государственного педагогического института в г.
Ессентуки, Россия, Ессентуки

Елена Владимировна Соловьёва

кандидат психологических наук, доцент кафедры специального
и инклюзивного образования, Филиал Ставропольского государственного
педагогического института в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

ORGANIZATION OF A HEALTH-SAVING EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A FACTOR IN ENSURING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

Anastasiya Andreevna Demidova

student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, course 2, group PSP-20
Branch of Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki

Elena Vladimirovna Solovyova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department
of Special and Inclusive Education, Branch of the Stavropol State Pedagogical
Institute in Essentuki, Russia, Essentuki

Аннотация. В данной статье рассмотрена организация здоровьесберегающей образовательной среды в общеобразовательном учреждении со стороны решения проблемы низкого уровня психологического здоровья обучающихся. Так как в настоящее время деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающихся является приоритетным направлением в обучении и воспитании, необходимо обеспечить такую образовательную среду, которая будет исключать различные факторы риска, препятствующие гармоничному развитию обучающихся. При этом особое внимание стоит уделить критически низкому уровню психологического здоровья, что является актуальной проблемой.

Ключевые слова: здоровьесберегающий, среда, психологический, здоровье, снижение, уровень, фактор.

Annotation. *This article examines the organization of a health-saving educational environment in a general education institution from the side of solving the problem of a low level of psychological health of students. Since at present the activity of preserving and strengthening the health of students is a priority in education and upbringing, it is necessary to provide an educational environment that will exclude various risk factors that hinder the harmonious development of students. At the same time, special attention should be paid to the critically low level of psychological health, which is an urgent problem.*

Keywords: *health-saving, environment, psychological, health, reduction, level, factor.*

Введение. В настоящее время проблема сохранения здоровья и разработки здоровьесберегающих технологий в образовании стоит особенно остро. Это стало причиной перехода к здоровьесберегающей модели учебно-воспитательного процесса, что в дальнейшем по предположениям специалистов позволит снизить здоровьезатратность на всех этапах образования указывает А.С. Сиденко [4].

Анализ источников по теме исследования привел нас к выводу, что совместная работа педагогов и обучающихся в области сохранения здоровья и приобщения их к здоровому образу жизни будет способствовать более успешной социализации и процессу воспитания. Взятие в качестве ведущих принципов в обучении реализацию здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса должно положительно влиять не только на социализацию, воспитание и физическое здоровье обучающихся, но и также на психологическое здоровье, осознание собственного психологического комфорта, существующего в тесной взаимосвязи с физическим состоянием организма [1; 2; 5; 6].

Именно организация здоровьесберегающей образовательной среды определяет полноценность психологического и личностного развития обучающихся общеобразовательных учреждений, обеспечивает приобретение таких навыков, как умение управлять собственным здоровьем и будущим развитием, в том числе профессиональным.

Методы и организация исследования. Исследование вопроса организации здоровьесберегающей среды и ее влияния на психологическое здоровье обучающихся было проведено на основе собранных теоретических данных о понятии здоровья, имеющихся аналитических данных и анализе факторов риска снижения здоровья, а также анализе научной литературы по данной теме.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье — это комплексная характеристика, включающая не только отсутствие заболеваний, но и соответствующее возрасту физическое и психологическое

развитие, а также благоприятную социально-психологическую адаптацию [7, с. 982.].

Разрушение мотивации обучения, увеличение процента обучающихся с нервно-психическими расстройствами, на наш взгляд, можно связать с недостаточной развитостью здоровьесберегающей среды образовательного учреждения. Проблема зависимости (табачной, наркотической, алкоголизма) также не перестает быть актуальной по той же причине.

А.В. Шувалов выделяет следующие факторы риска, оказывающие влияние на психологическое здоровье обучающихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей и недостаточный уровень работы педагогов с родителями по данному вопросу;
- несоответствие существующей системы физического воспитания современным требованиям к организации физического воспитания;
- чрезмерная интенсивность обучения, перегруженность обучающихся;
- недостаточная степень профессионализма педагогического состава и неграмотность в вопросах организации здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении;
- отсутствие систематизированной и своевременной работы по формированию мотивов ценности здоровья, здорового образа жизни и предупреждения формирования зависимостей.

Все перечисленное влияет на психологическое здоровье, а это значит, что влияет и на формирование личности, ее самодостаточность, самоидентичность и осознаваемость собственных внутренних ориентиров [6, с. 15].

Само понятие «психологическое здоровье» можно трактовать как состояние благополучия, при котором человек в наиболее полной мере реализует свой собственный потенциал, обладает навыками преодоления стресса, продуктивной работы, а также вносит вклад в жизнь общества [5, с. 27]. При этом если рассматривать психологическое здоровье более широко, то можно утверждать, что оно является фундаментом не только для реализации собственного «Я», личности, но и основой эффективного функционирования, взаимодействия индивидов внутри общества.

В качестве отдельного аспекта, а не части общего понятия «здоровье», психологическое здоровье рассматривается крайне редко, как и, соответственно, условия и технологии его поддержки и повышения, обеспечиваемые грамотной организацией здоровьесберегающей среды.

Достижение здоровьесберегающей среды обеспечивается использованием здоровьесберегающих образовательных технологий, которые предусматривают формирование у обучающихся универсальных учебных действий, развитие творческого мышления и формирование эмоционально-ценностного восприятия окружающего мира, своего собственного благополучия и здоровья. Благодаря применению здоровьесберегающих технологий достигается благоприятный психологический климат во время образовательного процесса, состояние комфорта во всех его проявлениях — эмоциональном, физическом, интеллектуальном, социальном, духовном.

Любая образовательная технология в современных условиях и требованиях должна обладать характеристикой «здоровьесберегающая», это указывает на то, в какой степени решается поставленная задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Под технологиями в данном случае имеется ввиду набор приемов и методов педагогической работы, которые не противодействуют традиционным методам обучения и воспитания, а дополняют их, обеспечивая реализацию функции здравоохранения. Использование здоровьесберегающих технологий также предполагает повышение компетентности педагогических работников в данной области. Именно недостаточный профессионализм учителей и руководства часто является препятствием для формирования здоровьесберегающей среды, что позволяет проблеме оставаться актуальной.

Также можно выделить основные направления, в соответствии с которыми ведется деятельность по организации здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях. Такими направлениями являются:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение обязательной ежегодной диспансеризации;
- планирование и распределение двигательной активности, в которую входят не только предусмотренные программой занятия физической культурой, но и динамические паузы в режиме дня, спортивные и оздоровительные мероприятия, внеклассные и внеурочные занятия, направленные на физическое развитие обучающихся и пропаганду здорового образа жизни;

- организация рационального питания;
- работа по формированию понимания ценности здоровья и здорового образа жизни;
- создание службы психологической поддержки, функционирующей внутри образовательного учреждения или комплекса образовательных учреждений;
- предупреждающее, доврачебное выявление негативных факторов и групп риска девиантного поведения, к которому в том числе относится употребление психоактивных веществ [3, с. 5].

Здоровьесберегающие образовательные технологии базируются на стратегиях здоровьесбережения, связанных с актуализацией потребностно-мотивационной сферы личности в аспекте своего здоровья. Именно поэтому при использовании здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать копинг-стратегии, предполагающие определенную реакцию индивида на уровень дискомфорта и поиск дополнительных ресурсов для устранения проблемы. При отсутствии данного фактора формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни нельзя считать реализованным.

Результаты исследования и их обсуждение. Формулируя выводы проведенного теоретического исследования, можно выделить основные принципы использования здоровьесберегающих технологий и организации здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении:

1. Формирование такой образовательной среды и использование таких методов обучения, которые не допускают образование стресса во время учебно-воспитательного процесса (создание благоприятного психологического климата, ситуаций успеха, индивидуальных условий для познавательного развития обучающихся);

2. Творческий характер образовательного процесса, обеспечение возможности для реализации творческих задач при помощи соответствующих методов обучения;

3. Организация работы по формированию и укреплению мотивации образовательной деятельности, учебного интереса, активизации познавательной деятельности обучающихся;

4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с логикой психических функций и их системного строения (от простого — к более сложному, от помощи и совместной работы — к самостоятельному решению, от речевого воспроизведения каждого действия — к автоматизации решения);

5. Предпочтение осмысленного содержания при освоении нового материала, организация обучения по принципу целостности изученного материала, создание внутрипредметных и межпредметных связей.

Литература

1. Башкирева Т.В. Общие критерии психического, психологического и социального здоровья // Мир психологии. — 2007. — № 2 (50). — С. 140-151.
2. Васильев И.А. Качественное образование — детерминанта прироста интеллектуального потенциала страны // Образование и наука. — 2013. — №9. — С. 103-121.
3. Дубровина И.В. Современное образование и психологическое здоровье школьников // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: мат-лы Международной науч.-практ. конф. (г. Астрахань, 19-20 ноября 2009 г.) / сост. И.А. Еремицкая. Астрахань, 2009. С. 4-6.
4. Сиденко А.С. О модели подготовки школ к реализации ФГОС второго поколения // Образование и наука. — 2012. — №1. — С. 56-65.
5. Сокольская М.В. Психологическое здоровье: анализ понятия // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения : мат-лы Международной науч.-практ. конф. 2009. С. 27-29.
6. Шувалов А.В. Антропологические аспекты психологии здоровья // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения : мат-лы Международной науч.-практ. конф. (г. Астрахань, 19-20 ноября 2009 г.) / сост. И. А. Еремицкая. Астрахань, 2009. С. 14-18.
7. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. In Grad, Frank P. The Preamble of the Constitution of the World Health Organization // Bulletin of the World Health Organization : journal. — World Health Organization, 2002. — Vol. 80, no. 12. — P. 982.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛОГОРИТМИКИ НА ЗАНЯТИХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ УМСТВЕННУЮ ОТСТАЛОСТЬ

Виолетта Рустамовна Джаббарова

3 курс, группа СПЗЛП, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ставрополь

Научный руководитель:

А. Ю. Кабушко

USE OF LOGORITHMICS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY CHILDREN WITH MENTALLY RELATED

Violetta Rustamovna Dzhabbarova

Faculty of Psychology and Defectology, 3rd year student, group SP3LP, Stavropol
State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. Из 600 тыс. учащихся с отклонениями 60% составляют дети с умственной отсталостью. Адаптивная физическая культура для таких детей — это не только одно из средств устранения недостатков двигательной сферы, но и полноценное физическое развитие. Данная статья посвящена использованию логоритмических приемов для детей с умственной отсталостью на занятиях по адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: умственная отсталость, логоритмика, адаптивная физическая культура, развитие, речь.

Annotation. Out of 600,000 students with disabilities, 60% are children with mental retardation. Adaptive physical education for such children is not only one of the means of eliminating the shortcomings of the motor sphere, but also a full-fledged physical development. This article is devoted to the use of logarithmic techniques for children with mental retardation in adaptive physical education classes.

Keywords: mental retardation, logorhythmics, adaptive physical culture, development, speech.

Умственная отсталость — это состояние задержки или неполного развития психики, которое прежде всего характеризуется нарушением способ-

ностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллекта [2].

У детей с умственной отсталостью проявляются стойкие нарушения психических процессов. Для них характерно недоразвитие высших форм познавательной деятельности, конкретность мышления, нарушения в эмоционально-волевой сфере, замедленное развитие речи и ее качественное своеобразие [2].

Изучением детей с умственной отсталостью занимались такие ученые, как Л.С. Выготский, Л.В. Занков, С.Я. Рубинштейн, Г.Е. Сухарева, Ж.И. Шиф, М.С. Певзнер.

Замедленное развитие речи у умственно отсталых детей обуславливается слабостью речевого общения, ограниченностью представлений об окружающем мире, незрелостью интересов, снижением потребности в общении. Наряду с этим имеются и другие факторы, которые вызывают нарушения речи.

О взаимосвязи и взаимообусловленности речевой и двигательной сфер свидетельствует наличие особенностей в психомоторике детей с умственной отсталостью.

Как правило, у лиц с умственной отсталостью отмечается задержка психомоторного развития, которая проявляется замедлением развития локомоторных функций, неэффективностью и недостаточной целенаправленностью последовательных движений, двигательным беспокойством и нервозностью. Движения скудные, угловатые, недостаточно плавные. Они с трудом ощущают свое тело в пространстве, у них нарушена координация движений. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения, жестикуляция и мимика, что сказывается на речевом развитии детей [5].

Наибольшую трудность для детей представляет выполнение движений по словесной инструкции, особенно серии движений. В отличие от нормально развивающихся сверстников, дети с умственной отсталостью отстают в воспроизведении двигательного задания, нарушают последовательность выполнения. Детям сложно выполнять упражнения с перекачиванием мяча, прыжки, а также ритмичные движения под музыку.

Из-за особенностей двигательного развития детей с умственной отсталостью, необходимы систематические занятия адаптивной физической культурой, так как они являются мощным фактором компенсации и коррекции двигательных нарушений.

Адаптивная физическая культура — широкое понятие, которое охватывает комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и адаптацию к окружающей среде людей с ограниченными возможностями здоровья, а также предполагающих преодоление различных психологических барьеров [4].

Структура АФК включает все виды физической деятельности детей с двигательным и умственными недостатками, а также помогает адаптироваться к окружающему миру.

Одним из эффективных средств всестороннего развития ребенка, овладения двигательными навыками и коррекции речина занятиях по АФК является логоритмика [6].

Логоритмика — это преодоление нарушений речи, с помощью систематизированных двигательных упражнений, неречевых функций, которые сочетаются со словами и музыкой [3].

Основными задачами логоритмического воздействия являются:

- коррекционные (преодоление основного речевого нарушения, развитие дыхания, голоса, артикуляции, а также развитие и совершенствование основных психомоторных качеств (статической и динамической координации, переключаемости движений, мышечного тонуса, двигательной памяти и произвольного внимания) во всех видах моторной сферы (общей, мелкой, мимической и артикуляционной));
- образовательные (формирование двигательных навыков и умений, знакомство с разнообразием движений, с пространственной организацией тела, с некоторыми музыкальными понятиями («музыкальный метр», «размер», «темп», «регистр»));
- воспитательные (воспитание и развитие чувства ритма музыкального произведения и собственного ритма движений, воспитание способности ритмично двигаться под музыку).

Логопедическая ритмика, прежде всего, это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. В занятия входят пальчиковые игры, гимнастика для глаз, стихотворения, которые сопровождаются движениями, ходьба и бег под музыку, а также упражнения на развитие мимической мускулатуры [3].

Средства логопедической ритмики можно представить как систему постепенно усложняющихся упражнений и заданий, лежащих в основе само-

стоятельной двигательной, музыкальной и речевой деятельности. Основным принцип построения этих видов работы — тесная связь движения с музыкой и обязательное включение речевого материала.

Основные средства логоритмики в работе с детьми с умственной отсталостью:

1. Ходьба и маршировка.

Это средство является «вводными упражнениями». Детей учат первоначальным навыкам ходьбы по кругу группами и в одиночку. Также это средство способствует выработке умений соблюдать заданное направление, двигаться по ориентирам, соблюдать дистанцию.

2. Упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции.

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания на логоритмических занятиях, способствует развитию диафрагмального дыхания, а также продолжительности, силы и правильного распределения выдоха. Работа над голосом начинается с произношения на выходе гласных и согласных звуков. Упражнения проводятся с музыкальным сопровождением и без него. В занятия по воспитанию дыхания, голоса и артикуляции включается пение и произношение междометий, которые выражают эмоции и волевые побуждения человека. Полезны распевания на материале артикуляторной гимнастики с одновременным развитием мелкой моторики [6].

3. Упражнения, регулирующие мышечный тонус.

Данные упражнения помогают детям научиться управлять собственными движениями. В работе по регуляции мышечного тонуса можно выделить общеразвивающие и коррекционные упражнения. Общеразвивающие упражнения всесторонне воздействуют на организм и развивают мышцы спины, живота, плечевого пояса, ног, рук. Коррекционные упражнения укрепляют мышцы стоп и туловища, развивают равновесие.

В содержание упражнений входит усвоение понятий «сильно» и «слабо». Детей знакомят со звучанием различных инструментов, которые находятся рядом с ними. На тихие звуки дети опускают руки вниз, а на громкое звучание поднимают резко вверх. После этого детям усложняют задачу. Они выполняют данное задание во время ходьбы или бега [3].

4. Упражнения для развития внимания.

Данные упражнения помогают быстро реагировать на различные раздражители. У детей формируется устойчивое внимание, умение переключаться с одного действия на другое, способность воспроизводить заданные действия.

5. Ритмические упражнения.

Ритмические упражнения служат для развития чувства ритма у детей с умственной отсталостью. При логоритмическом воздействии на лиц с умственной отсталостью необходимо учитывать данные онтогенеза в формировании музыкального ритма и чувства ритма в целом. Детям различные ритмы целесообразно давать в форме игр, драматизации, подражаний. Содержание и формы драматизации должны соответствовать возрасту, общему развитию и двигательным возможностям детей.

6. Упражнения с предметами.

Применение упражнений с предметами на занятиях по адаптивной физической культуре является эффективным средством развития моторных функций у детей с ограниченными возможностями здоровья. Ведущее место среди игр с предметами занимают упражнения с мячом. Упражнения способствуют развитию координации, ритмичности, ловкости, а также совершенствуют пространственную ориентировку.

Рассматривая этот способ, как средство коррекции речи, необходимо выполнять упражнения под речевое сопровождение. Это помогает подчинить движения тела определенному темпу, а сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Проговаривание стихов и другого материала одновременно с движениями для детей с умственной отсталостью дает ряд преимуществ: речь становится более ритмичной, громкой, четкой и эмоциональной. В процессе речевого сопровождения накапливается и активизируется словарь [3].

Помимо этого, на занятиях необходимо соблюдать принцип последовательности подачи материала. Необходимо постепенно переходить от легких заданий и упражнений к более сложным.

Таким образом, доступность логоритмики, увлекательная форма игры, интересный музыкально-речевой материал создают положительный эмоциональный настрой на занятиях и стимулируют у детей потребность в общении, развивая двигательные навыки и речь детей с умственной отсталостью.

Литература

1. Андреева, К. А. Коммуникативные способности дошкольников с умственной отсталостью / К. А. Андреева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 2 (61). — С. 715-718.

2. Логопедия: Учебник для студентов дефектол. фак. пед. вузов / Под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. — 680 с.
3. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 272 с.
4. Евсеев, П.С. Адаптивная физическая культура: учеб.пособие [Текст] /П.С. Евсеев, Л.В. Шапкова. — Москва : Советский спорт, 2000. — 312с
5. Психология лиц с умственной отсталостью: Уч. метод. пособие / Составитель Е.А. Калмыкова. — Курск: Курск. гос. ун-т, 2007. — 121 с.
6. Лебедева, А. А. Уроки логоритмики в школе VIII вида / А. А. Лебедева. — Текст : непосредственный // Инновационные педагогические технологии : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). — Т. 0. — Казань : Бук, 2014. — С. 237-240.

