В сборник вошли материалы, рассмотренные
и апробированные в рамках работы
XII Всероссийской научно-практической конференции
«Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров
в сфере физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Сборник адресован ученым, педагогам, тренерам,
аспирантам, магистрантам, студентам

28-29 АПРЕЛЯ 2023

XII Всероссийская научно-практическая конференция
«Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров
в сфере физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»

СБОРНИК СТАТЕЙ
2023



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК СТАТЕЙ

по материалам
XII Всероссийской научно-практической конференции

28-29 АПРЕЛЯ 2023

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК СТАТЕЙ

XII Всероссийской научно-практической конференции

(28-29 апреля 2023 года)

Ставрополь
2023

УДК 796 (063)
ББК 75.1
А28

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

А28 **Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры:** сборник статей по материалам XII 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. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023. – 516 с.

ISBN 978-5-907642-34-8

В сборник вошли материалы, рассмотренные в рамках работы XII 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 978-5-907642-34-8

© ГБОУ ВО СГПИ, 2023
© Издательство «Тимченко О.Г.», 2023

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Заведующего научно-исследовательской лабораторией «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ» (Филиал СГПИ в г. Ессентуки), заведующего кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт», доктора педагогических наук, профессора Магомедова Руслана Расуловича

Многоуважаемые участники конференции!

За 12 лет существования научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ» в Филиале ГБОУ ВО СГПИ в городе Ессентуки по проблеме развития инновационных технологий в адаптивной физической культуре, адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте её участниками стали представители белее чем 100 образовательных и научных организаций. К нам на XII Всероссийскую научно-практическую конференцию «Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров в сфере 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 Армении и Узбекистана. Особенного радует география статей и докладов представителей из Ставропольского государственного педагогического института, Филиала СГПИ в г. Ессентуки, государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования, Северо-Кавказского Федерального университета, институтов и университетов городов Российской Федерации.

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 Санкт-Петербурга, Ставрополя, Ессентуков, Кисловодска, Майкопа, Перми, Калининграда, Краснодара, Саратова, Сочи, Ялты, Карачаевска, Уфы, Ростова-на-Дону, Казани, Волгограда, Ташкента и Еревана, 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, оптимизацией и обогащением 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 и развитию у молодых исследователей направлений и трендов, способных решать исследовательские задачи в условиях современного динамично меняющегося мира.

Надеюсь, что по итогам работы научно-практической конференции будет принята Резолюция и выдвинуты предложения, направленные как на совершенствование существующих технологий физкультурно-спортивной деятельности, так и на реализацию технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры, технологий инклюзивного образования в области адаптивной физической культуры в условиях реализации образовательных программ.

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

Приветственная речь СОФЬИНА Павла Асланбековича, заместителя министра по физической культуре и спорту Ставропольского края, участникам XII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Дорогие друзья, уважаемые коллеги, организаторы и участники XII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», которая проводится в «Год Педагога Наставка - 2023!».

Прежде всего, разрешите мне поздравить коллектив вашего института, поблагодарить за большой вклад в развитие научно-педагогической деятельности и подготовку высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. Ваш коллектив не прекращал и не прекращает работать даже в самые тяжёлые времена. Сохраняя верность традициям, коллектив института активно внедряет передовые педагогические, психологические, информационные технологии и инновационные научные направления, в том числе в области подготовки педагогических кадров в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Особую признательность и благодарность в этом отношении хотелось бы выразить президенту института Людмиле Леонидовне Редько, доктору педагогических наук, профессору, Заслуженному учителю РФ, усилиями которой двенадцать лет назад был создан проект вашей конференции, объединившей интересы ведущих учёных и практиков в области физической культуры и спорта.

Сегодня с уверенностью можно сказать, что научный вектор, заданный конференцией, достиг желаемого результата, дискуссионная площадка конференции с каждым годом расширяет свои географические границы, а научная проблематика конференции открывает путь к новому состоянию знания и образования. Научная деятельность в институте занимает особое место, является важной составляющей профессиональной подготовки современного специалиста и неразрывно связана с образовательным процессом, это находит своё отражение в реализации вашим институтом уникальных научных программ, таких как: *«Перспективы развития педагогического образования в условиях цифровой социальной реальности: антропологический подход», «Антропологическая миссия российского учительства в современном мире», «Этнопедагогическая компетентность будущего учителя физической культуры»* и др. Эти программы позволили разработать принципиально новые узконаправленные дисциплины, относящиеся к спортивно-педагогической научной проблематике. Поэтому

наука, в широком смысле – это «начало начал», от которого зависит развитие всего научно-кадрового потенциала страны, а наша задача сберечь всё лучшее и не допустить снижения качества подготовки специалистов.

Уважаемые участники и организаторы конференции, молодые учёные и специалисты, позвольте выразить Вам глубокую благодарность за участие в конференции, за её поддержку и развитие. Выражаю уверенность в сохранении и преумножении сложившихся отношений и надеюсь на наше дальнейшее сотрудничество. Желаю вам здоровья, интересной работы и полезных деловых контактов.

СЕКЦИЯ 1
ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ, ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 376.1

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА «МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»: РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Евсеев Сергей Петрович,
руководитель научно-педагогической школы «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры», доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, президент Федерации спорта ЛИН, Россия, Санкт-Петербург.

Евсеева Ольга Эдуардовна,
доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, Россия, Санкт-Петербург.

Аннотация: в статье обращается внимание на научную деятельности педагогической школы «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры» профессора С.П. Евсеева, в которая посвящена работе специалистов, тренеров, методистов по адаптивной физической культуре, осуществляющих учебно-тренировочный процесс с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами. Рассматривается проблемы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ВФСК ГТО для инвалидов).

Ключевые слова: научно-педагогическая школа, методология, теория и практика, методика, адаптивная физическая культура.

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL SCHOOL “METHODOLOGY, THEORY AND METHODOLOGY OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE”: RESULTS OF WORK AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

Evseev Sergey Petrovich,
Head of the Scientific and Pedagogical school “Methodology, Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture”, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Education, Honored Worker of Higher Education of the Russian Federation, President of the LIN Sports Federation, Russia, St. Petersburg

Evseeva Olga Eduardovna,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of the Higher School of the Russian Federation, Russia, St. Petersburg

Abstract: the article draws attention to the scientific activity of the pedagogical school "Methodology, theory and methodology of adaptive physical culture" of Professor S.P. Evseev, which is devoted to the work of specialists, trainers, methodologists in adaptive physical culture, carrying out the educational and training process with persons with disabilities and disabilities. The problems of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and Defense" (TRP) for the disabled and persons with disabilities (VFSK TRP for the disabled) are considered.

Keywords: scientific and pedagogical school, methodology, theory and practice, methodology, adaptive physical culture.

В 2022 году были подведены итоги работы научно-педагогической школы «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры», возглавляемой заведующим кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, доктором педагогических наук, профессором, членом-корреспондентом РАО Евсеевым С.П.

Так, 23 июня 2021 года в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург прошла Всероссийская научно-практическая конференция «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика», где специалисты, тренеры, методисты по адаптивной физической культуре, осуществляющие учебно-тренировочный процесс с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами подвели итоги работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ВФСК ГТО для инвалидов), в практику, обменялись мнениями, обсудили возникающие проблемы.

По данной теме в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург представителями научной школы проведено исследование на тему: «Исследование средств и методов, направленных на формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями (с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений) к систематическим занятиям физической культурой и спортом на примере Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов (2020-2022 годы)», результаты которого были представлены на Конференции. А именно:

- по выявлению закономерностей эволюции двигательной функции инвалидов пожилого возраста с сенсорными, двигательными и ментальными нарушениями на основе исследования уровня развития из основных физических качеств;
- по определению влияния действующих нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов на мотивацию лиц пожилого возраста

к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе их опроса;

– по технологии использования в ВФСК ГТО для инвалидов в процессе тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц пожилого возраста различных нозологических и возрастных групп, участвующих в выполнении нормативов по этим показателям.

С 8 по 10 декабря 2021 года в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург проходил X Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье». На пленарном заседании Конгресса Евсеевым С.П был сделан доклад, посвященный вопросам терминологии, закона, национальных целей в Российской Федерации. Кроме того, в рамках данного мероприятия работала секция № 5 «Актуальные вопросы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта». На секции было заслушано 17 докладов, посвященных проблематике адаптивной физической культуры, 10 из которых были сделаны представителями научной школы «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры». Кроме того, рассматривалась проблема инклюзивного образования в образовательных организациях высшего образования. Опыт работы НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург осветили кандидат педагогических наук, доцент Аксенов А.В. и доктор педагогических наук Грачиков А.А.

Были затронуты вопросы адаптивной физической культуры лиц пожилого возраста и вопрос, касающийся обоснования разработанных нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Еще одна научно - исследовательская работа в рамках бюджетного финансирования на тему: «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта», выполнялась представителями рассматриваемой научной школы.

Итогом первого этапа, проведенного исследования, стала подготовка методических рекомендаций «Технологии адаптивной двигательной рекреации» и учебного пособия «Основы адаптивной двигательной рекреации».

Кроме этого, за отчетный период в рамках научно школы были проведены:

– на кафедре ТиМАС защита диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Терентьева Федора Валентиновича на тему: «Адаптивная физическая реабилитация подростков с онкопатологией после трансплантации гемопоэтических стволовых клеток». Научный руководитель: Потапчук Алла Аскольдовна, доктор медицинских наук, профессор.

– на кафедре ТиМАФК защита диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук Баряева Алексея Алексеевича на тему «Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения». Научный консультант: Евсеев Сергей Петрович, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО.

Важно отметить высокую публикационную активность представителей научной школы «Методология, теория и методика адаптивной физической

культуры». За 2021 год профессорско-преподавательским составом научной школы в изданиях, индексируемых в российских информационно-аналитических системах научного цитирования, было опубликовано – 122 научные статьи. Из них: в журналах, входящих в перечень ВАК – 31 статья, в изданиях, индексируемых в международных информационно-аналитических системах научного цитирования (Scopus и Web of Science) – 13 статей, в соавторстве с иностранными авторами – 3 статьи.