УДК 796.078

ВЛИЯНИЕ АФК НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Елизавета Денисовна Сербина

студентка 3 курса, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

THE EFFECT OF ROS ON THE OVERALL PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Elizaveta Denisovna Serbina

3rd year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В статье показаны роль и необходимость использования адаптивной физической культуры (АФК) и лечебной физической культуры (ЛФК) для общего физического развития слепых и слабовидящих детей на примере занятий в коррекционной школе города-курорта Кисловодск.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура (АФК), дошкольный возраст, дети с нарушениями зрения.

Annotation. The article shows the role and necessity of using adaptive physical culture (AFC) and therapeutic physical culture (physical therapy) for the general physical development of blind and visually impaired children on the example of classes at the correctional school of the resort town of Kislovodsk.

Keywords: adaptive physical education (AFC), preschool age, children with visual impairments.

В современном обществе все чаще появляются дети с отклонениями и нарушениями развития, среди которых немало детей с разными формами нарушений зрения. По результатам статистики на 2020 год в РФ количество учтенных слепых и слабовидящих в нашей стране составляет 218 тысяч человек, из них абсолютно слепых — 103 тысячи. Так на территории Ставропольского края по данным статистики проживает только лишь официально зарегистрированных незрячих детей с разной степенью нарушения зрения 520 человек. Но есть еще большое количество приезжих семей с незрячи-

ми и слабовидящими детьми, не зарегистрированных на территории Ставропольского края.

Эти цифры говорят о том, что знание специальных методик физического развития детей с нарушениями зрения и применение их на практике является очень актуальной темой. Не смотря на отклонения и нарушения развития, дети должны получить базовое физическое развитие. Для людей с ОВЗ существует специальный вид физкультуры — адаптивная физическая культура, одним из направлений которой является лечебная физкультура (ЛФК).

По данным газеты РИА новости, чаще всего у школьников встречается близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, нистагм. Близорукость (миопия) характеризуется силуэтным нечётким восприятием отдалённых предметов и действий. Дальнозоркость (гиперметропия) не сопровождается органическими поражениями глазного дна, и такие дети не имеют противопоказаний к физическим нагрузкам. Косоглазие затрудняет четкого и конкретного восприятия пространства (например, в игре с мячом, метании мяча и пр.), это приводит к нарушению координации движений. Люди с такими симптомами относятся к категории слабовидящих людей, но есть люди с частичным или остаточным зрением и тотальной потерей зрения.

При такого рода нарушениях зрения, возникает ряд вторичных отклонений в развитии школьников. У них происходят следующие изменения в физическом развитии и развитии двигательных функций:

- затрудняется ориентация в пространстве;
- задерживается формирование двигательных навыков;
- снижается двигательная и познавательная активность;
- при ходьбе, беге в свободном движении, в подвижных играх положение тела меняется на неправильную;
- снижается навык овладения координацией движений;
- снижается точность движений.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это раздел (вид) физической культуры для лиц с ОВЗ, которая направлена на развитие, восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности. Именно своей ориентацией на хронических больных и инвалидов адаптивная физическая культура отличается от одного из разделов (видов) общей физической культуры.

Целью реализации программы по физической культуре для слепых и слабовидящих обучающихся является создание условий для выполне-

ния требований государственного стандарта основного общего образования по физической культуре с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с множественными нарушениями зрения.

Для достижения этой цели существует определенное количество задач, которые можно разделить на две группы. Первая группа — коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Вторая группа — образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи [2].

Атрыйнова Н.В. Давыдова А.А. к специальным (коррекционным, компенсаторным и профилактическим) задачам АФК относят:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыка ориентации в пространстве;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия (цвет, форма, удаление, приближение);
- развитие двигательной функции глаза, укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития обусловленных зрительной депривацией;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного ощущения;
- активизация и развитие функций сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и модернизация координационных навыков, согласованности движений;
- развитие навыков коммуникабельности и познавательной деятельности.

К образовательным, воспитательным и оздоровительно — развивающим задачам относятся:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие физических способностей: таких как быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, сила воли
- формирование гармонически развитой личности;
- укрепление здоровья дошкольников [1].

Для достижения обозначенной цели и реализации поставленных задач, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушением зрения необходим комплекс специальных упражнений, в котором используется особой инвентарь. К специальному инвентарю относятся

звуковые предметы: озвученные мячи для игры в гандбол, футбол; звуковые мишени, для метания мяча в цель; ударные музыкальные инструменты для ориентации в пространстве; шарнирные куклы для создания представлений разных поз у дошкольников; разметка зала, волейбольной сетки, футбольных ворот ярко-желтым цветом и т.д. Так же на уроках физкультуры применяется и механический инвентарь: гимнастические палки, шведские стенки, полоса препятствий, канаты, физкультурные маты и др.

Для физического развития незрячих и слабовидящих детей дошкольного возраста используются занятия и упражнения АФК, направленные на развитие координации, навыков ориентации в пространстве, повышения силы хватательных движений, расслабления и поддержания тонуса мышц. Для развития навыков координации, ориентации в пространстве и хватки используются занятия с гимнастическими палками и шведской стенкой, благодаря которым дошкольники учатся понимать и сопоставлять необходимое направление движений с движением своих мышц. Для расслабления мышц и поддержания мышечного тонуса у дошкольников с нарушением зрения используются фитболы и другие мячи разных размеров [3], [5].

Постоянный дефицит двигательной активности приводит к снижению работоспособности всех жизненно-важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушается пищеварение и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья снижению зрительной активности, понижению зрительных функций и работоспособности детей [4].

Эффективность применения занятий АФК можно понять на примере занятий детей разного дошкольного возраста в коррекционной школе-интернате №18 для незрячих и слабовидящих детей в городе-курорте Кисловодске. На занятия приходили дети с различной степенью нарушения зрения, с которыми ранее не занимались адаптивной физической культурой. Уровень развития координации, ориентации в пространстве, развития равновесия и умения сохранять его, почти у всех детей (в количестве 20 человек) был очень низкий. Наблюдая за детьми, в течении недели занятий адаптивной физической культурой был виден результат. Дети стали лучше ориентироваться в пространстве, у многих (18 человек) улучшился показатель равновесия, у 17 человек улучшились хватательные движения.

На основе выше изложенного материала, можно сделать следующие выводы: для незрячих и слабовидящих детей дошкольного возраста для полноценного развития личности необходимо физическое развитие, которое

осуществляется за счет применения программ адаптивной физической культуры. Таким детям необходимы занятия, которые направлены на развитие мелкой моторики, формирование и развитие навыков координации, ориентации в пространстве, повышения и поддержание мышечного тонуса. Занятия и программы адаптивной физической культуры являются очень востребованными и эффективными. Об актуальности и необходимости применения данных занятий говорят результаты статистики незрячих и слабовидящих детей проживающих на территории РФ. А эффективность применения адаптивной физической культуры можно проследить, наблюдая занятия в коррекционной школе-интернате №18 для слепых и слабовидящих детей в городе-курорте Кисловодске.

Литература

1. Атройнова Н.В. Давыдова А.А./ Особенности преподавания физической культуры слепым и слабовидящим обучающимся в условиях реализации ФГОС ООО: Учебное пособие под ред. Под редакцией Атройнова Н. В. / СПб 2020./40 с.
2. Шарнина С.И. Формы и методы работы с детьми с нарушением зрения для укрепления их физического и духовного здоровья // Академия педагогического мастерства./Учебно-методическая работа под ред. Шарниной С. И./2018. 40 с.
3. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / [В. И. Лях, А. А. Зданевич]./ 7-е изд. — Москва : Просвещение, 2010/ 126с
4. Плаксина Л. И., Подколзина Е.Н., Сековец Л.С., Сермеев Б. В., Тупоногов Б. К. / П78 Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Плаксиной Л.И./ М.: Издательство «Экзамен», 2003. / 173 с.
5. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л. Н. Ростомашвили. — 2. изд., испр. и доп. — М., 2002 (Тип. Сарма). — 102 с. : табл.; 26 см. — (Приложение к журналу «Школьный вестник»).

УДК 316.614

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ НАДЕЖНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Алла Евгеньевна Стародубцева

студентка 3 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ессентуки

PSYCHOLOGICAL FACTORS THAT ENSURE THE RELIABILITY OF SPORTS ACTIVITIES

Alla Evgenievna Starodubtseva

3rd year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной проблеме — преодолению стресса в спортивной деятельности. В статье рассматриваются вопросы, связанные с надежностью спортивной деятельности, на которую могут влиять копинг-стратегии, стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость.

Ключевые слова. Копинг-стратегия, психическая надежность, спортивная деятельность, стресс, эмоциональная устойчивость.

Annotation. This article is devoted to an urgent problem — overcoming stress in sports activities. The article discusses issues related to the reliability of sports activities, which can be influenced by coping strategies, stress resistance and emotional stability.

Keywords. Coping strategy, mental reliability, sports activity, stress, emotional stability.

Спортсмен, во время соревнований, сталкивается с такими стресс-факторами, которые практически не возникают на тренировках. Если спортсмен сталкивается с неудачей на соревновании, то достаточно часто, у него формируется устойчивая реакция повышенной тревожности на подобные ситуации (негативный опыт), который сказывается на успешности совладания с ситуациями, провоцирующими стресс в дальнейшем.

Умение спортсмена осознанно и самостоятельно изменять собственные состояния и процессы, происходящие в организме (например, тревогой и возбуждением) и умение управлять ими — это те индивидуально-психологические факторы, которые обуславливают повышение надежности выступления любого спортсмена.

Давыдов В.В. отмечал, что преобладающее большинство исследователей, изучающих надежность спортсмена, сходятся во мнении, что психическая надежность — это «стабильная эффективность» его выступлений. И при этом психологические механизмы психической надёжности имеют различную трактовку: как «психологический резерв», как совокупность психических свойств, помогающих избежать стресс и его последствия, как психическую устойчивость, как особый результат целенаправленного учебно-тренировочного процесса [2, с. 37].

Согласно концепции психической надежности Мильмана В.Э., её структура состоит из четырех компонентов:

- соревновательная эмоциональная устойчивость;
- стабильность-помехоустойчивость;
- саморегуляция;
- мотивационно-энергетический компонент [7, с. 173].

По мнению В.Э. Мильмана, В.Ф. Сопова, Е.П. Ильина компонент эмоциональной устойчивости обеспечивает адекватность эмоциональных реакций и соразмерность эмоциональной оценки ситуации. Большинство исследователей соревновательная эмоциональная устойчивость понимается как фактор, определяющий психическую сопротивляемость стрессорами наиболее значимых и первостепенных из специальных свойств личности спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности. При этом, большинство учёных подчеркивают, что смысл эмоциональной устойчивости спортсмена заключается не в том, что он перестает ощущать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в конкретных ситуациях спортивной деятельности достигают оптимальной и адекватной степени интенсивности, но в то же время отличаются стабильностью определённых качественных особенностей и всегда нацелены на осуществление спортивных задач. Однако исследователи считают, что и уровень эмоциональных переживаний должен изменяться соответственно ситуации спортивной деятельности, поэтому он должен быть не только устойчивым, но и динамичным [3, 7, 8].

Эмоциональная устойчивость спортсмена проявляется в способности контролировать своё эмоциональное состояние и воздействовать на него, приводя к оптимальному эмоциональному возбуждению, не позволяя при этом ему доходить до уровня, негативно влияющего на самочувствие и результативность спортсмена. Основным параметром этого свойства можно считать соразмерность эмоциональных реакций и адекватность эмоциональной оценки ситуации в условиях соревновательного выступления.

Известно, что копинг-стратегии, стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость — неразрывно связанные для личности процессы по причине того, что именно копинг-стратегии способствуют адаптации личности к требованиям ситуации, нахождению оптимального выхода из неблагоприятных ситуаций и смягчению возможных последствий стрессовой ситуации.

Надежность соревновательной деятельности во многом определяется ещё и способностью саморегуляции спортсмена. Саморегуляция спортсмена выражается в его способности осознанно регулировать свое состояние, а также в степени самоконтроля соревновательного поведения. Этот процесс определяется способностью спортсмена осуществлять контроль над причинами возникающих психологических и эмоциональных состояний, их различными проявлениями, умением мысленно моделировать различные соревновательные ситуации, управлять концентрацией, реакцией и скоростью переключения внимания на различные объекты, применять вербальные и невербальные специальные приемы, отвлекаться от воздействия тревожных и раздражающих психологических факторов и ситуаций. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения. Именно поэтому при регулярном и своевременном использовании специфических приёмов развивается самостоятельное специальное свойство. В спортивной деятельности это проявляется особенно отчетливо [1, с. 105].

Мережниковой И.М. и Шевковой Е.В. было установлено, что профессиональные спортсмены прибегают к конструктивным стратегиям совладания, которые способствуют принятию собственной ответственности и значимости в решении проблем, планированию путей решения проблемы, оптимистичному настрою и положительной переоценке трудной ситуации. Всё это определяет использование таких приёмов саморегуляции как концентрация внимания, актуализация положительного эмоционального состояния, соблюдение сбалансированного режима, прослушивание музыки и обращение к религии и Богу [6, с. 10].

В исследованиях последних лет Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. и Осин Е.И. рассматривают копинг-стратегии как компонент личностного потенциала, представляемого исследователями как система личностных факторов, определяющих успешность саморегуляции в разнообразных ситуациях деятельности [5, с. 143-151].

Также, одним из значимых компонентов, обеспечивающих психическую надёжность спортсмена, является мотивационно-энергетический компонент,

а именно, мотивация достижения успеха, которая отражается состоянием внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Мотивированные на достижение успеха спортсмены стремятся как можно качественней и оперативней достичь поставленные перед ним задачи, стремятся к самосовершенствованию и максимальной реализации своих возможностей [3, с. 162].

Поэтому блок мотивации является пусковым механизмом в спортивной деятельности, который поддерживает оптимальный уровень активности спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и способствует его самосовершенствованию, путем освоения различных средств для достижения желаемых результатов.

По мнению Стамбуловой Н.Б. психическая надёжность — это качество спортсмена, которое позволяет ему в течение определённого времени показывать стабильный и эффективный результат на соревнованиях, даже при затруднительных и экстремальных условиях. Психическая надёжность зависит от особых качеств личности спортсмена и его восприимчивости к стрессу. Стамбулова Н.Б. и Блудов Ю.М. в своих исследованиях выявили, что в группах эффективных спортсменов одним из факторов, влияющих на надёжность спортсмена, является способность противостоять стрессу [9, с. 64].

Способность самоконтроля и управления эмоциями, помогает психике противостоять перегрузкам и выделяется среди значимых психологических показателей, способствующих формированию психической надёжности [4, с. 143]. При этом, рассмотрение копинг-стратегий как факторов, обеспечивающих повышение уровня психической надёжности, комплексно практически не осуществлялось.

Особенности копинг-поведения в спортивной деятельности определяются её специфичностью, особенностями и условиями ситуации. Поскольку спортивная деятельность делает невозможным избежание разнообразных стрессовых ситуаций и включает в себя как контролируемые, так и неконтролируемые ситуации, являющиеся причиной регулярного и длительного напряжения для продуктивного реагирования спортсменам, необходимо овладение разнообразными фундаментальными навыками и осознанными приёмами восстановления психической свежести и функциональной работоспособности, направленными на совладание с любым из типов стрессовой ситуации. Следовательно, одними из предикторов успешности совладающего поведения являются особенности сформированности копинг-навыков

спортсмена. Кроме того, применительно в спортивной деятельности, одними из перспективных навыков, благоприятно влияющих на психическую и поведенческую активность спортсмена, являются навыки, способствующие проактивному поведению. В целом, на выбор копинг-стратегий спортсменами влияют: индивидуально-личностные особенности, специфика вида спорта, отношение и восприимчивость к неудаче, прошлый опыт [4, с. 105-108].

Таким образом, факторами, обеспечивающими надёжность спортивной деятельности, являются: копинг-стратегии, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, а также качества личности спортсмена и восприимчивость к стрессу.

Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте: книга. — Ростов н/Д.: Феникс, 2017. — 352 с.
2. Давыдов В.В. О некоторых принципах построения учебно-тренировочного процесса в связи с проблемой надёжности // Психическая надёжность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования: материалы международной научной конференции. — М.: ГЦОЛИФК, 2019. Т.1. — 429 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2019. — 937 с.
4. Калинин Е.А. Психологический контроль в системе психологической подготовки спортсменов высокой квалификации / под ред. Е.А. Калинина, Н.А. Худадова. — М.: ФиС, 2018. — 165 с.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики «COPE» // Журнал Высшей школы экономики. — 2020. — Т. 10. №1. — С. 145-152.
6. Мережникова И.М. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф. / под ред. Левченко Е.В., Бергфельд А.Ю. — Пермь, 2018. — Вып. 1. — 148 с.
7. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. — М.: Физкультура и спорт. — 2020. — 239 с.
8. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие. — М.: Акад. Проект, 2019. — 148 с.
9. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие. — СПб.: Центр карьеры, 2019. — 367 с.

УДК 316:796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА

Екатерина Юрьевна Гога

студентка 4 курса, группа ФБ-18, студентка 3 курса,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS SOCIAL PHENOMENA OF SOCIETY

Ekaterina Yuryevna Goga

4th year student, FB18 group, 3rd year student, Stavropol State Pedagogical
Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В статье рассмотрен феномен физической культуры и спорта в обществе, его формирование, влияние и значимость для народа. Особое внимание уделяется современному взгляду на значимость физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, общество, феномен, физическое воспитание, государство.

Annotation. The article examines the phenomenon of physical culture and sports in society, its formation, influence and significance for the people. Special attention is paid to the modern view of the importance of physical education.

Keywords: physical culture, sport, society, phenomenon, physical education, state.

Физическая культура и спорт, как часть общей культуры, уникальна и самобытна. Именно физическая культура выступает первой культурой, формирующийся в человеке, там самым она является естественным мостом, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Влияние физической культуры распространяется не только на физическое составляющее организма, она существенно влияет на психологическую сферу, эмоциональную, волевою и коммуникативную.

Формированию физической культуры предшествовало прежде всего потребность общества в здоровых и физически развитых людях, готовых к труду и войне. Так, в первобытную эпоху физическое развитие было ключевым

в вопросе выживания, а в эпоху античности физическое воспитание было ориентировано на культ тела, непосредственно связанный с физическими представлениями об окружающем мире. В средневековой Европе, в связи с христианскими религиозными формами мышления система физического воспитания сосредоточилась на создании физически развитой военной силы. Качественно новый этап понимания сущности физической культуры связан с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания [3].

Это доказывает то, что физическая культура народа — часть его истории. Его становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые влияют на становление и развитие экономики страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. Естественно, что в понятие физической культуры входит все, что создано умом, талантом, руками народа, все, что выражает его духовную сущность, мировоззрение, природу, человеческое существование, человеческие отношения.

Так, физическая культура и спорт, как важное социальное явление пронизывает все уровни современного общества, оказывая широкое влияние на основные сферы жизни общества. Она влияет на национальные отношения, деловую жизнь, социальный статус, моду, этические ценности, образ жизни людей. Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное объединить общество единой национальной идеей, наполнить его своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе [2].

В обществе нет более эффективного средства обеспечения физической готовности людей к полноценной жизни в современных условиях, чем физическая культура. Физическое воспитание, самостоятельная физкультура и спорт могут в первую очередь способствовать укреплению здоровья, развитию необходимых человеку способностей в различных сферах деятельности, полноценному активному отдыху.

Целью физического воспитания на государственном уровне, является оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование физических качеств, присущих каждой из связанных с ней способностей в единстве с воспитанием духовно-нравственных качеств, характеризующих социально-активного человека, на этой основе, каждый член общества готов к плодотворному труду и другой деятельности [1].

Значение физической культуры характеризуется видом деятельности, направленной на развитие организма. Цель физической культуры: расширить диапазон предельных возможностей организма здоровых людей для поддержания стабильного состояния и способности справляться с переутомлением и низкой работоспособностью.

Физическая культура и спорт являются мощными социальными явлениями, способными формировать и преобразовывать как социальную реальность, так и личность. Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурно-воспитательных подходов к занятиям спортом и организации занятий физической культурой. С учетом этого меняются требования общества к физической культуре и спорту.

На сегодняшний день, физическая культура и спорт как социальные явления достигли своего современного высокого состояния, поддерживаются и развиваются в большинстве стран на государственном уровне. Движущей силой этого явления были и остаются потребности личности и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения, в подготовке их к жизни, в разностороннем развитии личности.

Современный подход к физическому воспитанию ориентирован на мотивировании молодого поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями, правильному пониманию понятия «Здоровый образ жизни» и формированию ценностных ориентиров на физическое и духовное развитие. Формирование базовых знаний и навыков здорового образа жизни через развитие физической культуры — наиболее эффективный метод сохранения основ здорового образа жизни.

В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к работе заключается значение физической культуры и спорта, их внедрения в повседневную жизнь. Действительно, благодаря физической культуре молодые люди учатся сохранять и поддерживать свое здоровье, повышать выносливость, учатся правильно планировать и распределять свое время, тем самым создавая баланс между отдыхом и обучением, учатся соблюдать сбалансированное питание и оптимальную физическую активность.

Таким образом, системы физического воспитания страны реализуют свои воспитательные и образовательные функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития.

На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное на основе научно обоснованной системы физического воспитания, охватывающей все слои общества. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов физического развития и подготовленности различных возрастных групп населения.

Образование в области физической культуры предполагает создание условий для свободного и всестороннего развития двигательной активности человека во имя его гармоничного физического развития, укрепления здоровья, создания основы для экономной и эффективной деятельности во всем. области его жизни, работы и повседневной жизни. Обязательные занятия физической культурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех видах образовательных учреждений, в армии, на предприятиях и т. д. — в течение рабочего дня.

Таким образом, можно прийти к выводу, что физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечениях, в некоторых формах самовыражения личности через общественно активную полезную деятельность.

В обществе физическое воспитание является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство. Оно способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение базируется на многосторонней деятельности государственных и общественных организаций в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура. — М.: Академия, 2018. — 224 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. — 448 с.
3. Пельменев В.К. История физической культуры: учебное пособие для вузов — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с.

УДК 378.2

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НАУЧНЫХ РАБОТ, ИЗУЧАЮЩИХ ПРОБЛЕМУ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ

Надежда Николаевна Рыжкова

председатель предметно-цикловой комиссии преподавателей
физической культуры и методики физвоспитания, методист,
Барнаульский государственный педагогический колледж, Барнаул, Россия

Евгений Иванович Шеенко

доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин, кандидат
педагогических наук, доцент, Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Алтайский филиал), Россия, Барнаул

SYSTEMATIZATION OF VARIOUS AREAS OF SCIENTIFIC WORK STUDYING THE PROBLEM OF TRAINING SPECIALISTS IN INCLUSIVE PRACTICE

Nadezhda Nikolaevna Ryzhkova

Chairman of the subject-cycle commission of teachers of Physical culture and
physical education Methods, Methodologist, Barnaul State Pedagogical College,
Barnaul, Russia

Evgeny Ivanovich Sheenko

Associate Professor of the Department of Humanities and Natural Sciences,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian Academy of
National Economy and Public Administration under the President of the Russian
Federation (Altai Branch), Russia, Barnaul

Аннотация. В статье дается анализ научных работ по проблемам подготовки кадров для осуществления ими образовательной деятельности в условиях инклюзии. Представлен результат систематизации научных работ, изучающих проблему подготовки специалистов инклюзивной практики в разных областях образования: профессиональное, дополнительное, профессиональное обучение. Выявлены наиболее интересные специалистов проблемы подготовки педагогических кадров. Результаты исследования помогут всем заинтересованным легче сориентироваться в поиске актуальных научных изысканий по проблеме подготовки будущих специалистов в различных областях общего и профессионального образования.

Ключевые слова: *инклюзивное образование, педагогические кадры, подготовка студентов, будущий педагог, специалист инклюзивной практики*

Annotation. *The article provides an analysis of scientific papers on the problems of personnel training for their educational activities in the conditions of inclusion. The article presents the result of systematization of scientific papers studying the problem of training specialists in inclusive practice in various fields of education: professional, supplementary, vocational training. The problems of pedagogical personnel training that are of the most interest to specialists have been identified. The results of the study will help everyone interested to orient themselves more easily in the search for relevant scientific research on the problem of training future specialists in various fields of general and professional education.*

Keywords: *inclusive education, teaching staff, student training, future teacher, specialist of inclusive practice*

Введение. Современное отечественное образование характеризуется ситуацией, которая связана с повсеместным и уверенным вхождением инклюзии в образовательные организации [1, С. 55].

Подтверждается это заключение результатами исследования, проведенного усилиями ряда организаций: «Всероссийского центра изучения общественного мнения» (ВЦИОМ), Фонда «Обнаженные сердца» и Ассоциации «Аутизм-Регионы», где выявлено, что на период 2021 года более 63% обучающихся общеобразовательных школ имеют опыт инклюзивного образования [2].

Действительно, как показывают собственные наблюдения и результаты исследований многих специалистов (И.Б. Кузава, 2013; И.Н. Симаева, А.О. Бударина, С. Сундх, 2019; Е.В. Шенгалъц, 2020 и др.), наблюдается стойкая динамика увеличения числа детей, имеющих нарушения в здоровье, в том числе и детей, имеющих инвалидность. Вследствие этого, «образование детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из важных социальных проблем» [3, С. 68].

В связи с этим, в последнее время у исследователей все больше вызывают интерес различные вопросы, связанные с повышением качества инклюзивного образования. Одним из основных направлений среди множества исследований является кадровая проблема в сфере инклюзивного образования, в том числе и вопросы подготовки студентов — будущих специалистов, способных к инклюзивной практике.



Рис. 1. Схема распределения научных работ, изучающих проблему подготовки специалистов инклюзивной практики, по разным областям образования

Цель исследования заключалась в систематизации различных направлений научных работ, изучающих проблему подготовки специалистов к осуществлению образования в инклюзивных условиях.

Методы и организация исследования. Проводимое нами педагогическое исследование строилось на использовании следующих методов: анализ и обобщение научной и методической литературы, синтез данных, полученных в результате проведенного анализа. Анализу подверглись результа-

ты исследований зарубежных и отечественных авторов за последние почти три десятка лет, т.е. с момента первых обсуждений вопросов, связанных с инклюзивной практикой.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ более чем пяти сотен литературных источников научного и научно-методического характера по проблемам подготовки кадров к осуществлению ими образовательной деятельности в условиях инклюзивного образования позволил нам выделить ряд основных направлений, в рамках которых выполнялись данные исследования за последнее десятилетие.

Для визуализации различных направлений научных исследований нами предложена схема, представляющая собой систематизацию научных работ, изучающих проблему подготовки специалистов инклюзивной практики в разных областях образования: профессиональное, дополнительное и профессиональное обучение (рисунок 1).

Так, сферу всех научных интересов исследователей сосредоточивших свое внимание на подготовке специалистов к инклюзивной деятельности условно можно разделить на четыре крупных сегмента:

1. Работы, раскрывающие процесс подготовки специалистов в системе непрерывного образования. В данном направлении стоит выделить работы таких авторов, как И.В. Возняк (2014), Н.В. Чекалёвой, О.С. Кузьминой (2014), А.О. Бударинной, О.В. Парахиной, Н.В. Старовойт (2019) и др.

2. Исследования, организуемые в условиях сетевого взаимодействия образовательных организаций. Данный сегмент подробно раскрыт в работах Л.М. Беткер (2015), И.Н. Чжен (2016), О.А. Козыревой (2017), А.А. Калининой (2018), Н.А. Александровой, Е.А. Гавриловой (2018), Е.А. Гавриловой, Н.А. Александровой (2019).

3. Научные изыскания, проводимые в рамках дополнительного профессионального образования.

Исследования в области дополнительного профессионального образования являются самыми многочисленным по количеству научных работ в рамках анализируемой проблемы. В свою очередь, в данном направлении хорошо просматриваются три проблемных поля:

- подготовка педагогических работников к инклюзии в условиях курсов повышения квалификации. Особый научный интерес в данном направлении проявлен следующими специалистами: И.Н. Хафизуллина (2008), Т.М. Сорочан (2014), О.Н. Савинская (2016), И.В. Возняк (2017), О.В. Карынбаева (2020) и мн. др.

- приобретение квалификации для осуществления педагогической деятельности в инклюзивных условиях в рамках профессиональной переподготовки педагогических работников стало предметом исследований таких специалистов, как: О.В. Карынбаева (2016), И.А. Турченко (2018), М. Тухтаева (2018), В.В. Хитрюк, М.Г. Сергеева (2019) и др.
- приобретение и (или) повышение профессиональных компетенций инклюзивного характера в условиях педагогической стажировки рассматриваются в трудах Л.М. Беткер (2017), Е.В. Воеводиной (2018).

4. Исследования, направленные на изучение, моделирование, характеристику и пр. процесса подготовки будущих педагогов (учителей) к инклюзивным условиям в период предстоящей профессиональной деятельности, представляют собой самый многочисленный сегмент.

Все многообразие данного сегмента научных исследований можно условно распределить четырьмя большими группами работ:

- а) работы, рассматривающие в рамках подготовки к инклюзивной практике обобщенный подход к категории «педагог». В данном направлении стоит обратить внимание на работы И.Н. Хафизуллиной (2008), С.В. Алехиной, М.Н. Алексеевой, Е.Л. Агафоновой (2011), Ю.В. Шумиловской (2011), Д.З. Ахметовой, Т.А. Челноковой (2014), Т.В. Емельяновой (2014), О.С. Кузьминой (2015), Т.А. Челноковой (2017), Д.А. Петрова (2018), З.Б. Джапаровой, Н.Б. Байдуевой (2020), А.И. Жук, В.В. Хитрюк (2020), А.Р. Рымхановой, Дж.У. Байсалова (2020) и др.;
- б) научные труды, затрагивающие вопросы подготовки будущего специалиста дошкольного образования. В данном направлении занимались исследованиями Е.Г. Самарцева (2010), Н.А. Абрамова (2016), И.В. Смирнова (2015), Т.А. Ткачук (2018, 2019) и др. специалисты;
- в) исследования, изучающие проблемы подготовки специального педагога по следующим направлениям:
 - подготовка будущих логопедов к работе в инклюзивных условиях (Е.И. Разуван (2015), А.И. Сергеева (2017), О.А. Козырева, Е.А. Голосова, В.В. Бушуева (2018) и др.);
 - подготовка будущих психологов к инклюзивной практике (А.С. Сунцова (2015), А.Г.К. Абдуллаева (2017), У.А. Абдукаримова, С.М. Бектурганова, А.А. Садыкова (2019), А.Н. Гамаюнова,

- Т.М. Парватова (2019), С.К. Абильдина, Р.М. Айтжанова, В.Т. Мусина, К.Б. Копбалина, Б.Ж. Айдарбекова (2018) и др.);
- подготовка студентов — будущих дефектологов к работе в инклюзивных условиях (В.С. Цилицкий (2017), О.С. Назаревич (2018), Б.А. Дюсенбаева (2020), Н.Ш. Тюрина (2021) и др.);
 - обучение студентов по специальности «Социальный педагог» стало предметом исследований С.С. Жубаковой, А.К. Токтаровой (2018), Т.П. Ильевич (2020).
- г) исследования, затрагивающие проблемы и вопросы подготовки будущих учителей-предметников. Данное направление представлено лишь тремя предметными областями:
- технологией (Ю.В. Остроушко (2011), А.Н. Сергеев, П.Н. Медведев, Е.В. Цой (2016), Е.А. Спиридонова (2020), А.В. Кириленко (2021) и др.);
 - физической культурой (Е.С. Шилова (2011), Т.В. Емельянова, Ю.М. Александров (2013), Е.И. Андрианова (2016), Е.Г. Самарцева (2016), И.Ю. Бурханова, В.Л. Скитневский, М.С. Чаулина (2018), И.А. Кувшинова, И.И. Сунагатуллина, Е.Л. Мицан, Н.А. Долгушина (2018), Е. В. Кетриш (2018), Т.В. Емельянова, О.А. Подольская (2019), В.Г. Шубович, О.В. Вахтеева, А.Н. Аленова (2019), Р.Р. Магомедов, Н.Б. Ромаева, А.М. Гладких (2021), Т. И. Чедова (2021) и др.);
 - музыкой (Т.Н. Черномырдина (2018), А.И. Мукаева (2020), А.А. Смирнов (2021) и др.).

Также нами к данной подгруппе отнесены работы, затрагивающие подготовку учителей начальных классов. В данном направлении стоит обратить внимание на работы Е.В. Шамариной (2015), Т.В. Кузьмичевой (2018), Ю.В. Глузман, А.В. Кириленко (2020), Е.С. Шаниной, Л.В. Годовниковой (2020), Е.С. Шаниной, Л.В. Годовниковой (2020) и др. исследователей.

Изучая и анализируя работы по подготовке будущих учителей-предметников, стоит обратить внимание на тот факт, что учеными незаслуженно обделены вопросы подготовки студентов по многим другим предметным областям школьного образования (математика, литература, русский язык и др.).

Выводы.

1. Анализ многочисленных исследований позволил систематизировать труды ученых с учетом рассматриваемых ими областей образования: профессиональное, дополнительное, профессиональное обучение.

2. Все исследования, затрагивающие проблему подготовки специалистов инклюзивной практики, нами сгруппированы в четыре крупных сегмента: подготовка специалистов в системе непрерывного образования; исследования, организуемые в условиях сетевого взаимодействия образовательных организаций; подготовка в рамках дополнительного профессионального образования; подготовка студентов — будущих учителей.

3. Выявлено, что если в вопросах подготовки будущих учителей начальных классов, технологии, физической культуры и художественно-эстетической деятельности выполнено значительное число исследований, то специалистами незаслуженно обделены вопросы подготовки студентов — будущих учителей базовых дисциплин школьного образования.

Литература

1. Барина, Е.Б. Особенности реализации инклюзивного образования в Российской Федерации на современном этапе / Е.Б. Барина // Современное образование. — 2020. — № 1. — С. 53-63. DOI: 10.25136/2409-8736.2020.1.32248
2. Инклюзивное образование в России: отношение, проблемы, перспективы // Аналитический обзор. ВЦИОМ новости. 30 августа 2021. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/inkluzivnoe-obrazovanie-v-rossii-otnoshenie-problemy-perspektivy> (Дата обращения: 18.03.2022).
3. Грунт, Е.В. Инклюзивное образование в современной российской школе: региональный аспект / Е.В. Грунт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. — 2019. — Т.12. — Вып.1. — С.67-81. DOI: 10.21638/spbu12.2019.105

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Екатерина Олеговна Путилина

студентка факультета дошкольного и начального образования, 3 курс, группа
ПН3А, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ставрополь

Научный руководитель:

А.М. Дауров

THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

Ekaterina Olegovna Putilina

student of the Faculty of Preschool and Primary Education, 3rd year, group
PN3A Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. *Статья посвящена вопросу влияния оздоровительной физической культуры на психологическое здоровье студентов педагогического вуза. Актуальность темы обусловлена социальной потребностью в заботе о психологическом здоровье человека как неотъемлемой части современной общественной жизни. В статье представлены результаты анкетирования о влиянии оздоровительной физической культуры на психологическое здоровье среди студентов педагогического вуза. В результате выявлен уровень овладения знаниями об оздоровительной физической культуре, а также применения их на практике для борьбы со стрессовыми ситуациями, тревогой и усталостью после занятий среди студенческой молодёжи.*

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура, психологическое здоровье, физическая активность, здоровье.*

Annotation. *The article is devoted to the influence of health-improving physical culture on the psychological health of pedagogical university students. The relevance of the topic is due to the social need to take care of the psychological health of a person as an integral part of modern social life. The article presents the results of a questionnaire on the impact of recreational physical culture on psychological health among students of a pedagogical*

university. As a result, the level of mastering knowledge about health-improving physical culture, as well as their application in practice to combat stressful situations, anxiety and fatigue after classes among students was revealed.

Keywords: *health-improving physical culture, psychological health, physical activity, health.*

Введение. Одной из важных составляющих современной жизни является забота о психологическом здоровье человека. Можно сказать, что здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность студента, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Психологическое здоровье представляет собой адекватное отношение к окружающей действительности, состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свои ресурсы, справляться с возникающими трудностями, умение адаптироваться к изменениям.

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) — это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений[1].

Здоровый и духовно развитый студент получает удовлетворение от обучения, стремится к самосовершенствованию. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый студент надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя себе лениться[5].

Физические упражнения оздоровительного характера обладают важной практической пользой, у людей регулярно занимающихся физической активностью уменьшается тревожность, напряжение и агрессия. Помимо того, что оздоровительная физическая культура укрепляет физическое здоровье человека, он также является естественным и эффективным лечением от беспокойства, улучшает мозговую деятельность. Физическое состояние достаточно тесно взаимосвязано с психологическим здоровьем. К сожалению, многие студенты пренебрегают физическими нагрузками, а в следствии и своим здоровьем[6].