По-настоящему знаковым событием функционирования научной школы за отчетный период стал выход нового учебника Евсеева С.П. «Адаптивный спорт. Настольная книга тренера» (2021), в котором изложена современная система адаптивного спорта, дана характеристика его основ, предложены новые классификации средств и методов адаптивного спорта.

Большой научный интерес вызвало направление по разработке адаптированных образовательных программ по адаптивной физической культуре:

- для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на уровне высшего образования;
- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уровне среднего профессионального образования;
- для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на уровне профессионального обучения;
- на уровне дошкольного образования.

Данной темой в рамках научной школы занималась рабочая группа сотрудников, возглавляемая доктором педагогических наук, профессором Евсеевым С.П.: доктор педагогических наук, профессор Евсеева О.Э., доктор педагогических наук Грачиков А.А., кандидат педагогических наук, доцент Мухина А.В., кандидат педагогических наук, доцент Шелехов А.А., старший преподаватель Матвеева С.С., старший преподаватель Никифорова Н.В. По данному направлению подготовлен ряд публикаций.

Большое внимание в научной деятельности педагогической школы отводится теме, посвященной работе с людьми старших возрастных групп, которую возглавляют доктор педагогических наук, профессор Евсеева О.Э и кандидат педагогических наук, доцент Ладыгина Е.Б. В рамках этой тематики ведутся разработки технологий активного долголетия с использованием средств адаптивной физической культуры, в том числе, и для функционирования ресурсного центра НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Центра развития и реализации технологий активного долголетия (Университет старшего возраста)», который планируется открыть в университете.

Таким образом, можно констатировать, что отчетный год для научной-педагогической школы «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры» был плодотворным и результативным. Представителями научной школы в рамках бюджетного финансирования и в полном объеме (в соответствии с этапами исследования) проведена научно-исследовательская работа по 2-м темам. Результаты НИР представлены в виде публикаций, доложены на конференциях, внедрены в практику. В работу научной школы вовлечен

практически весь педагогический состав Института адаптивной физической культуры. Появились новые разработки и перспективные направления для научной деятельности, которые позволят развивать теорию и практику адаптивной физической культуры, будут содействовать достижению целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Литература

1. Евсеев, С.П. Анализ участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков, С.В. Кораблев // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 3 (87). – С. 51-52. (ВАК)

2. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера/С.П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. - 600 с.: ил.

3. Евсеев, С.П. Инновационные технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, А.В. Шевцов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №10. – С. 80-82. (ВАК, Scopus),

4. Евсеев, С.П. Результаты выступления спортсменов с интеллектуальными нарушениями на XVI Паралимпийских летних играх в Токио-2020 / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2021. – №3 (87). – С. 1-3. (ВАК)

5. Евсеев, С.П. Систематизации и классификации понятий, используемых в федеральном законодательстве о физической культуре и спорте / С.П. Евсеев, С.Д. Неверкович, С.Г. Сейранов // Материалы IV-го круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО: материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы, д.п.н., проф., академика РАО С.Д. Неверковича. – М., 2021. – С. 36-45.

6. Евсеев, С.П. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями и конвенция ООН о правах инвалидов: реалии и перспективы / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов, А.В. Аксенов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №8. – С. 40-42. (ВАК, Scopus)

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ

Быстрая Арина Олеговна,
студентка 3 курса факультета психологии и дефектологии, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль «Логопедия», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Дауров Аслан Маметбиевич,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в данной статье рассмотрена роль физической культуры в становлении личности. Показано, каким образом занятия спортом и придерживание здорового образа жизни влияет на воспитание и становление личности человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, личность.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Bystrya Arina Olegovna,
3rd year student of the Faculty of Psychology and Defectology, 44.03.03 Special (defectology) education, profile "Speech therapy", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Daurov Aslan Mametbievich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Adaptive Physical Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: this article considers the role of physical culture in the formation of personality. It is shown how playing sports and adhering to a healthy lifestyle affects the upbringing and formation of a person's personality.

Key words: physical culture, sport, healthy lifestyle, personality.

Введение. В нашей стране физическая культура и спорт считаются одним из важнейших средств воспитания человека, в котором гармонично сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство. Спорт очень сложный и порой противоречивый. Поэтому его влияние на формирование личности неоднозначно. Поэтому сами спортсмены видят в спорте, ценят в нем ту или иную сторону.

В настоящее время физическая культура является важной частью спорта, одним из способов физического воспитания. В той или иной мере она затрагивает все сферы жизни общества. Физическая культура формирует образ жизни людей, профессиональную сторону, способствует формированию нравственных ценностей и т.д. На сегодняшний день физическая культура стала одной из важнейших трудностей государственной политики России. Основная причина – ухудшение состояния здоровья населения. В этом направлении основной задачей является поиск эффективных способов, методов физического воспитания нового поколения [1].