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, анкетирование. Исследование проводилось с целью выявления

влияния оздоровительной физической культуры на студентов педагогического вуза. В опросе приняли участие 142 студента Ставропольского государственного педагогического института. Им было предложено ответить на вопросы специальной анкеты. Анкета по выявлению влияния оздоровительной физической культуры на психологическое здоровье студентов включала в себя 9 вопросов.

Таблица 1. Анкета «Влияние оздоровительной физической культуры на психологическое здоровье студентов педагогического вуза»

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов		
		А	Б	В
1	Ощущаете ли вы усталость после учебных занятий?	Да, устаю физически и морально	Да, но усталость небольшая	Нет, чувствую себя отлично
2	Есть ли у Вас ежедневная физическая активность (спортивные кружки, зарядка и т.д.)?	Да	Нет	–
3	Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний о здоровье и о способах его сохранения и укрепления?	Да, достаточно	Знаю немного	Нет.
4	Выполняете ли Вы что-то из своих знаний о здоровье на практике?	Да	Да, частично	Нет
5	Сталкивались ли вы со стрессом во время учебных занятий?	Да	Нет	–
6	Какие виды регулярной двигательной активности вы чаще всего используете?	Оздоровительный бег, кросс	Ходьба пешком на учебу и обратно	Занятия в спортивных кружках
7	Знаете ли вы что такое оздоровительная физкультура?	Да	Нет	–
8	Что из перечисленного входит в занятия оздоровительной физической культурой? <i>(может быть несколько правильных ответов)</i>	Дыхательные упражнения статического и динамического характера	Ходьба простая, дозированный бег	Различные общеукрепляющие, обще развивающие, корректирующие упражнения

9	Используете ли Вы оздоровительные физические упражнения для борьбы со стрессом, тревогой, плохим настроением?	Да	Иногда	Нет

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ ответов показал, что после учебных занятий: 48% студентов испытывают моральную и физическую усталость, 38% — чувствуют небольшую усталость, 14% — ощущают себя отлично.

Ежедневно физической активностью занимаются лишь 47% студентов, 54% — предпочитают пассивный образ жизни.

Большая часть респондентов, а именно 58% — считают, что обладают достаточным количеством знаний о здоровье и о способах его сохранения и укрепления, 42% также обладают знаниями, но не в полном объеме.

Выполняют из своих знаний о здоровье на практике 43% учащихся, 50% — выполняют частично, 7% — предпочитают не выполнять.

Со стрессом во время учебных занятий сталкивались 79% студентов, 21% — не сталкивался.

Чаще всего в качестве регулярной двигательной активности предпочитают оздоровительный бег, кросс — 28%, ходьбу пешком на учебу и обратно — 67%, занятия в спортивных кружках — 5%.

О том, что такое оздоровительная физическая культура знают 96% учащихся, 4% — не обладают такими знаниями.

Оздоровительные физические упражнения для борьбы со стрессом, тревогой, плохим настроением применяют 49% студентов, 43% — применяют частично, 8% — не применяют.

Полученные в ходе исследования данные выявили различный уровень овладения знаниями об оздоровительной физической культуре, а также применения их на практике для борьбы со стрессовыми ситуациями, тревогой и усталостью после занятий.

На наш взгляд, студенты педагогического вуза обязаны понимать роль оздоровительной физической культуры в развитии человека, хорошо ориентироваться в вопросах физической культуры и здорового образа жизни, а также владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья, развитие физических и психических способностей.

Как показывает анализ других исследований, физические упражнения положительно влияют на психологическое здоровье. Важно то, что физические упражнения стимулируют различные типы многочисленных изменений в мозге, включая создание и рост новых неврологических сетей, уменьшение воспаления и высвобождение нейротрансмиттеров, которые влияют на улучшение настроения (эндорфины, дофамин, серотонин и т. д.) [7]. При выполнении оздоровительных физических упражнений сердцебиение ускоряется, давление увеличивается, сосуды расширяются и кровь начинает циркулировать быстрее, повышается активность дыхания и в организм начинает поступать больше кислорода, которым в результате насыщаются все клетки организма, в том числе и головной мозг.

По мнению В.М. Шепеля психологически здоровый человек подвижен и восприимчив к внешним изменениям, но обладает неким внутренним стержнем, запасом прочности, владеет эффективными способами психологической защиты, что позволяет ему противостоять разрушительным факторам реальности и оптимизировать свою жизнедеятельность [2].

Выводы. Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что использование средств оздоровительной физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия — необходимое условие полноценной и здоровой жизни. Научно доказано благотворное влияние активного отдыха на организм и риски нанесения вреда здоровью минимальны.

Созданием необходимых условий для лучшего отдыха от сложных институтических занятий может служить пример включения в программу оздоровительной физической культуры. На занятиях оздоровительной физической культурой студенты отвлекутся от своих проблем, забудут о них на какое-то время, это даст возможность отдыха мозгу.

Для современной молодежи физические упражнения и занятия физической культурой означают не только крепкое здоровье, но и уверенность в себе и своих силах, хорошее настроение и, как следствие, позитивный взгляд на учебу.

Литература

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. — 118 с.

2. Влияние спорта на психологическое здоровье и личность человека. [Электронный ресурс]. URL: http://stcmp.ru/stati/vlianie_sporta_na_psixologicheskoe_zdorove_i_lichnost_cheloveka (дата обращения: 05.04.2022).
3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 381 с.
4. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827> (дата обращения: 05.04.2022).
5. Соснин, В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: учебно-методическое пособие для студентов / В. П. Соснов. — Рубцовск, 2014 — 51 с.
6. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлению педагогической подготовки: учебное пособие /М-во образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос.пед.ин-т;[под общей ред. проф., Р.Р.Магомедова]. — Москва: Знание, 2020 — 349 с.
7. Шергина, И.П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. — 2021. [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (дата обращения: 05.04.2022).

УДК 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП

Владимир Бутузович Пагиев

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Vladimir Butuzovich Pagiev

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of
Physical Culture, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki,
Russia, Essentuki

Аннотация. В статье рассмотрены понятие адаптивной физической культуры для детей с ДЦП, ее цель и задачи. Приведены примеры упражнений, используемых для детей с ДЦП. Описаны основные принципы, которые используются в адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, развитие жизнеспособности, дети с ДЦП.

Annotation. The article discusses the concept of adaptive physical culture for children with cerebral palsy, its purpose and objectives. Examples of exercises used for children with cerebral palsy are given. The basic principles that are used in adaptive physical culture are described.

Keywords: adaptive physical culture, development of vitality, children with cerebral palsy.

Введение

В настоящее время проблема инвалидности среди детей во всем мире стоит достаточно остро. Одной из наиболее распространенных форм детской инвалидности является детский церебральный паралич (ДЦП). Для решения этой проблемы в большинстве стран мира, включая Рос-

сийскую Федерацию, организуются наилучшие условия для жизни детей с ДЦП. Например, в России существуют нормативные правовые акты, направленные на решение проблем подобного характера. Одним из таких законов является Федеральный закон № 181 от 24 ноября 1995 года «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [4]. Кроме того, организуются специализированные программы и проводятся мероприятия, которые помогают детям-инвалидам «включиться» в социальную среду.

Цель исследования: показать влияние АФК на организм детей с ДЦП.

Задачи: определить, что такое АФК и как он помогает детям с ДЦП.

Метод исследования: изучение различных источников в Интернете.

1. Понятие адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура — это комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на адаптацию и реабилитацию лиц с ограниченными возможностями. Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать положительные морфофункциональные изменения в организме, развивая необходимую координацию движений, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, формирование и совершенствование организма.

Задачи АФК:

- формирование осознанного отношения к своим сильным сторонам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- формирование способности преодолевать физические и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни;
- формирование способности преодолевать физические нагрузки, необходимые для полноценного функционирования в обществе;
- формирование желания совершенствовать свои личностные качества;
- улучшение умственной и физической работоспособности и другие.

Цель АФК:

Максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья. [1]

Для того чтобы выстроить план работы с такими детьми, необходимо изучить их болезни и тяжесть этого заболевания, потому что категория этих детей разнообразна. Они могут отличаться: возрастом, социальным статусом, тяжестью дефекта и его структурой и т.д.

2. Адаптивная физическая культура для детей с церебральным параличом

Характерными признаками детского церебрального паралича являются: гипертонус мышц, различные нарушения ходьбы, нарушения слуха и зрения, снижение умственной активности и т.д.

Физические упражнения в терапевтических целях при заболеваниях и параличах нервов преследуют следующие цели: [2]

- оказание оздоровительного и общеукрепляющего воздействия на организм с целью восстановления работоспособности;

- предотвращение образования спаек между нервными оболочками и окружающими тканями или, если эти спайки уже существуют, — развитие заместительной приспособленности здоровых тканей к спайкам;

- улучшение кровообращения и обменных процессов в зоне поражения для устранения или уменьшения сосудисто-нервных и метаболических нарушений;

- укрепление ослабленных мышц, восстановление координации движений, борьба с сопутствующими расстройствами: ограниченной подвижностью и искривлением позвоночника и т.д.

Цели программы АФК для людей с церебральным параличом:

- нормализация мышечного тонуса;
- тренировка баланса тела, развитие правильных двигательных навыков;
- стабилизация правильного положения тела;
- формирование и проявление статокинетических рефлексов и т.д.

Основные педагогические требования:

- оценка индивидуальных особенностей человека (тяжесть состояния здоровья, медицинские противопоказания, интересы и возможности и т.д.);
- эмоциональный фон занятий (тихая, спокойная музыка, методы взаимодействия через игры и т.д.);
- хвалите даже за небольшие успехи;
- мониторинг результатов и успехов, анализ успехов.

Для детей с церебральным параличом такие упражнения, как:

- упражнения на растяжку;

- упражнения на расслабление;
- упражнения на равновесие;
- дыхательные упражнения;
- развивающие игры;
- пассивные и активные упражнения.

Упражнения АФК разнообразны, но каждое из них важно по-своему, так, например, развивающие игры помогают ребенку понять что-то во время игры. Важно найти правильный подход к ребенку, и что, если не игра, поможет сделать его лучше. Упражнения на расслабление помогут ребенку расслабиться и не волноваться, поэтому он будет более восприимчив к полученной информации.

Принципы АФК:

- 1) социальный принцип;
- 2) общий методологический принцип;
- 3) специально-методический принцип.

1. Социальные принципы:

- гуманистическая ориентация (индивидуальные, но равные условия для каждого ребенка);
- социальная интеграция (включение ребенка в повседневную социальную и культурную жизнь);
- приоритет микросоциума (влияние семьи на формирование личности ребенка);
- непрерывность деятельности в рамках физической культуры.

2. Общие методологические принципы:

- наглядность (вовлечение всех органов чувств в процесс обучения и тренировки);
- долговечность (продолжительность хранения полученной информации);
- научный (изучение научных основ в рамках АФК);
- доступность (предотвращение заборов);
- сознание (осознанное желание получать информацию);
- последовательность и систематичность занятий.

3. Особые методологические принципы:

- диагностика (оценка существующего дефекта);
- индивидуальность (оценка особенностей заболевания);
- с учетом возраста (АФК в зависимости от возрастной категории);

- соревновательная ориентация (возможная максимальная компенсация утраченных способностей);
- оптимизация и вариативность воздействия (правильно подобранная техника и ее изменение во время занятий для оптимизации действия).

Для примера возьмем комплекс общеразвивающих упражнений для детей с церебральным параличом Л.Н. Кравцовой (источник № 5), который состоит из трех этапов:

«Этап I. Подготовительная часть. Упражнения на расслабление (ритмичное пассивное покачивание конечностями), дыхательные упражнения.

Этап II. Основная часть.

- И.П. (исходное положение) — лежа на спине. Круговые движения правой кисти ребенка вправо, влево. Прodelайте то же самое с левой кистью. — Сгибание и разгибание правой руки в области запястья. Выполните то же самое действие левой рукой.
- Одновременное сгибание и разгибание рук ребенка в локтевых суставах.
- Одновременное и попеременное движение прямых рук вверх и вниз.
- Прямые руки в стороны. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтях до плечевых суставов.
- Одновременные и попеременные круговые движения руками в плечевых суставах по часовой стрелке и против часовой стрелки.
- Сведение и разведение прямых рук в стороны.
- Правая рука вдоль туловища согнута в локтевом суставе. Поднимаем руку вверх и выпрямляем. Прodelайте то же самое с левой рукой.
- Круговые движения правой и левой ног ребенка по часовой стрелке против часовой стрелки.
- Сгибание и разгибание правой и левой стопы (попеременно) в голеностопном суставе. То же самое и с левой ногой.
- Одновременное и попеременное сгибание и разгибание ног ребенка в коленных и тазобедренных суставах.
- Упражнение: «Лодка». Ноги согнуты в коленных суставах, ступни сведены вместе и стоят на полу. Инструктор помещает свою руку в горизонтальное положение между коленями ребенка. Отведение ног в правую и левую стороны.
- Упражнение: «Лягушка». Одновременные и попеременные круговые движения ног в тазобедренных суставах.

- Левая нога прямая, правая согнута в коленном суставе, пятка упирается в пах. Инструктор (родитель), схватив за колено, совершает полукруглые движения ногой ребенка (чередую выполнение правой и левой ногами).
- Ноги согнуты в коленных суставах, колени прижаты друг к другу. Отведение коленей к полу.
- Плавное разведение и сведение прямых ног ребенка.
- Ноги согнуты в коленных суставах. Большой палец инструктора удерживает голень, а четыре пальца сбоку обхватывают таз ребенка. Повороты таза в стороны.
- Одновременное подтягивание правого локтя к левому колену. Прodelайте то же самое с левым локтем и правым коленом.
- И.П. — лежа на животе. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- Сгибание и разгибание правой ноги в коленном суставе. При сгибании ноги стопа прижимается к голени (попеременное выполнение правой и левой ногой).
- Правая нога согнута в коленном суставе. Инструктор хватает ногу ребенка за голень и совершает круговые движения в коленном суставе по часовой стрелке и против часовой стрелки. Прodelайте то же самое с левой ногой.
- Правая нога согнута в коленном суставе. Инструктор хватает ногу ребенка за голень и прижимает пятку к ягодице так, чтобы поднять бедро от пола. Аналогично с левой ногой.
- Обе ноги согнуты в коленных суставах. Инструктор (родитель) хватает ребенка за ноги и пытается прижать их к полу.
- Ноги ребенка согнуты в коленных суставах. Одной рукой инструктор (родитель) хватает обе ноги за голени, другую кладет на спину ребенка. Вытягивает ноги вправо, сгибаясь влево в поясничной области.
- И.П. — сидит. Ноги прямые и разведены в стороны. Инструктор (родитель) сидит позади ребенка, обхватив его колени ногами. Держа ребенка за руки, наклоняйте его вперед, затем в правую и левую стороны.
- И.П. — стоя. Инструктор (родитель) сидит сзади, держа ребенка за коленные суставы. Ребенок наклоняется вперед, руки касаются пола. Вернитесь в исходное положение. Каждое упражнение необходимо повторить 7-10 раз.

Этап III. Заключительная часть.

Упражнения, направленные на расслабление и расслабление.

В процессе применения методов релаксации необходимо соблюдать технику постепенного перехода в состояние расслабления.

Рекомендуется выполнять упражнения в сопровождении приятной и спокойной музыки.

1. Примите удобное положение лежа и расслабьтесь.

2. Почувствуйте и мысленно взгляните на свое тело, вызывая ощущение легкого тепла. Постепенно «оглядывая» каждую часть своего тела: голову, руки, ноги, туловище. Рекомендуется, чтобы глаза были закрыты во время этой процедуры.

3. Ощутить приятное тепло, ощутить удовольствие, спокойствие, комфорт от своего тела, которое находится в расслабленном состоянии.

При регулярных физических упражнениях детей с церебральным параличом можно добиться довольно хороших результатов. Регулярные физические упражнения способствуют овладению определенными видами двигательной активности детей с церебральным параличом, укреплению их опорно-двигательного аппарата, коррекции нарушений речи, а также направлены на развитие навыков пространственной ориентации, духовного развития (с использованием дополнительных дидактических материалов, музыки и т.д.) и т.д. [5].»

Заключение

Подводя итоги данной статьи, можно сказать, что адаптивная физическая культура является основным средством для самостоятельной жизни детей с ограниченными возможностями. В статье определяется понятие адаптивной физической культуры и ее назначение.

Специалистов АФК в нашей стране не так много, поэтому с каждым годом они становятся все более востребованными. АФК требует дальнейшего развития структуры, функций, целей, задач, принципов, методов и средств для разумно организованного функционирования детей с ограниченными возможностями. Сегодня адаптивная физическая культура играет важнейшую роль в лечении детей с церебральным параличом, так как она общепризнана как наиболее эффективное средство, направленное на улучшение их здоровья и адаптацию в современном мире.

Литература

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Волкова Е.А., Жуковская А.В., Кукушкина Е.А., Федорова П.С. Адаптивная физическая реабилитация для лиц с ДЦП: методические материалы. — Ярославль, 2016. — 68 с.
3. Адаптивная физическая культура//Электронный ресурс[ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная_физическая_культура]
4. Федеральный закон от 24.11.1995 (ред. от 18.07.2019) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ // Собрание законодательства РФ. — 27.11.1995. — № 48. — ст. 4563.
5. Кравцова Л. Н., Мускаева Е. А., Чечетина С. В. Методические рекомендации для занятий с детьми с ДЦП в домашних условиях. — Екатеринбург, 2017. — 45 с.

УДК 376.356

ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Олег Вадимович Мартынов

доцент кафедры специального и инклюзивного образования, кандидат педагогических наук

Яна Григорьевна Тер-Григорянц

студент психолого-педагогического факультета, 2 курса, группы ПСП-20, Филиал Ставропольского государственного педагогического института, Россия, г. Ессентуки

THE PROBLEM OF IMPLEMENTING THE TEACHING OF HEARING-IMPAIRED YOUNGER SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Oleg Vadimovich Martynov

Associate Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Candidate of Pedagogical Sciences

Yana Grigoryevna Ter-Grigoryants

Student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, 2nd year, PSP-20 group
Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. Проблема реализации обучения слабослышащих младших школьников средствами адаптивной физической культуры является актуальной на современном этапе развития образования. Адаптивная физическая культура неотъемлемая часть образовательной среды. Благоприятное физическое и психическое состояние слабослышащего ребенка в значительной степени зависит от организации двигательной деятельности и физического воспитания.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, слабослышащий, школа, образование, младший школьник.