В физической культуре наглядно выражается желание к достижению успеха, стремление быть первым, одолеть соперника и т.д. Основной проблемой физической культуры считается развитие у человека ценностного отношения к спортивному образу жизни. Социализация находится в зависимости от того, соответствуют ли ценности спорта ценностям личности

В настоящее время нет сферы жизни человека без спорта, так как физическая культура является общепризнанной материальной и духовной ценностью всего общества.

Занятия физической культурой являются хорошей базой для формирования положительных качеств личности, лидерских качеств, преодоления страха, формирования соревновательных навыков и полноценной подготовки к преодолению различных стрессовых ситуаций. Человек постоянно преодолевает трудности, иногда заставляет себя, борется с такими чертами характера, которые показывают его слабым, неуверенным в себе человеком. В процессе занятий физической культурой человек учится проявлять силу воли, необходимую для достижения цели, полагаться только на свои силы и эффективно действовать в экстренных ситуациях [6].

Физическая культура дает возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительная функция физической культуры благотворно влияет на функциональные возможности организма человека, что особенно проявляется в детско-юношеском спорте, где неоценимо благотворное влияние занятий спортом на формирующийся и развивающийся организм.

Благодаря многочисленным программам и положениям физическая культура и спорт постепенно, но, верно, занимают важное место в жизни каждого человека, от школьника до сотрудника любой более-менее крупной компании. Наконец, если разобрать по пунктам, физическая культура – это не только система поддержания организма человека в отличном состоянии, но и достаточно сложное социальное образование [3].

Во-первых, физическая культура существенно обогащает культуру общества, семьи и образа жизни, что содействует увеличению значимости физической культуры в жизни человека и осуществлении его социальных и индивидуальных задач.

Во-вторых, физическая культура оказывает положительное влияние на формирование интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы деятельности человека, а также способствует обогащению нравственно-эстетического опыта личности. Кроме того, занятия спортом раскрывают волевые, физические качества и двигательные способности человека на самом высоком уровне.

В-третьих, физическая культура и спорт удовлетворяют потребности в активном отдыхе и рациональном использовании свободного времени, отвлекая внимание от антиобщественных действий. Игры и развлечения восстанавливают физическое и психическое равновесие, заполняют вакуум свободного времени и помогают привить здоровый образ жизни.

В-четвертых, физическая культура не только развивает и укрепляет организм, формирует и развивает физические качества и способности, но и способствует социализации людей с различными проблемами со здоровьем.

Таким образом, занятие спортом обеспечивает человеку с двигательными ограничениями различной степени достижение максимально возможной социальной активности.

В-пятых, физическая культура увеличивает трудоспособность и поддерживает приспособление человека к деятельности, проходящей в негативных условиях труда.

В-шестых, принимая во внимание нашу нынешнюю экологическую обстановку, немаловажно и то, что физическая культура содействует биологической адаптации человека к климатическим, антропогенным, а также техногенным влияниям. Двигательная активность как специфический тип деятельности человека содействует наиболее эффективной адаптации человека к меняющимся обстоятельствам внешней среды [4].

С личностной стороны развитие физической культуры человека характеризуется постоянным преодолением противоречий. Тогда человек преодолевает себя, чтобы полностью раскрыть свои силы и способности. Раскрытие потенциала человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как смелость, решительность, уверенность в себе, стремление и реальная возможность преодолевать трудности.

Каждый должен стремиться стать полезным своей стране и обществу. Но это могут сделать только люди с всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Однако стать таковыми они могут только под влиянием определенных социальных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию [2].

Комплексное развитие личности отражает биологическую формулу, необходимость гармоничного развития систем и органов человека, который всегда и везде является единой социальной личностью как с социальной стороны, так и по своим биологическим характеристикам.

Все это обусловливает многогранность воздействия на человека в процессе физического воспитания и определяет органическую связь между различными видами воспитания, что необходимо учитывать и целенаправленно использовать во всех случаях физического воспитания.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности проявляется в двух основных положениях:

1) Обеспечение единства всех сторон образования, составляющих гармонично развитую личность. В процессе физического воспитания и связанных с ним форм использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Только в этом случае имеют место высокоразвитые физические данные и умения человека, его рекордные спортивные достижения, социальная ценность и глубокое содержание;

2) Обеспечение широкой общей физической подготовки. Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития жизненно важных физических качеств человека (и основанных на них двигательных навыков) наряду с созданием широкого фонда необходимых в жизни двигательных навыков. Соответственно необходимо обеспечить единство общей и специальной физической культуры в специализированных формах физического воспитания.

Все это подтверждает значение физической культуры и спорта для общего развития не только личности, которая влияет на тело, разум и духовный мир человека, но и человеческих способностей, умений и навыков. (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, А. Лущинский, В.И. Лях, А.А. Зданевич и др.). Таким образом, двигательная активность, занятия спортом и участие в соревновательной деятельности усиливают роль спорта как фактора управляемого формирования личности [5].

Выводы. Важно защищать интересы физической культуры и спорта, ведь именно эта площадка воспитывает физически и психически здоровых людей с нравственными ценностями, творчески и духовно развитых, свободных от предрассудков и политических убеждений, искренне любящих свою Родину; личности, знающие и желающие развиваться, покажут на своем примере, насколько сильным может быть человек во всех смыслах, и прежде всего они делают все, чтобы окружающие поступали так же.