Annotation. The problem of implementing the teaching of hearing-impaired younger schoolchildren by means of adaptive physical culture is relevant at the present stage of education development. Adaptive physical culture is an integral part of the educational environment. The motor activity of hearing-impaired students is different. The favorable

physical and mental state of a hearing-impaired child largely depends on the organization of motor activity and physical education.

Keywords: *adaptive physical culture, hearing impaired, school, education, junior high school student.*

Введение. На современном этапе развития образования физическое воспитание слабослышащих учащихся является одним из важных звеньев процесса обучения. Для результативного усвоения образовательной программы необходимо учитывать все особенности слабослышащих, их отличие от нормы.

Норма — это термин, в который может вкладываться два основных содержания.

Первое — статистическое содержание нормы: это уровень или диапазон уровней функционирования организма или личности, который свойственен большинству людей и является типичным, наиболее часто встречающимся.

Второе — оценочное содержание нормы: нормой считается некоторый идеальный образец состояния человека. У такого образца всегда есть философское и мировоззренческое обоснование как состояния «совершенства», к которому должны в той или иной мере стремиться все люди. В этом аспекте норма выступает в качестве идеальной нормы — субъективного, произвольно устанавливаемого норматива, который принимается за совершенный образец по соглашению каких-либо лиц, обладающих правом установления таких образцов: например, специалистов, лидеров группы или общества и т. п. Таким образом, в понятие нормы может быть включен оценочный, предписывающий компонент: человек должен быть таким, а не иным. Все, что не соответствует идеалу, считается отклонением.

Понятие нормы и отклонения необходимы для того, чтобы уточнить причины, которые вызывают определенного рода отклонения. Необходимо выяснить, как влияют данные отклонения на образовательный процесс и процесс социализации учащегося в обществе. Причины и формы отклонения, состояние учащегося, медицинское заключение и остальная информация является необходимой для учителей, с целью подобрать способы работы для полного усвоения образовательной программы в педагогическом процессе, а также для социализации учащихся в классе среди сверстников.

Методы и организация исследования. В данной статье рассматривается проблема реализации обучения слабослышащих младших школьников средствами адаптивной физической культуры.

Нарушение слуха проявляется в разной степени потери способности слышать, это частичная или полная потеря слуха [6].

Из-за нарушений слуха становится невозможным восприятие речи и окружающей среды т.е. полная потеря слуха, а более лёгкие степени нарушения слуха, затрудняющие восприятие речи — частичная потеря слуха [2]. Частичная потеря слуха — понижение слуха различной степени выраженности, затрудняющее восприятие речи и окружающих звуков.

В России число детей и подростков с полной или частичной потерей слуха составляет более 600 тысяч, при этом у 0,3% больных нарушения слуха носят врожденный характер, а у 80% малышей возникают в первые три года жизни. Потеря слуха в детском возрасте тесно связана с развитием речевой функции и интеллекта ребенка, поэтому раннее выявление и реабилитация детей с проблемой восприятия речи и звуков является важной задачей практической педиатрии [2].

Двигательная деятельность слабослышащих учащихся тоже имеет определенные отличия. Движения у них менее уверенные, скованные. Отсутствует точная координация. Прослеживаются трудности в сохранении статического и динамического равновесия. Плохо развита пространственная ориентировка, что влечет более сложное и длительное овладение двигательными навыками.

Полноценное развитие детей с частичной потерей слуха невозможно без физического воспитания [4]. Физическое воспитание обеспечивает не только физическую подготовку учащегося и необходимый уровень физического развития, но и результативное освоение других сфер деятельности.

Благоприятное физическое и психическое состояние слабослышащего ребенка в значительной степени зависит от организации двигательной деятельности и физического воспитания.

Физическим воспитанием, помимо родителей или опекунов, занимается школа. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям политики в сфере образования [5].

Исходя из выше сказанного, для слабослышащих учащихся проводится комплекс мероприятий по адаптивной физической культуре. Адаптивная физическая культура — это раздел (вид) физической культуры для лиц с ООП, которая направлена на восстановление и сохранение здоровья учащихся со стойкими нарушениями жизнедеятельности.

Планируемыми результатами усвоения слабослышащими младшими школьниками программы адаптивной физической культуры являются:

1. Овладение основными образовательными направлениями специальной поддержки основной общеобразовательной программы.

2. Овладение учащимися с нарушением слуха жизненной компетенции.

Жизненная компетенция — это личностные результаты учащегося, адекватное представление о своих возможностях, о необходимом жизнеобеспечении, способности коммуникации с взрослыми и со сверстниками.

Адаптивная физическая культура предполагает достижение следующих результатов усвоения программы:

1. Умение адекватно оценивать свои силы. Научиться контролировать и адекватно оценивать свои возможности в физической нагрузке, упражнениях.

2. Умение попросить помощи в случае возникновения проблемы, а также взаимодействовать с учителем по поводу состояния здоровья во время занятия или при возникновении затруднения в обучении.

3. Умение решить конфликты и споры со сверстниками самостоятельно или прибегнуть к помощи учителя.

4. Овладение социальными умениями, которые используются в повседневной жизни.

Содержание адаптивной физической культуры, как вида физической культуры, предусматривает:

1. Формирование активной позиции младшего школьника, укрепление физического развития.

2. Ориентацию в устройстве школьной жизни, участие в жизни класса вместе с одноклассниками.

3. Участие в школьных мероприятиях, спортивных олимпиадах, эстафетах вместе со сверстниками.

В результате освоения программы адаптивной физической культуры слабослышащие школьники должны овладеть полезными для них знаниями, умениями, навыками [3]. Достигнуть максимального доступного уровня развития жизненной компетенции, освоить форму поведения в социуме.

Результаты освоения программы адаптивной физической культуры оцениваются по завершении каждого уровня обучения (изучение темы, конец четверти, конец года). При слишком частом оценивании обучения

может произойти нарушение темпа освоения программы. Особенно это касается учащихся младшего школьного возраста, у которых свой индивидуальный темп и поэтому стандартизация планируемых результатов невозможна.

Адаптивная физическая культура неотъемлемая часть образовательной среды [1]. В процессе реализации адаптивной физической культуры школа может столкнуться с рядом проблем.

Основной проблемой реализации программы адаптивной физической культуры может стать неукомплектованность школы специалистами данной области. Важным элементом при работе со слабослышащими является поддержка и консультирование учителей, родителей, а также диагностика усвоения программы самим обучающимся. Одним из путей решения этой проблемы становится прохождение учителями специальной подготовки, курсов повышения квалификации по работе со слабослышащими или позднооглохшими детьми.

В этом направлении наметился определенный прогресс, который находит свое отражение в том, что в России более 11467 образовательных учреждений реализуют программы адаптивной физической культуры.

Из опыта работы учителей физической культуры со слабослышащими учащимися младшей школы по адаптивной программе можно выделить следующие практические результаты. Основной формой реализации занятий по адаптивной физической культуре является урок, который учитель должен проводить более эмоционально, постоянно быть в поле зрения ребенка, чтобы учащийся видел его лицо, а также проговаривать все команды четко, имея поставленную артикуляцию. Готовясь к занятиям, учитель анализирует прошедшие уроки, подводит итоги освоения упражнений. Во время уроков учитель следит за состоянием учащегося, помогает ему в выполнении упражнений. При объяснении выполнения новых упражнений используется наглядный пример, учитель сам показывает, как правильно выполнять движения.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследований и опыта учителей показали эффективность оздоровительно-коррекционных воздействий при реализации программ адаптивной физической культуры.

Выводы. Реализация обучения адаптивной физической культуры слабослышащих младших школьников возможна, но при подборе компе-

тентных специалистов, правильно разработанной адаптивной программе и оценивания результатов учащегося.

Литература

1. Аксенова, Л.И. Специальная педагогика [Текст]: учеб. пособие / Л.И. Аксенова. — Москва: ACADEMIA, 2012. — 395 с.
2. Диагностика и коррекция нарушенной слуховой функции у детей первого года жизни [Текст]: методическое пособие / сост.: Г.А.Таватрикладзе, Н.Д. Шматко. — М.: Экзамен, 2015. — с.128
3. Пакет специальных образовательных условий обучения детей с нарушениями слуха в условиях общего образования [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://uiedu.ru/wp-content/uploads/slauh.pdf> (10.12.2019)
4. Речицкая, Е.Г. Развитие младших школьников с нарушенным слухом в процессе внеклассной работы: пособие для учителя-дефектолога [Текст] / Е.Г. Речицкая. — Москва: ВЛАДОС, 2105. — 156 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
6. Шматко, Н.Д. Пелымская Т.В. Если малыш не слышит ... [Текст]: пособие для учителя / Н.Д. Шматко, Т.В. Пелымская; Предисл. и послел. Э.А. Корсунской. — 2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2003 — 204 с. — Библиогр.: С.201-203

УДК 796.011.3:37.062.5

ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ

Евгений Иванович Шеенко

доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Алтайский филиал), Россия, Барнаул

Богдан Генодиевич Толистинов

старший преподаватель отделения физической культуры и спорта, Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, Россия, Барнаул

CHARACTERISTICS OF THE HEALTH STATUS OF UNIVERSITY STUDENTS BASED ON THE RESULTS OF PREVENTIVE MEDICAL EXAMINATIONS

Evgeny Ivanovich Sheenko

Associate Professor of the Department of Humanities and Natural Sciences, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation (Altai Branch), Russia, Barnaul

Bogdan Genodievich Tolistinov

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, Altai State Technical University named after I.I. Polzunov, Barnaul, Russia

Аннотация. В статье представлен анализ результатов профилактического медицинского осмотра студентов, поступивших на первый курс обучения в один из ведущих вузов Алтайского края. Авторами приведена подробная характеристика каждой из групп хронических заболеваний, обнаруженных у первокурсников. По результатам медицинского освидетельствования представлена качественная и количественная характеристика состава медицинских групп первокурсников для занятий физической культурой в вузе. В результате даны краткие рекомендации

по организации урочных занятий по физической культуре с учетом принадлежности студентов к той или иной медицинской группе.

Ключевые слова: заболевание, отклонения в здоровье, специальная медицинская группа, профилактический медицинский осмотр, физическое воспитание.

Annotation. *The article presents an analysis of the results of preventive medical examination of students enrolled in the first year of study at one of the leading universities of the Altai Territory. The authors provide a detailed description of each of the groups of chronic diseases found in first-year students. According to the results of the medical examination, the qualitative and quantitative characteristics of the composition of the medical groups of first-year students for physical education at the university are presented. As a result, brief recommendations are given on the organization of scheduled physical education classes, taking into account the students' belonging to a particular medical group.*

Keywords: *disease, health abnormalities, special medical group, preventive medical examination, physical education.*

Введение. Необходимость и интерес в изучении научно-практических исследований посвященных анализу образа жизни, оценке условий обучения, состояния здоровья и профилактике заболеваний студентов объясняется «высокой социальной значимостью данного социального сегмента, как источника постоянного пополнения интеллектуального потенциала страны» [4, с. 18].

С учетом этого, одной из приоритетных на данный момент времени проблем в системе образования является изучение состояния здоровья и выработка различных стратегий по профилактике негативных состояний у студентов вузов.

Результаты ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов вузов позволяют «отметить сохранение тенденции увеличения уровня заболеваемости» [1, с. 524]. Подтверждением этому являются результаты научных исследований различных авторов. Так, например, А.В. Токарева констатирует, что «в последнее десятилетие количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличилось с 10 % до 25 %, в некоторых вузах страны до 40 %» [5, с. 176]. Ухудшение здоровья среди обучающихся вузов по наблюдениям Т.Ш. Миннибаева с соавт. (2014) «наблюдается от первого к старшим курсам в основном за счет увеличения числа лиц, имеющих хронические заболевания. Хронические заболевания выявляются у 50-70 %, а функциональные расстройства — у 20-30 % юношей и девушек» [4, с. 19]. Также стоит обратить на немаловажный факт, что «19,6 %

студентов имеют 2-3 заболевания одновременно» [6, с. 81], а согласно исследованиям Е. В. Гриб, Е. С. Поповой (2018) «увеличилось количество студентов, имеющих 4 и более заболеваний, и таких студентов на момент исследования — 7%» [1, с. 524].

Ориентируясь на результаты ежегодных профилактических осмотров позволяют дать не только комплексную оценку здоровью каждого студента, но и оценить состояние профилактической и оздоровительной работы в образовательных организациях. Здесь уместно сказать, что одной из задач оздоровительной и профилактической направленности в вузе является организация физического воспитания студентов «с учетом их распределения на группы здоровья по результатам профилактических медицинских осмотров» [2]. Мы разделяем точку зрения Миннибаева Т.Ш. с соавт. (2014), которые утверждают, что «формирование групп здоровья необходимо не только для организации оздоровительных мероприятий, а также воспитания и самовоспитания обучающихся основам культуры здоровья, формирования здорового образа жизни» [3, с. 17].

Цели и задачи: на основе результатов профилактического медицинского осмотра проанализировать состояние здоровья студентов-первокурсников на примере одного из ведущих вузов Алтайского края.

Методы и организация исследования. Проводимое нами педагогическое исследование строилось на использовании следующих методов: анализ и обобщение научной и методической литературы, анализ результатов медицинского осмотра, методы математической статистики. Оценка состояния здоровья студентов была проведена по результатам профилактического медицинского осмотра в общей сложности более 1500 студентов с 1-го курса одного из ведущих вузов г. Барнаула Алтайского края.

Результаты исследования и их обсуждение. Профилактический медицинский осмотр студентов, поступивших на первый курс в один ведущих вузов г. Барнаула Алтайского края показал следующую ситуацию со здоровьем обучающихся.

Медицинскими работниками были осмотрены 1232 студента-первокурсника, из числа которых были обнаружены различной степени отклонения в здоровье у 57,46% обучающихся. Так, по результатам профилактического осмотра на начало учебного года для занятий физической культурой 708 студентов было отнесено к подготовительной и специальным медицинским группам «А» и «Б».

Из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальным медицинским группам «А» и «Б», большую часть составляли девушки — 38,14% (n=470) от общего числа осмотренных первокурсников. Юноши, имеющие отклонения в здоровье, составили 19,32% (n=238) от общего числа осмотренных первокурсников.

Также интерес может представлять и следующая статистика, которая показывает, что почти каждый студент из СМГ имеет более одного заболевания. На 708 студентов с имеющимися отклонениями в здоровье число обнаруженных диагнозов составила 1360 наименований. Таким образом, каждый студент отягчен заболеванием, сочетанным какой либо сопутствующей патологией, а некоторые и более того. Другими словами на одного студента приходится чуть менее двух заболеваний (1,92 заболевания).

Анализ всех обнаруженных в процессе профилактического медицинского осмотра отклонений в здоровье позволил выявить наиболее распространенную патологию среди обучающихся — нарушения опорно-двигательного аппарата характерны для 84,9% первокурсников. Вместе с тем, у большинства студентов отмечается сочетание поражений костно-мышечной системы и болезней системы кровообращения.

На втором месте по количеству заболеваний студентов выявлены отклонения в функционировании системы кровообращения — 27,35% обучающихся. Третью позицию занимают болезни нервной системы, которые обнаружены у 24,4% студентов.

Далее рассмотрим более подробно все классы болезней, выявленных у студентов первого курса.

Среди различий в характере патологий у девушек и юношей можно указать в болезнях органов пищеварения (23,5% у юношей и 11,7% у девушек) — такие заболевания, как хронический гастродуоденит, язва двенадцатиперстной кишки болезнь Жильбера представлены, в основном у юношей (рисунок 1).

Также отметим, что у юношей больше, чем у девушек, выявлены заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Патологии опорно-двигательного аппарата, нервной системы и органов чувств, эндокринные заболевания с равной частотой отмечаются и у девушек, и у юношей.

Далее представим краткий анализ отклонений у студентов в состоянии костно-мышечной системы. Так, среди всех заболеваний данной группы лидирующую позицию занимает сколиоз, встречающийся у 36,4% девушек и 21,0 юношей. На второй позиции располагается кифоз, характерный

для 10,2% девушек и 13,4% юношей. Далее следуют патологии в шейном отделе позвоночника, обнаруженные у 10,6% девушек и 5,0% юношей. Не миновали студентов и такие отклонения, как остеохондроз позвоночника (у 8,25% студентов), плоскостопие (у 8,15% студентов), поражения межпозвоночных дисков (у 4,15% студентов), артроз и артрит (у 2,4% студентов) и др.

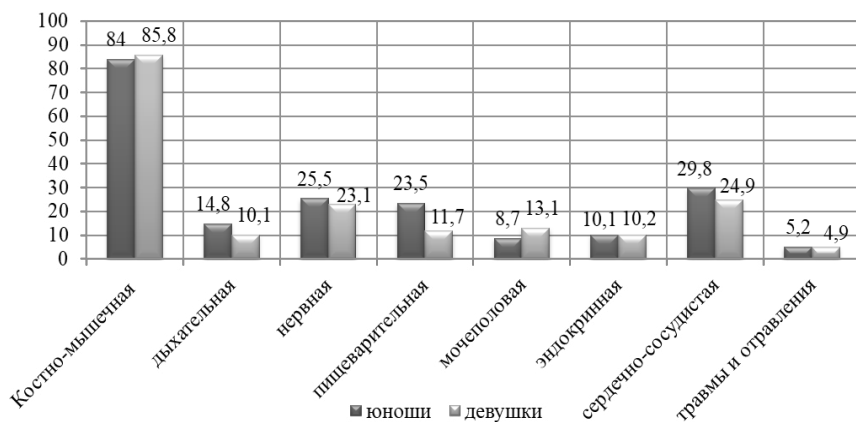


Рис. 1. Различия в структуре заболеваний студентов среди девушек и юношей

Стоит обратить внимание и на обширную группу заболеваний в деятельности сердечно-сосудистой системы обучающихся, которые занимают вторую позицию среди всех обнаруженных заболеваний у первокурсников. Так, вегето-сосудистая дистония обнаружена у 10,2% девушек и 8,0% юношей от общей картины представленных патологий. Проплап митрального клапана распространен среди 4,5% девушек и 6,3% юношей. Врожденный порок сердца характерен для 2,2% студентов. Гипертония выявлена у 2,3% девушек и 7,1% юношей. Также выявлены тахикардия и варикозное расширение вен у 2,55% и 1,25% студентов соответственно.

Среди отклонений в деятельности центральной нервной системы у обследованных студентов чаще всего встречаются цереброваскулярные патологии и нейроциркуляторная дистония у 9,7% и 5,4% студентов соответственно.