Литература

1. Андреенко Т.А. Роль физического воспитания и спортивной тренировки в повышении профессионального образования студентов / Т.А. Андреенко, Е.В. Серженко, Е.П. Павленко / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы VI Международной электронной научно-практической конференции / под ред. Т.Г. Арутюняна. - Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, 2016. - С. 4-6.

2. Иванова С.Ю., Сантьева Е.В., Гребенникова Ю.В. и др / Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016 – 154 с.

3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2015. – 256 с.

4. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 246 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 461 с.

6. Холодов Ж К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов. - 5-е изд. - М., 2007. - С. 19.

УДК 796.5

ТУРИЗМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Вожжова Татьяна Сергеевна,
студентка 4 курса факультета психологии и дефектологии,
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,
Россия, Ставрополь.

Шведенко Юлия Вячеславовна,
декан факультета психологии и дефектологии, кандидат психологических наук,
доцент кафедры дефектологии и инклюзивного образования
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,
Россия, Ставрополь.

Аннотация: Статья посвящена изучению туризма и его влиянию на организм человека. Туризм – это путешествие людей в свободное время для здоровья, образования, деятельности, спорта, религии и других целей. Это лучший способ избавиться от суеты активной работы, увидеть новинки и развлечения, зарядиться положительными эмоциями. Туризм важен для социальной, культурной, образовательной и экономической жизни. Разнообразие его форм позволяет людям выбирать то, что им лучше всего подходит: удобное время, место, вид поездки, транспорт. Каждый человек имеет возможность улучшить и поддерживать свое здоровье, поддерживать работоспособность, физическую активность и способность к бодрости до тех пор, пока он или она не состарятся. Статистика, исследования, наблюдения и здравый смысл свидетельствуют о ценном положительном влиянии туризма на организм человека.

Ключевые слова: туризм, влияние, здоровье, культура, профилактика, заболевания, спорт, физическая культура.

TOURISM AND ITS IMPACT ON HUMAN HEALTH

Vozhzhova Tatiana Sergeevna,
4th year student of the Faculty of Psychology and
Defectology of the Stavropol State Pedagogical Institute.

Shvedenko Yulia Vyacheslavovna,
Dean of the Faculty of Psychology and Defectology, Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Defectology and Inclusive Education of the
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The article is devoted to the study of tourism and its impact on the human body. Tourism is a journey of people in their free time for health, education, activities, sports, religion and other purposes. This is the best way to get rid of the hustle and bustle of active work, see new products and entertainment, and recharge with positive emotions. Tourism is important for social, cultural, educational and economic life. The variety of its forms allows people to choose what suits them best: a convenient time, place, type of trip, transport. Everyone has the opportunity to improve and maintain their health, maintain

working capacity, physical activity and the ability to cheer up until he or she grows old. Statistics, research, observations and common sense testify to the valuable positive impact of tourism on the human body.

Keywords: tourism, influence, health, culture, prevention, diseases, sports, physical culture.

Введение. Французское слово «tourisme» (от туризма) означает «прогулка», «путешествие», «путешествие» [2].

Туризм – это путешествие людей в свободное время для здоровья, образования, деятельности, спорта, религии и других целей. Это лучший способ избавиться от суеты активной работы, увидеть новинки и развлечения, зарядиться положительными эмоциями [3].

Современный туризм – это не только мода, но и жизненные потребности большинства людей. В разные времена и эпохи людей привлекали романтические путешествия, общение с друзьями, знакомство с новой культурой и страной туризма. Туризм изобилует сюрпризами, встречаясь между природой, обществом и красотой, помогая формировать человечество духовно и физически [1].

Технический прогресс создал условия для распространения многих «болезней цивилизации», вызванных недостаточной физической активностью, нервным напряжением, загрязнением воздуха в городах и чрезмерным шумом. Даже такие меры, как улучшение материального положения и разработка новых лекарств и хирургических технологий, сами по себе не могут решить проблему общественного здравоохранения.

Одним из аспектов профилактики заболеваний является повышение иммунной способности организма и обеспечение его лучшей адаптации к неблагоприятной внешней среде, затрагивающей современных людей. Решающую роль в этом процессе играет преодоление «двигательного голода» - гиподинамии. Физическая неактивность может быть компенсирована ежедневными тренировками, слиянием с природой и переходом от негативных эмоций к положительным. Все эти факторы интегрированы в активный туризм. Поездки в позитивном ключе являются ключевым фактором улучшения здоровья населения [1].

Польза от занятий спортом неоспорима – это залог здоровья. Малоподвижный образ жизни плохо влияет на внутренние органы человека, мышцы и кости. Например, ученые определили, что 36-недельный постельный режим позволит состарить организм на 10 лет. Даже у молодых людей, ведущих сидячий образ жизни, как пожилые люди, многие процессы серьезно нарушаются: уменьшается количество эритроцитов и способность метаболизировать кислород, но повышается хрупкость костей, увеличивается жировое отложение [6].