Итак, на основе имеющихся данных по заболеваемости первокурсников с целью организации занятий по физической культуре в вузе были сформированы четыре медицинские группы и группа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

- основная группа (ОГ) — 524 студентов (42,53%);
- подготовительная группа (ПГ) — 268 студентов (21,75%);
- специальная медицинская группа «А» (СМГ «А») — 334 студентов (27,11%);
- специальная медицинская группа «Б» (СМГ «Б») — 90 студентов (7,3%).
- группа студентов с ОВЗ — 16 студентов (после операции и с онкологическими заболеваниями — 1,29%).

Имеющиеся данные по составу занимающихся, отличающихся, как по уровню здоровья, так и по физической подготовленности, функциональному состоянию и потребности в самостоятельной физкультурной активности, несомненно, должны внести свои коррективы в программный материал по физическому воспитанию обучающихся с различными образовательными потребностями.

Владение детальной информацией не только по численности, имеющих заболевания, но и характеристикой отклонений в здоровье студентов, дает возможность преподавателю по новому взглянуть не только на содержание физического воспитания со студентами каждой из групп, но и по новому подойти к организации урочных занятий по физической культуре.

Выводы:

1. Анализ литературы по вопросам медицинского обследования студентов вузов показал сохранение тенденции увеличения уровня заболеваемости среди обучающихся. При этом численность студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по разным данным варьируют от 25% до 70% в рамках отдельно взятой образовательной организации.

2. Профилактический медицинский осмотр студентов, поступивших на первый курс в один ведущих вузов г. Барнаула показал, что отклонения в здоровье различной степени выявлены у 57,46% обучающихся, среди которых девушки — 38,14%, а юноши — 19,32%. Также обнаружено, что на одного студента СМГ приходится чуть менее двух заболеваний (1,92 заболевания).

3. Имеющиеся данные заболеваемости первокурсников позволили сформировать четыре медицинские группы и группа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для занятий физической культурой в вузе. Был определен следующий состав групп: ОМГ — 42,53% занимающихся, ПГ — 21,75% занимающихся; СМГ «А» и «Б» — 27,11% и 7,3% соответственно и группа студентов с ОВЗ — 1,29% студентов.

4. Знания результатов профилактического медицинского осмотра должны внести свои коррективы в программный материал и в организацию физического воспитания обучающихся с различными образовательными потребностями.

Литература

1. Гриб, Е.В. Сравнительный анализ заболеваемости студентов-первокурсников специального учебного отделения медицинского университета в 2013 и 2017 годах / Е. В. Гриб, Е. С. Попова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2018 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. — Екатеринбург : РГППУ, 2018. — С. 522-526.
2. Миннибаев, Т.Ш. Школа университетской гигиены Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова / Т.Ш. Миннибаев, К.Т. Тимошенко // Вестник РАМН. — 2010. — № 11. — С. 16-21.
3. Миннибаев, Т.Ш. Комплексная оценка состояния здоровья студентов по результатам профилактических медицинских осмотров. Группы здоровья / Т.Ш. Миннибаев, И.К. Рапопорт, В.В. Чубаровский, О.А. Савчук, К.Т. Тимошенко, С.В. Катенко // Здоровье населения и среда обитания. — 2014. — №10 (259). — С. 16-19.
4. Миннибаев, Т.Ш. Методология и методические подходы к комплексной оценке состояния здоровья студентов / Т.Ш. Миннибаев, И.К. Рапопорт, В.В. Чубаровский, О.А. Савчук, К.Т. Тимошенко, С.В. Катенко // Здоровье населения и среда обитания. — 2014. — №9 (258). — С. 18-20.
5. Токарева, А.В. Подходы к формированию специальных медицинских групп в вузах России / А.В. Токарева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2012. — №27. — С. 176-180.
6. Францева, В.О. Опыт формирования здоровьесберегающей среды медицинского вуза / В.О. Францева, М.Е. Евсеева, В.В. Бруснева, Е.А. Иванова // Медицинский вестник Северного Кавказа. — 2012. — №4. — С. 80-83.

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Дана Сергеевна Худоль

студент 3-го курса, Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Майкопский
государственный технологический университет», Россия, Майкоп

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONCEPTS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Dana Sergeevna Khudoley

3rd year student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education "Maikop State Technological University", Russia, Maykop

Аннотация. *Статья посвящена изучению совокупностей побуждающих факторов, которые определяют активность и желания занятия человека физической культурой. Также мотивов — относительных устойчивых проявлений, признаков личности и навыков, приобретаемых человеком в течении жизни, и потребностей — субъективных явлений, которые побуждают к занятиям физической культурой.*

Annotation. *The article is devoted to the studied state-sponsored inflammatory activity of the factors, the Kotor commitment to activity and the desire to engage the leader of physical culture. There are also motives-relative attitudes, signs of personalities and skills acquired by people in liquid lives, as well as those in need — subjective phenomena.enii, which will be.zhaut for those engaged in physical culture.*

Физическая культура — это набор ценностей и знаний, созданных и используемых для физического и интеллектуального развития человека, улучшения его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации с помощью занятий физкультурой, тренировок и физического развития.

Физкультура в образовательных организациях, осуществляющих основные образовательные программы общего образования, является универсальным средством формирования разнонаправленной и гармонично развитой личности.

Учебный предмет «физическая культура» предоставляет широкие возможности для использования форм, средств и методов обучения, воспитания и выздоровления. Их содержание направлено на развитие физических качеств, физических способностей, совершенствование всех видов физической активности и спорта, формирование культуры здорового образа жизни, формирование культурных, национальных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и необходимости занятий физкультурой. [2;4]

Развитие дисциплины «физкультура» создает условия для развития мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, в том числе положительную динамику физического развития, физической подготовки и показатели личного физического совершенства каждого учащегося. Способность выполнять технические и тактические, технические и физические упражнения различных видов спорта необходима для последующего использования человеком двигательной, досуговой и конкурентной деятельности на протяжении всей жизни.

В ходе преподавания предмета «физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенстве человека, накапливается опыт организации самостоятельного обучения физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и навыков, привычек использования средств физкультуры для организации учебной программы, а также во время досуговой деятельности.

Занятия физкультурой и здоровый образ жизни подрастающего поколения являются основой здоровья нации и основой национальной безопасности.

Также в физической культуре наблюдаются проблемы мотивационного характера.

В современных условиях, значительное снижение мотивации учащихся к изучению предмета «Физическая культура» связано с несколькими причинами:

- 1) разница между личными интересами учащихся и содержанием учебной программы дисциплины, в которой виды двигательной активности, в большинстве случаев, не соответствуют современной молодежи;
- 2) несовершенство механизмов, которые позволяют студентам развивать навыки образовательной деятельности, независимых, с учетом уровня его физического развития, физического состояния и особенностей здоровья;
- 3) неэффективность механизмов использования сетевых форм реализации образовательных программ общего образования (в том числе

внеклассной деятельности) и образовательных программ дополнительного образования, физической культуры и спортивных соревнований, а также других организаций для проведения обучения и подготовки детей школьного возраста. [5;6]

Каждый учитель физкультуры предназначен для решения проблем полного развития личности учащихся. Педагогические функции такого специалиста не ограничиваются управлением физкультурой и развитием физических способностей. Для успешной реализации процессов воспитания, обучения и развития он должен знать как социальные особенности человека, так и личностные особенности.

Стоит отметить индивидуальные особенности учителя физической культуры: он должен гибко реагировать на запросы практики, жизни, не должен быть склонен к догмам, он видит неполноту его знаний, стремится к саморазвитию. Он характеризуется способностью самостоятельно обрабатывать весь учебный материал, развивать деятельность учащихся, особенно познавательную и социальную, свое творческое мышление.[2]

Говоря о мотивационной стороне вопроса, можно сказать, что мотивы человека проявляются в зависимости от его образа жизни, социального статуса, поведения окружающих людей и даже могут зависеть от настроения самого человека. Но все они направлены на удовлетворение потребностей. Например, человеку с доходом ниже среднего не нужно будет покупать роскошный дом у моря, но у богатого такая потребность может появиться.

Мотивация всегда индивидуальна, потому что ее основой является желание осуществлять какие-либо действия, которые отображены интересами и стремлениями человека. Главная составляющая мотивации — присутствие мотива.

В психологии существуют такие виды мотивации:

- внутренняя и внешняя;
- положительная и отрицательная;
- устойчивая и неустойчивая.

Главными мотиваторами, которые подталкивают человека к действию, являются желание добиться чего-либо и страх что-либо потерять. К первому можно отнести всю деятельность человека, направленную на различные достижения: победа, поиск, покупка, а ко второму — стремление избежать утрат: времени, возможностей, финансов.[1;3]

Для большей мотивации рекомендуется создать условия к физической подготовке:

1. Нетрадиционные виды деятельности. На занятиях мы делим детей на группы, в слабых группах придерживаемся принципов и норм предоставления таких упражнений, которые помогут снять психологический стресс и избежать длительных статических нагрузок. Мы используем физические упражнения, которые имеют не только физическое развитие, но и терапевтические и образовательные эффекты, корректирующие и корректирующие упражнения. Например, ходьба по лестнице, гимнастические палки, прыжки со скакалкой укрепляют и развивают мышцы ног и препятствуют развитию плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручами способствуют формированию правильной осанки, благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2. Комбинируем игровой режим, соревновательный и круговой. Используя тот или иной метод, мы учитываем возрастные особенности учащихся, не допускаем их усталости. Для того, чтобы полностью и точно описать навыки действий, мы показываем последовательность действий. Мы используем метод аналитических упражнений, которые рекомендуем помогать выполнять, но в то же время учитываем физическое развитие и здоровье детей. Мы считаем, что методы убеждения и поощрения оказывают особое влияние на детей, хорошее образование для учащихся и их родителей.

На родительских собраниях и личных беседах с родителями поднимались вопросы о состоянии здоровья, поддержании и укреплении условий, профилактике заболеваний и соответствующих потребностях в питании. Мы позволяем родителям участвовать в процессе обсуждения. Предотвращение бездеятельности во многом зависит от отношения семьи к этому вопросу. Вот почему очень важно привлекать семьи к участию в различных внеклассных мероприятиях.

Литература

1. Беляева Л.А. Человек и его потребности — 2009 г.
2. И.В. Липсиц «Экономика», Москва, 1998 г.
3. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. — М., 1976.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2000 г.
5. Гучетль И.Н., Манченко Ю.В. Развитие мотивации здорового образа жизни у студентов — 2020 г.
6. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1982.

УДК 796.5:378.147.88

ВОЗРАСТНЫЕ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В АДАПТИВНОЙ ГРУППЕ

Ирина Евгеньевна Федорова

бакалавр, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ставрополь

Денис Игоревич Савин

кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь

AGE, PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF JUNIOR SCHOOL AGE IN THE ADAPTIVE GROUP

I. E. Fedorova

bachelor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

D. I. Savin

candidate of pedagogical sciences Stavropol State Pedagogical Institute, Russia,
Stavropol

Аннотация. В данной статье раскрывается проблема теоретического, концептуального и методического осмысления возрастных, психофизиологических особенностей физического развития детей младшего школьного возраста, которые на момент активных занятий находятся в адаптивной группе по физической культуре. В ходе исследования мы анализируем особенности взаимосвязи взросления, физического, психического и интеллектуального развития младших школьников и вектор правильной адаптации, который можно сформировать в рамках занятий по физической культуре.

Ключевые слова: младший школьный возраст, группа, физическая культура, методика, личность, развитие, эмоция.

Annotation. This article reveals the problem of theoretical, conceptual and methodical understanding of age-related, psycho-physiological features of the physical development of children of primary school age, who at the time of active training are in the adaptive group

for physical culture. In the course of the study, we analyze the features of the relationship between growing up, physical, mental and intellectual development of younger students and the vector of correct adaptation, which can be formed within the framework of physical education classes.

Keywords: *primary school age, group, physical culture, methodology, personality, development, emotion.*

Введение. Проблема исследования физического развития младших школьников, входящих (фиксирующихся) как учащиеся адаптивной группы нашла широкое отражение в теории воспитания, однако, малоизученным и в известном смысле спорным продолжает оставаться вопрос об отражении в сознании и деятельности школьника наиболее характерных особенностей своего пути физического развития, влияния адаптивных процессов на формирование трансферных реакций в ходе занятия физической культуры, интеграции психосоматики и концептов физического развития.

Младший школьный возраст — период бурных изменений в физиологии и психике. На протяжении 7-11 лет у школьника происходят наиболее значимые физико-поведенческие, интеллектуальные, эмоционально-волевые изменения, которые затрагивают и социальное взаимодействие с коллективом друзей и товарищей.

Физическое развитие в этом возрасте обуславливается преобразовательной деятельностью двигательного аппарата, мыслительной сферы и качественных преобразований активности в принципе. Психическое развитие затрагивает ценностную основу формирующейся личности, когда ребенок сталкивается с теми физико-механическими категориями, о которых не знал ранее или не мог понимать структурные особенности своего знания.

Теперь же на него ложится ответственность за его социальное поведение в рамках занятия физической культурой, в связи с чем возникает сложная система взаимоотношений с другими детьми и взрослыми, чей авторитет по-прежнему имеет решающее значение для изменения поведенческой сферы. Особенно осложняют процесс интеграции физического развития и целостной структуры взросления пребывание ребенка в адаптивной группе ввиду нарушений психофизиологического развития, перенесенных заболеваний и пр.

Цель исследования: проанализировать ключевые возрастные, психофизиологические особенности физического развития детей младшего школьного возраста в адаптивной группе.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли общенаучные и психологические методы. Общенаучные: метод системного анализа, сравнение, моделирование, дедукция и индукция. Психологические: анализ документов, циклический метод, метод проектов, дифференциальный метод. Комплекс методов теории воспитания используется в рамках анализа особенностей физического развития детей младшего школьного возраста, входящих в адаптивную группу.

Результаты исследования и их обсуждение. Переход к новому формату физического развития у детей с недостатками и осложнениями, ставит перед школьниками новые задачи. Теперь педагог и родители предъявляют высокие требования к физической работоспособности детей, умению нести ответственность за свои слова и поступки, проявлять эмоциональную стабильность и т.д. В то же время, эмоциональная и когнитивная системы все еще работают нестабильно у младших школьников, так как находятся под сильным влиянием впечатлений и быстрой утомляемости. Сопrotивляемость внешним негативным воздействиям при проведении занятий по физической культуре у младших школьников также довольно низкая, как правило, именно она и приводит к случаям «отторжения» от занятий физической культурой в учебном коллективе [6].

На протяжении 7-го года у школьников происходит резкое повышение продуктивности, умственные и волевые параметры резко увеличиваются, что приводит к тому, что качество работы страдает во имя увеличения количества. Младшие школьники гиперактивны, но не умеют направлять свою активность в позитивное русло, коррелировать ее в зависимости от внешних условий, в то время, как показатели старшеклассников их не стимулируют, а заставляют чувствовать себя неловко, ущемленно. Фактически, данные специфические качества младшего школьного возраста являются основополагающими в определении педагогом основных технологий и форм взаимодействия в процессе воспитания любви к физической культуре у детей адаптивной группы [2].

Важно определить и когнитивный компонент физического развития. В начале младшего школьного возраста у детей совершенствуется работа ЦНС (центральной нервной системы), в целом, структура головного мозга начинает понемногу изменяться. Физиологические изменения находят отражение в психике, ребенок начинает задаваться вопросом идентификации и самоидентификации [4].

Ведущим видом физической деятельности в младшем школьном возрасте является непосредственно учебная деятельность, хотя некоторые психологи связывают данный период с «учебно-игровой деятельностью», поскольку игра продолжает оставаться в поведенческой, волевой и эмоциональной сферах ребенка довольно значимой частью, не исчезает полностью с актуализацией физической деятельности индивидуально, в парах или в группе. Таким образом, можно сказать, что все аспекты активности ребенка интегрированы в игре или учебе, с этими же видами деятельности он имеет связь на протяжении большей части дня. [5].

Младший школьный возраст с точки зрения физического развития (или же формирования определенных физических качеств) характеризуется двойственностью, с одной стороны, расширяются и углубляются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, внимание и т.д., с другой, — ребенок становится зависим от происходящих психических изменений на физическом уровне [1].

Сохраняя поведенческие особенности на переходном уровне, младший школьник нуждается в поддержке педагога для формирования ценностных суждения, умений контролировать свои чувства и эмоции, поддаваться аффектам в меньшей степени. В процессе воспитания физической активности эмоции можно использовать в позитивном русле, если приложить усилия, иначе — следует ограничиться игровыми технологиями и творческими проектами в рамках занятий и мероприятий по физической культуре [7].

Индивидуальные различия детей адаптивной группы, основной физической группы (нормотипичных детей) в ходе занятия физической культурой становятся очевидными им самим, а социальные обостряются ввиду возможного негативного фона, который младшие школьники уже в состоянии воспринимать. Непосредственно социальные и национальные различия актуализируются во всех направлениях деятельности. Прямое негативное отношение к детям из адаптивной группы у детей из основной группы может быть вызвано либо влиянием телевидения, СМИ, сети Интернет, неадекватным оцениванием на семейно-бытовом уровне и пр. Задача педагога предотвращать любые нетолерантные действия и слова в рамках своего урока [1].

Справляться с этими особенностями взросления и физического на младшем школьном этапе приходится, как правило педагогу, который только может запросить поддержки родителей. Основа физического развития и воспитания в интеллектуальной сфере — подразделение типов познава-

тельных способностей детей на «теоретический тип» и «мыслительный тип», которые актуальны в процессе живого общения, в словесном плане. Тогда же, когда «практический тип» — подходит для длительного применения игровых технологий и творческих проектов. «Художественный тип» актуализирует проектную деятельности и развивается в коллективной деятельности. Поиск равновесия и «золотой середины» обусловлен более детальным анализом психики детей на констатирующем этапе исследования [1].

Организованное наблюдение и участие детей в «мини-экспериментах» с игрушками, активными играми, настольными играми позволяет аккумулировать жизненный опыт, познавательный интерес, восприятие и воображение, развивая к тому же многие познавательные, волевые и эмоциональные качества в комплексе. На уроке учитель может использовать разного рода пособия для повышения уровня восприятия, но он обязательно должен учесть, что на уровне начальной школы восприятие не позволяет психическим функциям долго удерживать актуальную незнакомую информацию, а неактуальная незнакомая информация и вовсе выходит из «зоны ближайшего развития». Внимание младшего школьника отражено в его уровне и длительности сосредоточения, причем, сосредоточенность на уроке обычно не превышает 15 минут.

Постоянная смена видов деятельности, которую предполагает системно-деятельностный подход, частично нивелирует этот недостаток, но не помогает удержать внимание на новом учебном материале. Обычно поэтому учитель прибегает к игровым технологиям, абсолютизирует интерактивные методы или старается реализовать по возможности творческие проекты [6].