Привыкнуть к повседневной физической активности довольно сложно. Кто-то ленится, кто-то считает это скучным, кто-то сильно занят работой. Нельзя переоценить важность активного отдыха и туризма для

ведения людьми здорового образа жизни. Как взрослые, так и дети любят путешествовать и знакомиться с людьми, городами и странами. Правильно организованные поездки могут укрепить здоровье людей, повысить выносливость, жесткость, развить силу, волю, мужество, инициативу, настойчивость, самостоятельность, дисциплину, чувство ответственности, увеличить рабочую активность. Туризм предоставляет пожилым людям возможности для реабилитации, повышения интереса к жизни, повышения жизнедеятельности.

Что делает туризм средством реабилитации?

Во-первых, туризм способствует активной деятельности. С первых минут жизни движение необходимо для развития ребенка. Движения частей тела, движения всего тела, движения в пространстве являются необходимыми факторами развития физических, психологических и физиологических качеств жизнедеятельности организма.

Во-вторых, туризм создает среду, в которой люди с проблемами здоровья могут взаимодействовать с разными людьми, выстраивать социальные связи и играть разные социальные роли в комплексном общении.

В-третьих, репродуктивная функция туризма – это восстановление силы, используемой в повседневной жизни. Туризм также способствует восстановлению психических ресурсов человека.

В-четвертых, туризм экологичен. Благоприятный климат, красивая природа, близость к воде (реки, озера, моря), наличие памятников природы, материальных и культурных памятников - все это способствует позитивному психологическому настроению.

В-пятых, туризм открывает возможности для развития личности. Знание истории, культуры и повседневной жизни других стран дает огромный гуманитарный потенциал, обогащает человеческие знания и расширяет кругозор.

Туризм важен для социальной, культурной, образовательной и экономической жизни. Разнообразие его форм позволяет людям выбирать то, что им лучше всего подходит: удобное время, место, вид поездки, транспорт [4; 5].

Физическая культура в своем первозданном, широком смысле, включающем физические упражнения и закаливание, дыхательную гимнастику, туризм и использование природных факторов, полноценный сон и достаточное питание, и, конечно, отказ от вредных привычек во многом подлинный, но фундаментальный, естественно, в смысле индивидуального поведения. Ведь на самом деле люди годами ведут здоровый, активный образ жизни, результат функционального состояния может быть такой же мухой.

Почему это так? Дело в том, что спортивная активность, туризм, закаливание стимулируют работоспособность организма, формируют и мобилизуют защитные силы организма, способствуют его адаптации к внешней среде, тем самым подталкивая порог заболеваний, вызванных старением. Наконец, продлевается активная жизнь человека.

Выводы. Каждый человек имеет хорошую возможность улучшить и поддерживать свое здоровье, поддерживать работоспособность, физическую активность и способность к бодрости до тех пор, пока он или она не состарятся.

Статистика, исследования, наблюдения и здравый смысл свидетельствуют о ценном положительном влиянии туризма на организм человека.

Литература

1. Виленский М.Я, Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»// М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова/ Теория и практика физической культуры. Науч.-теор. Жур. - 2004. – № 11. – С. 2-7.

2. Власов А.А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь / авт.-сост. А. А. Власов. - М.: Советский спорт, 2005. - 64

3. Сайбель Я. В., Жилиостова Е. Н. Анализ современного состояния туризма в России // Молодой ученый. – 2016. – № 11. – С. 950-953.

4. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. - М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – С. 107-123.

5. Магомедов Р.Р. Основы многолетней подготовки в горном туризме. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2002. – 348 с.

6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 464 с.

УДК 502.45

ЛАНДШАФТНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗОНИРОВАНИЕ ОСОБО ОХРАНЯЕМОГО ЭКОЛОГО-КУРОРТНОГО РЕГИОНА КМВ ДЛЯ ЦЕЛЕЙ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА

Курбанова Галина Алексеевна,
доцент кафедры естественных дисциплин, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: в статье рассмотрена актуальность ландшафтно-функционального зонирования особо охраняемого эколого-курортного региона КМВ для целей рекреационного туризма. Для детального изучения компонентов природной среды было проведено ландшафтно-функциональное зонирование территории. В основу ландшафтно-функционального зонирования был положен мониторинг городских земель региона КМВ. Системный анализ характеристик, получаемых с использованием ГИС, позволяет выявить корреляционную связь наблюдаемых явлений, их значимость для устойчивого развития геоэкосистемы, предоставляет возможность научно обоснованного прогнозирования экологической ситуации и активного влияния на развитие этой ситуации.

Ключевые слова: рекреационный туризм, ландшафтно-функциональное зонирование территории, геоэкосистемы.

LANDSCAPE AND FUNCTIONAL ZONING OF THE SPECIALLY PROTECTED ECOLOGICAL AND RESORT REGION OF THE CMS FOR THE PURPOSES OF RECREATIONAL TOURISM

Kurbanova Galina Alekseevna,
associate Professor of the Department of Natural Sciences, Branch of the FSUE in SSPI in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: the article considers the relevance of landscape and functional zoning of the specially protected ecological and resort region of the CMS for the purposes of recreational tourism. For a detailed study of the components of the natural environment, landscape and functional zoning of the territory was carried out. The basis of landscape-functional zoning was the monitoring of urban lands of the CMS region. A systematic analysis of the characteristics obtained using GIS makes it possible to identify the correlation between the observed phenomena, their significance for the sustainable development of the geoecosystem, provides an opportunity for a scientifically based prediction of the environmental situation and an active influence on the development of this situation.

Keywords: recreational tourism, landscape and functional zoning of the territory, geoecosystems.

Введение. Туризм – важнейшая отрасль экономики многих государств. В свою очередь, это является причиной усложнения данной области деятельности, происходит выстраивание систем видов и подвидов туризма. Современные исследования рекреационных основ туризма, приводят к такому понятию как рекреационный туризм [2].

Рекреационный туризм – это перемещение людей в свободное время на другие территории с целью восстановления физических и психических ресурсов. Но такое слишком обобщенное определение объединяет почти все виды туризма. Только деловой туризм является главным антиподом рекреационного. Главный смысл туризма в выполнении рекреационных функций в жизни человека.

Путешествия служат восполнением запасов душевных и физических сил. Но не все путешествия помогают в полной мере получить продуктивный отдых. Продуктивный отдых будет определять своеобразие места, с потенциальными возможностями для удовлетворения потребностей туриста. В этом случае рассматривается туризм не только со стороны получателя туристских услуг, но и рассматривается сторона, предоставляющая услуги, потому что туризм – это сфера бизнеса. Для создания сферы бизнеса необходимо учитывать рекреационные ресурсы туризма. При проектировании туристического направления необходимо учитывать не только естественные характеристики места, но и искусственно созданные людьми.

Потому так важно изучение почвенного покрова городов. Городские почвы дают особенно ценную информацию экологам. Границы загрязнения в

почвах более статичны, чем в воздухе, так как почвы способны аккумулировать поллютанты в течение всего периода техногенного воздействия. Системный анализ характеристик, получаемых с использованием ГИС, позволяет выявить корреляционную связь наблюдаемых явлений, их значимость для устойчивого развития геоэкосистемы, предоставляет возможность научно обоснованного прогнозирования экологической ситуации и активного влияния на развитие этой ситуации.

Оценка химического загрязнения почв, являющаяся результатом мониторинга городских земель, значима для всего комплекса исследований состояния городской среды. Результаты таких исследований необходимы для информационного обеспечения управления землепользованием, что особенно актуально в условиях изменения принципов земельных отношений. Важны они и для научного обеспечения охраны земель, и для разработки мероприятий по оздоровлению экологического состояния.

Территория особо охраняемого эколого-курортного региона Кавказских Минеральных вод, наиболее плотно заселенная в крае, подвергается достаточно жесткому антропогенному прессу. Для детального изучения компонентов природной среды было проведено ландшафтно-функциональное зонирование территории. В основу ландшафтно-функционального зонирования был положен мониторинг городских земель.

Ландшафт - природная взаимосвязанная система. Ландшафт включает в себя следующие основные элементы: геологическое строение, рельеф, климат, воды, почвы, растительность и животный мир. Все элементы ландшафта находятся во взаимодействии, образуя единый природно-территориальный комплекс.

Механизм развития ландшафта состоит в следующем. Геологическое строение территории определяет механический состав, геохимические свойства и физические свойства почв. Распределение солнечной энергии и пути выноса химических веществ определяет рельеф. Климатический фактор определяет поступление солнечной энергии, осадки, испарение, формирует сезонность ландшафта. Растительность и животные организмы завершают пирамиду распределения энергии и вещества и являются наиболее высокоорганизованной частью ландшафта. Почва это биокосное вещество и является продуктом взаимодействия органической и неорганической части ландшафта.

Самоорганизация ландшафта важное свойство, которое ведёт к оптимизации функционирования ландшафта, закреплению качеств, необходимых для самосохранения. Устойчивость во времени и в пространстве являются важным свойством ландшафта. Если под действием некоторых видов ограничений и возмущений возникала нагрузка на ландшафт, которая приводила к некоторому виду изменений его свойств, но при этом он сохраняет свою структуру и прежние функции, то такой ландшафт считается устойчивым. Но каждый ландшафт имеет пределы своей потенциальной устойчивости, перейдя которую, ландшафт разрушается.

Ландшафт - саморегулирующаяся система. Изменение хотя бы одного из компонентов приводит к некоторому изменению другого компонента, которое приводит к изменению качества первого. Но ландшафт сохраняется. Состояние саморегуляции ландшафта сохраняется лишь в определённых пределах, чаще всего, в пределах естественных периодических колебаний. Повышенная природная или антропогенная нагрузка на ландшафт разрушает его.

Выделяя только две группы ландшафтов: природные и антропогенные, учитывается только природный фактор формирования природных ландшафтов, при изучении факторов формирования антропогенных ландшафтов, рассматриваются и природные и антропогенные факторы.

По степени нагрузки на них разделяются ландшафты слабоизменённые, изменённые, сильно изменённые и разрушенные. По последствиям изменений выделяются культурные, акультурные и деградированные ландшафты.