Возможности волевого регулирования ограничены и нуждаются в постоянной поддержке педагога. Воля актуализирована в совместной деятельности, учебной и игровой. Помимо этого, младшие школьники обычно вылечены лишь в те процессы, которые представляют для них интерес. Учителю следует детально разобраться в пристрастиях, склонностях и психофизиологических особенностях детей для того, чтобы планомерно организовывать их включение в повседневную и школьную деятельность. Добиться этого достаточно сложно, особенно, если учитывать тесную связь волевого и эмоционального аспектов формирующихся личностей младших школьников.

Следует отметить, что на основе схожих экспериментов Б.В. Зейгарник в дальнейшем была выдвинула разработала наиболее целостную концепцию

незакрытого гештальта в рамках развития гештальтпсихологии. Согласно концепции Б.В. Зейгарник, существует некоторая совокупность значимых для личности событий, незавершенных и оставивших след в бессознательном, воздействуя на которые, психолог может стимулировать эффективную работу памяти. Но достигается это только при подборе индивидуального подхода к учащемуся и снижении педагогической дистанции [8].

В отношении общения с ребенком именно применение совместного запоминания может сблизить формирующуюся личность младшего школьника со сформированной авторитетной личностью педагога. Первичный анализ одного из таких событий психолог может произвести, узнав о специфике жизненного сценария ребенка. Негативные сценарии связаны здесь с чувством незавершенности, созданием модели цикличности происходящего, что приводит к ощущению отсутствия развития, потери контроля.

Позитивные сценарии лучше всего подойдут для взаимодействия в ходе урока.

Применение последовательности действий из концепции Г. Эббингауза в процессе обучения с использованием позитивных сценариев, позитивных эмоций позволит увеличить эффективность приобретения знаний в несколько раз, при условии, что психолог будет менять средства создания позитивных эмоций. Здесь следует отметить, что негативные эмоции вытесняют из подсознания полезную информацию, остается в основном лишь само воспоминание о событии. Этот факт говорит о том, что негативные эмоции также стимулируют работу памяти, но в психолого-педагогической практике лучше всего использовать преимущественно позитивные эмоции [5].

Этот процесс здесь может привести к габитуации. С позиции социальной психологии габитуация — это привыкание, вид пассивного научения, в понимании ассоциативного направления изучения памяти — это процесс запоминания неизвестного объекта через известный. В процессе стимулирования и мотивирования подростка у того формируется габитуатическое поведение, и познавательная активность теряет ориентировочный характер, подросток стремится к получению знания ради похвалы, либо в контексте удовлетворения своего эго. Это негативная сторона габитуации, которой можно избежать, соблюдая «золотую середину» развития отношений между учителем и учащимся в ходе педагогического взаимодействия.

Д. Зиглер считает, что для выработки позитивной габитуации следует учитывать три фактора: кратность, характер и интенсивность взаимодействия.

Здесь специфическое отличие искусственного вмешательства в процесс искусственного создания аддикции является то, что многократная стимуляция не должна подкрепляться тотальным контролем за направлением деятельности учащихся со стороны педагога [7].

Д. Зиглер пишет, что отличие габитуации от адаптации заключается в том, что первая представляет собой динамическое явление при постоянном давлении на эмоциональную сферу, второе — динамическое явление, которое позволяет человеку приспособиться к изменяющимся условиям окружающей. Адаптация школьников, к примеру, происходит через принятие новых социальных норм, привыкание к социальным ролям, в этом заключается принципиальное отличие габитуации от адаптации в младшем школьном возрасте. При этом, позитивные габитуации являются катализаторами становления личности в младшем школьном возрасте [8].

Выводы. Таким образом, в младшем школьном возрасте существуют все необходимые основания и предпосылки для формирования любви к физической культуре у детей адаптивной группы. Однако, существуют также и трудности в эмоциональной и волевой сферах, в деятельностном аппарате и привычках, зависимостях от похвалы и поощрения. Габитуации младшего школьного возраста — негативная сторона взросления, которую также следует учитывать, закладывая фундамент нравственного поведения и прививая ребенку основу этики и нравственности, социальной ответственности в отношении других детей.

Литература

1. Бакулина, Е. Д. Развитие физических качеств младших школьников средствами компетенции «технологии физического развития» направления WorldSkills / Е. Д. Бакулина, И. В. Михайлова, О. Г. Рысакова // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 6. — С. 108-110. — EDN EFDBSX.
2. Гончаров, А. С. Применение метода фиксированных ролей в учебной деятельности школьников // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 04 июня 2021 года. — Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью «Институт развития образования и консалтинга», 2021. — С. 156-159. — DOI 10.34755/IROK.2021.25.40.029. — EDN RXBSNJ.
3. Гончаров, А. С. Психологические аспекты информационного противоборства // Актуальные проблемы информационного противоборства в современном мире: вызовы и угрозы для России и Русского мира : Материалы Международной на-

- учно-практической конференции, Донецк, 30 октября 2019 года / Под общей редакцией С.В. Беспаловой. — Донецк: Донецкий национальный университет, 2019. — С. 218-221. — EDN QWMHJC.
4. Гончаров, А. С. Ставропольская городская гимназия в 1804-1880-х гг // Общество. — 2021. — № 3(22). — С. 29-32. — EDN TSOEZO.
 5. Кобзарева, И. И. Развитие критического мышления студентов посредством оценки продуктов современной медиакультуры // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 71-2. — С. 438-441. — EDN POGJLQ.
 6. Макеева, Л. А. Физическое развитие младших школьников и культура развития / Л. А. Макеева // Актуальные вопросы развития профессионализма педагогов в современных условиях : Материалы Международной электронной научно-практической конференции, Донецк, 02–31 октября 2017 года / Под редакцией А.И. Чернышева, Т.Б. Волобуевой, Ю.А. Романенко [и др.]. — Донецк: «Истоки», 2017. — С. 176-180. — EDN VPTLSW.
 7. Ушмаева, К. А. Патриотическое воспитание детей в традициях Ставропольского казачества // Новая наука: новые вызовы : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 31 марта 2021 года / Под общей редакцией Е.А. Янпольской. — Краснодар: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Институт стандартизации, сертификации и метрологии», 2021. — С. 79-83. — EDN ILGCNW.
 8. Хаустова, Е. Г. Анализ показателей психического и физического развития младших школьников с задержкой психического развития / Е. Г. Хаустова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2021. — № 1(35). — С. 95-101. — EDN PUESOU.

УДК 613.86

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Светлана Леонидовна Ильченко

преподаватель кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

Анастасия Сергеевна Полянская

студентка 3 курса, Ставропольский государственный педагогический
институт, Россия, Ессентуки

MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Svetlana Leonidovna Ilchenko

Senior lecturer of the Department of Physical Culture, Stavropol State
Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Anastasia Sergeevna Polyanskaya

3rd year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. *Вопросы, касающиеся психического здоровья современного ребенка, являются наиболее актуальными на сегодняшний день. Сегодня особенно важно направлять ребенка, подсказывать как вести себя в той или иной ситуации, как правильно распределять силы, рассказывать про психическое здоровье и как самостоятельно справляться со стрессом.*

Ключевые слова: *психическое здоровье, дети и подростки, психолого-педагогическое сопровождение, физические упражнения, общество.*

Annotation. *Issues related to the mental health of a modern child are the most relevant today. Today it is especially important to guide the child, to suggest how to behave in a particular situation, how to properly distribute forces, talk about mental health and how to cope with stress on their own.*

Keywords: *mental health, children and adolescents, psychological and pedagogical support, physical exercises, society.*

Педагогическому аспекту сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения с каждым годом придается все большее внимание, в связи с востребованностью физически крепкого, социального зрелого, психологически компетентного, высоконравственного человека, способного

к созидательной деятельности, реализации интеллектуального и творческого потенциала [6].

Психическое здоровье является одной из важной составляющей здоровья человека. Работа функциональных систем и психика человека напрямую зависят от работы нервной системы [4].

Психологическое здоровье современных подростков и детей является одним из самых важных проблем на сегодняшний день. Дети, и в особенности подростки являются социально-демографической группой, которая растет, развивается умственно, физически и психологически. Социально-психологический уровень развития подрастающего поколения зависит так же от интеллектуального развития и его психического здоровья. Поэтому, так важно уделять этому особое внимание как родителям, так и педагогам [5].

На сегодняшний день система образования считает необходимостью организовывать психолого-педагогическое сопровождение детей с ограничением по здоровью и без. Современный ребенок и подросток нуждается в его развитии, обучении и воспитания. Психолого-педагогическое сопровождение включает в себя данные действия со стороны наставника-педагога. Данное направление рассматривает и помогает ребенку решать актуальные проблемы, зачастую связанные с социальными ситуациями.

Кроме социальных проблем, психолого-педагогическое сопровождение рассматривает помощь в выборе образования и профессии, в решение проблем взаимоотношений со сверстниками, взрослыми и родителями.

Главной особенностью развития системы сопровождения на современном этапе является необходимость решения задач сопровождения ребёнка в условиях модернизации образования, изменениях в его структуре и содержании [2, с.139-143].

В детском возрасте происходят изменения в генетической программе и социальной среде. Определить границы между психическим здоровьем и психической болезнью очень трудно, поэтому определяются пограничные состояния, так как они наиболее характерны для нервной системы. От нее так же зависит эмоциональное напряжение, особенно при осуществлении той или иной деятельности. При выполнении какой-либо работы, каждый человек прилагает разные усилия, особенно в детском и подростковом возрасте.

Положительно на умственную работоспособность и нервную систему влияют физические нагрузки. Они приводят к функциональному совершенствованию нервной системы, помогают снять эмоциональное напряжение,

а так же улучшить настроение. Нервная система оказывает мощное воздействие на гармоничную работу сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Функционирование ЦНС зависит от физической активности человека. Доказано, что целенаправленная физическая тренировка приводит к расширению функциональных возможностей центральной нервной системы [1].

В связи с характерными особенностями уклада жизни дети этой возрастной категории привлекают к себе особый интерес. В зависимости от того, как у подростка появляются новые общественные связи вне дома, тем важнее в плане формирования ценностей, отношений и модели поведения подростков приобретают такие компоненты, как окружение в школе, давление со стороны одноклассников и средства массовой информации.

Проблемы оценки состояния здоровья и благополучия подростков и молодежи недооцениваются специалистами и не включены в систему постоянного мониторинга потребность в котором крайне необходима [3].

Литература

1. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48223431> (дата обращения: 27.04.2022)
2. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения развития школьников с ограниченными возможностями здоровья на уроках ОБЖ. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20801612> (дата обращения: 25.04.2022)
3. Поведение подростков в отношении здоровья как основополагающий фактор формирования здоровья [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44282491>. (дата обращения: 27.04.2022)
4. Понятие о психическом здоровье. [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/statya-po-obzh-na-temu-ponyatie-o-psihicheskom-zdorove-2-6071959.html>. (дата обращения: 24.04.2022)
5. Психологическое здоровье молодежи: факторы, развитие, благоприятные и неблагоприятные черты развития психологического здоровья [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36327801> (дата обращения: 23.04.2022)
6. Современные тенденции развития системы образования: сборник статей / редкол.: Ж. В. Мурзина, Г. В. Николаева, Н. С. Толстов. — Чебоксары: ИД «Среда», 2019. — Вып. 2. — 340 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?selid=37227476&id=37227275&> (дата обращения: 23.04.2022)

УДК 373.2:796.4

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Светлана Леонидовна Ильченко

преподаватель кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия,
Ессентуки

Азаматкерей Назирович Цацаев

студент 4 курса, Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, Ессентуки

ORGANIZATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES FOR 3-7 YEARS USING INNOVATIVE PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGIES

Svetlana Leonidovna Ichenko

Lecturer of the Department of Physical Culture, Stavropol State Pedagogical
Institute, Russia, Essentuki

Azamat kerey Nazirovich Tsatsaev

4th year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Аннотация. В статье рассматривается актуальность использования инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в работе дошкольных учреждений, дается описание наиболее востребованных инновационных технологий и их места в воспитательно-образовательной деятельности.

Ключевые слова: дошкольники, инновационные технологии, детский фитнес, пилатес, стретчинг.

Abstract: The article examines the relevance of the use of innovative physical culture and wellness technologies in the work of preschool institutions, describes the most popular innovative technologies and their place in the educational and educational activities of preschoolers.

Keywords: preschoolers, innovative technologies, children's fitness, pilates, stretching.

Дошкольный период относительно короток, но именно этот период является наиболее важным в воспитании и развитии ребенка. Использование

инновационных технологий в процессе обучения физической культуре является важным шагом в развитии и обусловлено требованиями современного образования.

Разработка инновационных технологий физического воспитания дошкольников является одной из важнейших, хотя и достаточно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования.

Педагогические инновации базируются на двух ключевых подходах:

1. Личностно-ориентировочный подход предполагает ориентацию образовательного процесса на личность каждого воспитуемого, обучающегося или студента. Современная педагогика должна учитывать уникальный опыт и характер каждого ученика, развивать его личность и таланты.

Реализация данного подхода включает опору на принципы выбора (обучающиеся могут выбирать направления, которые им наиболее близки), доверия (без авторитарного давления со стороны преподавателей), творчества и успеха, субъектности, индивидуальности;

2. Компетентностный подход является новым для российского образования. Он делает акцент на результате обучения, а результатом является не совокупность знаний, а совокупность навыков, способность применения полученных знаний на практике.

Рассмотрим инновационные оздоровительные технологии, используемые в работе с детьми от 3 до 7 лет в дошкольных образовательных организациях:

1. Детский фитнес.

Прежде всего, детский фитнес — это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На детских занятиях по фитнесу дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими детьми. Занятие может включать в себя как упражнения для осанки, так и упражнения со скакалкой, хореографию, плавание, элементы гимнастики, аэробики, йоги и даже восточных единоборств и другие виды физической активности.

В настоящее время детский фитнес востребован как никогда. В общем, программ для детского фитнеса очень много, и у вас есть возможность выбрать именно те занятия, которые наиболее подходят по возрасту и темпераменту и которые позволят детям реализовать себя по максимуму.

2. Детский стретчинг.

Детский стретчинг, или игровая растяжка, предполагает развитие всех групп мышц. Важной особенностью такого рода упражнений является

то, что во время занятия дети имитируют действия животных и насекомых. Упражнение может развиваться по определенному сценарию, в форме сказки или другого сюжета. Во время этого вида фитнеса дети учатся не только спортивным, но и танцевальным движениям, развивают творческое мышление, скорость реакции, координацию и внимание.

Техника игровой растяжки основана на статическом растяжении мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, что способствует профилактике нарушений осанки и ее коррекции, оказывает глубокое оздоравливающее воздействие на весь тела [2].

3. Детский пилатес.

Детский пилатес — еще одна инновационная технология проведения занятий по физической культуре в дошкольных учреждениях. Это комплекс упражнений пилатеса, адаптированный для детей дошкольного возраста. Часто такие занятия также проходят в игровой форме по сценарию сказки. Этот вид упражнений укрепляет мышцы тела, развивает гибкость, растяжку и силу.

Проводить такие занятия можно с использованием различного оборудования и специально подобранной успокаивающей музыки. Важно отметить, что такие упражнения следует выполнять плавно, медленно и с полной концентрацией внимания.

4. Игровой самомассаж.

Игровой самомассаж — нетрадиционный вид физических упражнений, помогающий естественному развитию детского организма, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Это основа закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, под музыкальное сопровождение, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка осознанного стремления к здоровью, развитию навыка собственного оздоровления.

5. Психогимнастика.

Психогимнастика — это упражнения, направленные на обучение детей психорегуляции (в основе которой лежит миорелаксация или миорелаксация), которые помогают детям расслабиться, научиться саморегуляции и т. д. Психогимнастика — это курс специальных занятий (зарисовок, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Психогимнастика — это не физическое воспитание, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает образ. атрибуты также является одним условием. Все

предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т. е. обозначаться физическими действиями. И с помощью комментариев ведущего к этим процессам подключается внутреннее внимание детей[1].

6. Силовая аэробика.

Силовая аэробика (Fitness Workout) — занятие, на котором для разогрева используются упражнения танцевальной аэробики, в основной части занятия выполняются упражнения силовой направленности. Сочетание разных видов упражнений осуществляется по типу «круговой тренировки» [3].

7. Ритмопластика.

Ритмопластика — это оздоровительная гимнастика, основанная на разнообразных гимнастических упражнениях, которые выполняются под определенную ритмичную музыку и чаще всего украшены танцевальными движениями.

Основным направлением считается:

- 1) раскрепощение ребенка в психологическом плане;
- 2) способствует обогащению эмоциональной сферы детей;
- 3) улучшить коммуникативные навыки;
- 4) развивать выносливость, силу;
- 5) сформировать правильную осанку; повышенная прыгучесть и подвижность суставов;
- 6) улучшить координацию движений.

Таким образом, использование инновационных физкультурно-оздоровительных технологий необходимая потребность современного времени. Они нацелены на всестороннее развитие дошкольника и учитывают его психологические характеристики, что делает данные технологии эффективными и востребованными.

Литература

1. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 254 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.
3. Современные инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ, 2018, [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://5.kropds.ru/metodicheskaya-kopilka/konsultacii-dlya-vospitatelej/3262.html>

РЕЗОЛЮЦИЯ

XI Всероссийской научно-практической конференции «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

28 апреля 2022 года, Филиал СГПИ в г. Ессентуки

28 апреля 2022 года на базе Филиала СГПИ в г. Ессентуки состоялась XI Всероссийская научно-практическая конференция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».

Целью XI Всероссийской научно-практической конференции явилось обсуждение и публикация научных результатов педагогических, психологических, медико-биологических и культурологических исследований преподавателей вузов, учителей, тренеров, специалистов по физическому воспитанию и адаптивной физической культуре, студентов и молодых ученых по вопросам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; обмен научными результатами и исследовательским опытом.

Всего в конференции приняли участие в очной, заочной и онлайн формах более 150 человек. Из них в очной форме и онлайн приняли участие представители из Ставропольского государственного педагогического института, Филиала СГПИ в г. Ессентуки, Северо-Кавказского Федерального университета, Арзамасского филиала ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», Белорусского государственного технического университета, г. Минск, а также педагоги образовательных организаций г. Ессентуки и г. Кисловодска. Заочное участие в конференции приняли студенты, магистранты, аспиранты и преподаватели вузов городов Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Ставрополя, Майкопа, Ижевска, Таганрога, Барнаула, Белгорода, Калининграда, Кирова, Красноярска, Екатеринбурга, Уфы, Орла, Улан-Удэ, Хабаровска.

Программа конференции включала в себя пленарное заседание, два мастер-класса и работу четырех секций.

На пленарном заседании были заслушаны 9 докладов. С докладами выступили:

1. **Магомедов Руслан Расулович** — заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры Ставропольского государственного педагогического института, заведующий научно-исследовательской лабораторией «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ», доктор педагогических наук, профессор, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, КМС СССР по альпинизму, горному туризму.

2. **Лукьяненко Виктор Павлович** — доктор педагогических наук, профессор, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, Почетный работник высшего профессионального образования.

3. **Филиппова Светлана Октавьевна** — доктор педагогических наук, профессор, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, заместитель директора по учебно-спортивной работе, Государственное бюджетное учреждение спортивная школа Красногвардейского района Санкт-Петербурга, профессор кафедры оздоровительной физкультуры и адаптивного спорта ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург (онлайн).

4. **Лукьяненко Наталья Владимировна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт».

5. **Слюсарева Елена Сергеевна** — доцент кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», кандидат психологических наук, доцент (онлайн).

6. **Телешева Светлана Викторовна** — зам. директора по ВР Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №18» в г. Кисловодске, доцент кафедры специального и инклюзивного образования Филиала СГПИ в г. Ессентуки, канд. психологических наук.

7. **Пастухова Мария Николаевна** — педагог физической культуры, КЦ ДИР-Флортайм и АВА-терапии «Рикки-Тикки-АВА», г. Ессентуки.

8. **Дрейбанд Александр Александрович** — аспирант 2 курса кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт».

9. Голякова Наталья Николаевна — и. о. заведующего кафедрой физической культуры Филиала ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, соруководитель научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ», кандидат педагогических наук.

Были проведены два мастер-класса:

1. Мастер-класс «Развитие координационных способностей и формирование правильной осанки средствами оздоровительной аэробики» (Самойлова А.С., студентка 4 курса, Филиал СГПИ в г. Ессентуки, научный руководитель — Найданова А.Ф.)

2. Мастер-класс «Волейбол сидя» (Астахова М.В., доцент кафедры физической культуры Филиала СГПИ в г. Ессентуки, мастер спорта РФ по волейболу)

На секционных заседаниях была организована работа по следующим направлениям:

1. Историко-философские основы физической культуры и спорта.
2. Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи.
3. Актуальные вопросы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
4. Проблемы и перспективы психолого-педагогической организации образовательной среды средствами оздоровительной и адаптивной физической культуры.

В очном обсуждении проблем конференции приняли участие руководители и педагоги в области физической культуры образовательных учреждений, преподаватели и научные сотрудники учреждений высшего, среднего профессионального и дополнительного профессионального образования.

Заслушав и обсудив доклады, сообщения участников конференции отмечено, что в образовательных учреждениях ведется работа по созданию условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья у обучающихся, имеющих различный уровень здоровья, в том числе и у занимающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также используются здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном, коррекционно-развивающем, учебно-тренировочном процессах.

В настоящее время в образовательных организациях активно развиваются все направления физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Вместе с тем, существуют проблемы, негативно влияющие на состояние здоровья обучающихся, воспитанников, в том числе:

- несоблюдение санитарно-гигиенических условий при проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий;
- применение технических средств обучения и информационно-компьютерных технологий без учета индивидуальных особенностей обучающихся;
- отсутствие специально созданной адаптивной среды для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- недостаточное количество педагогов, имеющих профессиональную подготовку по адаптивной физкультуре;
- отсутствие современного учебного и коррекционно-развивающего оборудования для реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

По результатам проведенной научно-практической конференции участниками сформированы следующие рекомендации:

1. Проводить научные исследования с целью определения основных подходов и особенностей совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации детей, подростков и молодежи с ограниченными возможностями здоровья.

2. Совершенствовать существующие технологии физкультурно-спортивной деятельности с целью повышения эффективности работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, расширения возможностей их адаптации к условиям внешней среды.

3. При проведении физкультурно-оздоровительной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

4. Уделять особое внимание пропагандистской работе, повышению мотивации заниматься спортом с детьми, имеющими различный уровень здоровья.

5. Продолжить научно-исследовательскую работу студентов и преподавателей Ставропольского государственного педагогического института и Филиала СГПИ в г. Ессентуки в рамках лаборатории «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ».

Образовательным учреждениям:

- продолжить работу по созданию условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья обучающихся;

- активно использовать в учебно-воспитательной и коррекционно-развивающей работе традиционные и новаторские физкультурно-оздоровительные технологии, приемы, методы, с учетом психофизических особенностей обучающихся с разным уровнем здоровья;
- организовывать работу образовательного учреждения таким образом, чтобы любая его деятельность носила оздоровительно-педагогическую направленность и способствовала воспитанию у обучающихся привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни;
- рассмотреть на ближайшем совете лаборатории пути реализации технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры, технологий инклюзивного образования в области адаптивной физической культуры в условиях реализации образовательных программ и организовать работу в соответствии с резолюцией.

Участники конференции отметили положительный эффект конференции и решили провести XII Всероссийскую научно-практическую конференцию «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в апреле 2023 года.

Резолюция принята 28 апреля 2022 года.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	3
Введение.....	5

СЕКЦИЯ 1. Историко-философские основы физической культуры и спорта

ГАРМОНИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ И. В. Калус.....	9
КАЛОКАГАТИЯ И АГОНИСТИКА ЭЛЛИНОВ КАК ОСНОВА ОЛИМПИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ Д. В. Олихова.....	19
ИСТОРИЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В КОНЦЕ XIX ВЕКА В. В. Шинкаренко	26
ГЕНЕЗИС АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ Н. О. Щупленков, О. В. Щупленков.....	32
СУЩНОСТЬ МЕТАПРЕДМЕТНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ АФК О. В. Щупленков, Н. О. Щупленков.....	39
ФИЛОСОФИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ Е. А. Лисицына, Н. О. Щупленков	46
ПРОБЛЕМА КУЛЬТУРНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ИНВАЛИДА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ А. В. Симуткина, О. В. Щупленков	52
ФИЛОСОФИЯ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ М. В. Цыплакова, И. А. Бондарь.....	59
ФИЛОСОФИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ А. А. Бурова, И. А. Бондарь.....	62
ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНОГО ДУХА К. И. Бевзо, И. А. Бондарь	65

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ
ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

А. А. Мамухов 72

**ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ
ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА В РОССИИ**

Т. Н. Мостовая, Т. А. Тихомирова 76

**К ВОПРОСУ О ПРЕДПОСЫЛКАХ СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКОМ КОНТЕКСТЕ**

Е. Д. Паткина, Е. Г. Соловейченко, А. А.Олейник..... 83

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

В. Д. Чижова 88

**СЕКЦИЯ 2. Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной
тренировки детей, подростков и студенческой молодежи**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

С. В. Михайлова, Л. С. Крестьянинова, Д. В. Леваневская, А. С. Русов 95

**ПОВЫШЕНИЕ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА
КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Я. Д. Барсукова, Е. И. Квартыч..... 102

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ
НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

К. И. Бевзо, М. В. Астахова 108

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, МОТИВИРУЮЩИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ**

М. И. Есаулова, В. Б. Пагнев..... 114

ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГОВОЗРАСТА

Ю. Е. Красникова..... 122

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В. С. Пшуков 127

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

А. А. Серенко, А. В. Ляхов 133

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИННЫХ ОГРАНИЧЕНЕЙ Е. С. Чиждова, М. В. Астахова	138
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Ю. В. Юркова, В. Б. Пагиев	143
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Ю. И. Бобакова, В. Б. Пагиев	148
ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ Н. В. Савкина, И. В. Панина	153
ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЕРИОДА Я. Е. Бугаец, С. М. Величко, М. Н. Танцура	160
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА СО СПОРТСМЕНОМ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА А. М. Дауров	165
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В. В. Зотин, А. А. Мельничук	169
АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ УДГУ О. В. Кононова, Е. В. Исупова	173
ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МОДУЛЯ Л. П. Пягай	178
К ПРОБЛЕМЕ О СПОСОБАХ МИНИМИЗАЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С. А. Терещенко, Н. В. Репина, В. Н. Жданов	185
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СПО Г. А. Литвина, Е. И. Косенко, С. А. Косенко	190
ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ А. В. Ляхов	197

СТРУКТУРА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В КОМАНДАХ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ П. В. Максеев	203
СПОРТ И СТРОГОЕ ВЕГАТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ (ВЕГАНСТВО) В. Г. Свечкарёв, А. Р. Абрегова	210
ФЛОВОТЕН — НОВЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ А. С. Сидоренко	215
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ НА ПРИМЕРЕ «СТАВРОПОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА» Я. А. Варганова, А. В. Козырева, Ю. А. Савченко, Д. А. Злобина	221
РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ Я. А. Варганова	227
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ Д. А. Злобина, Р. Р. Магомедов, Я. А. Варганова	234
ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ Ю. В. Колотыко	240
КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ МЕТОДОМ ОКСИГЕНАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАРОКАМЕРЫ Д. Ю. Головина	247
СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ А. А. Рогова	254
ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ М. В. Федоровская	258

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

А. А. Шемарина 263

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ
АКАДЕМИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В. В. Алтынцев 269

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

А. Ю. Белокопытов..... 274

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ

А. Ю. Белокопытов..... 280

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ
СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. А. Ворсин, Р. В. Стрельников..... 286

НЕОБХОДИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ВУЗОВ КАК ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Н. А. Ворсин 290

СПАРТИАНСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

Я. И. Хайруллина, И. Н. Моргун 294

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СПОРТ» С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

Е. В. Далибанда, С. Р. Владимирович..... 300

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩИХСЯ ВЫСШЕЙ
ШКОЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В. В. Карпенко 304

К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ РУКОПАШНОГО БОЯ

М. В. Климова 309

НЕПРАВИЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

И. А. Кубрак, Е. С. Двойникова..... 314

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ С. В. Лебишова, О. А. Голяков	319
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА Н. Ф. Менлажиев, Б. А. Мхце	324
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Д. А. Наденна	328
ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ М. П. Осипенко	332
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Е. А. Панченко, И. Г. Лебединская	336
ВЛИЯНИЕ АНИМЕ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ НА РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ А. Ф. Найданова, И. С. Трофимова	342
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СИСТЕМЕ ВОЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В. Д. Шевлякова, Р. В. Стрельников	347
ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ГИМНАСТИКЕ Д. Р. Галеев, Р. С. Кулешов, Р. М. Имамова	355
ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ Т. А. Андреевко, М. И. Ситникова, А. В. Смирнова	359
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ФУТБОЛЕ С. С. Кисеев	363
ИНДЕКС ДИЕТЫ СПОРТСМЕНА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева, М. С. Кобелькова	368
ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПОЛИМОРФИЗМЫ, ПИТАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева, М. С. Кобелькова	374

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ В ДОУ Я. Э. Цаболова, А. В. Ляхов	379
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К. Е. Чмилева, Г. А. Литвина, Б. А. Мхце	384
ОПТИМИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА КАМЕНСКА-УРАЛЬСКОГО) Н. И. Щелконогова, С. В. Томилова	390
НЕПОНИМАНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, КАК СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА СТУДЕНЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА В. И. Филясова, Т. Ю. Покровская	394
АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ К. Н. Александровна	399
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ Д. Р. Арутюнян, Е. С. Двойникова	405
ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ Д. О. Головушкина, И. Г. Лебединская, Г. В. Хвалебо, И. А. Сыроваткина	411
ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ Н. А. Попов, Р. С. Кулешов, Г. М. Юламанова	418
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ С ПОМОЩЬЮ ИГРОТЕХНОЛОГИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ БОС-ТРЕНИНГА Д. О. Головушкина, П. В. Хало	422
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА П. Е. Сазонова	428

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ М. А. Дубровская, Р. С. Кулешов, М. В. Кузьмина	434
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Г. О. Зверев, Э. Н. Евстафьев	437
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ МНОГООБОРЬЕМ В. М. Цинкер, К. В. Вологодина	440
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Н. В. Китаева.....	446
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К. С. Кунц, Е. В. Колтыгина.....	452
СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА МВД РОССИИ В. Ф. Лигута	456
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Д. Р. Магулян.....	461
СТРАТЕГИИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАНИИ Д. В. Матвеева.....	465
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В. В. Хахова, Ю. Р. Тулупченко, Н. И. Соколова.....	470

СЕКЦИЯ 3. Актуальные вопросы оздоровительной и адаптивной физической культуры

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ Р. Р. Магомедов, А. М. Гладких	479

ОПЫТ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ОВЗ, ПУТЕМ РАБОТЫ С ДЫХАНИЕМ М. Н. Пастухова	487
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ Л. А. Родионова	496
ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ Е. В. Андросова, Т. Д. Федотова	501
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ Э. Р. Дженетова, Е. Н. Беликов	506
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Я. А. Шунькина	511
ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ А. В. Захарченко	517
ЗАНЯТИЯ ТХЭКВОНДО С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА А. С. Ольховская	523
РЕАБИЛИТАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПОСТКОВИДНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ С ОВЗ СРЕДСТВАМИ ЛФК В. Е. Плук, Т. Д. Федотова	527
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КОРОНАВИРУСА А. Ф. Найданова, А. С. Полянская	533
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ ШКОЛЬНИКОВ Е. Н. Трубицина, А. А. Елистратова, Т. Д. Федотова	538
ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СПОСОБА СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ К. Ю. Москвин, Л. А. Парфенова	544

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

М. В. Астахова..... 549

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ С ОВЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

М. С. Борисенко..... 553

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Г. В. Ковязина, В. А. Газизова 559

**НЕОБХОДИМОСТЬ ПЛАВАНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

Р. А. Цыганюк, Г. А. Литвина 566

ЗНАЧЕНИЕ МАССАЖА В ЛФК

А. А. Замятина, Н. Е. Ерешко 571

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ
ПУТЕМ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА**

Н. А. Гнусов, В. С. Попереков 577

**СПЕЦИФИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ
С ДОШКОЛЬНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ**

А. В. Трущелёва..... 583

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Г. А. Литвина, И. Б. Батчаева, С. В. Воронина..... 589

**ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЕ
РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Т. О. Дедюра, Н. В. Махновская 594

**ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЙОГЕ КАК СРЕДСТВЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко, А. В. Кравченко..... 599

**НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко..... 605

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНЫМ ТУРИЗМОМ М. В. Галкина	610
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ Д. А. Злобина, Р. Р. Магомедов, Я. А. Вартанова	614
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ПРОФИЛАКТИКА COVID-19 Е. А. Бедина	620
ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ Л. А. Беликова	627
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С. Ю. Бельмехова, И. А. Уджуху	633
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ У ШКОЛЬНИКОВ А. Ф. Найданова, Е. А. Елистратова	637
ФОРМИРОВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В. Р. Иванова	642
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОЧНЫХ ФОРМАХ ЗАНЯТИЙ Г. В. Ковязина, А. А. Варанкина	648
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ СИДЯ А. Ю. Кочнев, А. А. Ситдикова	654
РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА Н. А. Вострецов	659
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ Н. А. Вострецов	665

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПРОДЛЕНИИ ЕГО ЖИЗНЕННОГО
И ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

Р. В. Данилова, Н. Е. Ерешко 670

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
7 КЛАССА СРЕДСТАВАМИ АФК**

А. В. Захарченко, Т. Д. Федотова 675

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

С. В. Тарусова, Н. В. Махновская 680

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
И ЕГО АКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ**

М. А. Мехтиева, Б.А. Мхце 684

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АФК
ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

А. Ф. Подольная, Т. Д. Федотова 691

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

К. А. Сорокина, Г. А. Литвина 696

**РАЗВИТИЕ ПОЗАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА НА ЗАНЯТИЯХ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Ю. А. Фомина 701

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

А. Ю. Фролова, Е. В. Стрельников 704

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Н. Н. Копыстинская 708

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОРОКОМ
СЕРДЦА И ПРОЯВЛЕНИЯМИ МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ**

Е. М. Чумак, Н. В. Махновская 714

**РЕКРЕАЦИОННЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РАМКАХ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

А. А. Шинкина, А. В. Агеев 720

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ВОЗМОЖНОСТЯХ**

И. П. Крючков, М. В. Попова..... 725

КЛАССИФИКАЦИЯ АДАПТИВНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ

Ф. Ю. Бильданова, М. О. Махнев 730

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ОРГАНИЗМА ПРИ ТРАВМАХ**

Е. В. Ярошенко, Ю. И. Журавлёва, А. Рахманина..... 735

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОГО
И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

М. М. Мезинова, В. С. Хагай..... 740

**СЕКЦИЯ 4. Проблемы и перспективы психолого-педагогической
организации образовательной среды средствами оздоровительной
и адаптивной физической культуры**

**КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Л. Н. Кобзева, М. А. Бегларян..... 747

**МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБУЧЕНИИ
ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

А. И. Дзюба 753

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЫ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

А. А. Демидова, Е. В. Соловьёва..... 758

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛОГОРИТМИКИ НА ЗАНЯТИХ ПО
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ
УМСТВЕННУЮ ОТСТАЛОСТЬ**

В. Р. Джаббарова, А. Ю. Кабушко 764

**ВЛИЯНИЕ АФК НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

Е. Д. Сербина..... 770

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ НАДЕЖНОСТЬ
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

А. Е. Стародубцева..... 775

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ
ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА**

Е. Ю. Гога 780

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НАУЧНЫХ
РАБОТ, ИЗУЧАЮЩИХ ПРОБЛЕМУ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ**

Н. Н. Рыжкова, Е. И. Шеенко 784

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Е. О. Путилина, А. М. Дауров 791

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП

В. Б. Пагнев 797

**ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

О. В. Мартынов, Я. Г. Тер-Григорянц 805

**ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ
ОСМОТРОВ**

Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов 811

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Д. С. Худолый 818

**ВОЗРАСТНЫЕ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В АДАПТИВНОЙ ГРУППЕ**

И. Е. Федорова, Д. И. Савин 822

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

С. Л. Ильченко, А. С. Полянская 830

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
3-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

С. Л. Ильченко, А. Н. Цацаев 833

**Резолюция XI Всероссийской научно-практической конференции
«Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»..... 837**

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Сборник статей

Под общей научной редакцией
доктора педагогических наук, профессора
Р. Р. Магомедова

Технический редактор *Лина Мовсесян*
Компьютерная верстка: *Сергей Чалый*
Дизайн обложки: *Сергей Чалый*

Издательство «Знание-М»

Подписано в печать 22.08.2022. Формат 60х84 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Times New Roman». Печать цифровая.
Усл. печ. л. 49,76. Заказ № 7560. Тираж 500 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета в издательско-полиграфическом
комплексе Северо-Кавказского федерального университета
355038, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 2

Издано в научных и учебных целях