Функционирование культурных ландшафтов происходит под постоянным воздействием человека. Акультурные ландшафты являются продуктом непродуманной деятельности человека, примером которых могут служить горные выработки, карьеры, отвалы. Деградация ландшафта – это его полное разрушение. При этом ландшафт уже не выполняет прежние свои функции.

К главным функциям ландшафта относятся: среда обитания человека и животных, ресурсная система, основной энергетический источник на земле, круговорот вещества и энергии, рекреационная система, среда различной деятельности человека, источник эстетического воспитания.

Ландшафт одновременно может рассматриваться как экосистема. При схожести элементов, входящих в экосистему и ландшафт, главным различием между ними будет подход в их изучении. При изучении экосистемы главную роль выполняет биоценоз. В ландшафте все элементы имеют равное значение. При таких существенных различиях ландшафта и экосистемы, мы можем рассматривать ландшафт как функциональную систему, включающую живые организмы и среду их обитания, то есть фактически как экосистему.

Функциональное зонирование – это разделение территории населенного пункта на зоны с разным функциональным назначением (жилая, промышленная и т. п.) с целью управления неблагоприятным антропогенным воздействием на окружающую среду.

Разработка генплана города начинается с функционального зонирования. Функциональное зонирование в значительной мере предопределяет планировочную структуру, функциональную организацию, качественные и комфортные характеристики проектируемого города.

Ландшафтно-функциональное зонирование территории производится с целью рационального формирования его планировочной и пространственной структуры. Оно во многом способствует исключению влияния вредных индустриальных факторов на условия жизни и здоровье жителей.

Функциональная принадлежность территории, прежде всего, обусловлена ее ландшафтными особенностями. На основании этого была сделана попытка провести ландшафтно-функциональное зонирование территории района с оценкой состояния ландшафтов [4].

Первая и наибольшая по площади зона сельскохозяйственного типа определяет основную функцию территории в целом.

Юго-западная часть исследуемой территории, где расположены структурно-эрозионные горы, занята преимущественно пастбищами с размещением овцеводческих комплексов и имеет животноводческую функцию. Как показало функциональное обследование подзоны [5], в результате умеренного выгона и выпаса, территория не подвергается мощной антропогенной нагрузке, способной привести к необратимым процессам в ландшафте.

Подзона земледельческого типа занимает значительную площадь предгорных денудационных равнин и объединяет достаточно разнообразные по функциональной направленности объекты: посевы зерновых, технических, кормовых, овощных культур; тепличные хозяйства; дачи и сады; птицекомплексы и птицекомбинаты и др. Высокая концентрация хозяйственных объектов вблизи речных пойм создает значительную антропогенную нагрузку на территорию с близким залеганием грунтовых вод. В пределах подзоны наблюдается значительное изменение природных свойств почвенно-растительного покрова.

Зона лесохозяйственного типа представлена территориями, покрытыми, в основном, естественными лесами. Основная часть зоны расположена в пределах гор - лакколитов. Малая площадь распространения лесной зоны по территории некогда залесённой полностью, приводит к выводу о негативных последствиях антропогенной деятельности [1].

Кроме естественных лесов следует отметить наличие искусственных насаждений. Парки и лесополосы, в отличие от естественных лесов, испытывают значительно большее антропогенное воздействие, преимущественно бытового характера. В целом, лесохозяйственная зона представляет территории неизменного характера ландшафта с естественно-природными процессами.

Зоны промышленного типа состоят из объектов локального и линейного распространения. Объекты локального распространения представляют территории горных выработок с площадками погрузки сырья и отвалами пород, складские объекты и объекты хранения промышленно-бытовых отходов. Кроме того, на описываемой территории имеется значительное количество скважин, пройденных с целью вскрытия подземных пресных и минеральных вод. Территории горных выработок претерпели значительную антропогенную нагрузку, в результате которой на прилегающей площади ликвидирован почвенно-растительный покров.

Территории, прилегающие к горным выработкам, представляют собой участки с необратимыми процессами в ландшафте, что позволяет говорить о техногенных ландшафтах вблизи этих территорий.

В результате функциональных обследований выявлено значительное угнетение растительности вблизи высоковольтных линий, относящихся к объектам линейного распространения [2].

Зоны транспортного типа представляют линейные и локальные объекты. К линейным объектам относятся железная и автомобильные дороги. Они пересекают различные ландшафты, занимая равнинные и слабонаклонные участки рельефа. Эти объекты являются яркими представителями техногенных ландшафтов, так как в их пределах полностью изменен естественный облик последних и производится постоянное механическое и химическое воздействия высокой интенсивности. Очевидно, что ландшафт, испытывающий подобное антропогенное воздействие, не может вернуться к своему естественному состоянию, т.е. в нем продолжаются процессы, противоречащие природным.

К линейным транспортным объектам, помимо дорог, относятся газо- и нефтепроводы. В пределах влияния этих линейных объектов в «штатных ситуациях» наблюдается незначительное антропогенное воздействие. Однако, эти объекты являются потенциально опасными в случае аварии трубопровода, когда происходят мощные химические загрязнения окружающей среды.

В пределах локальных объектов транспортного типа (ремонтно-тракторные мастерские, полевые станы, аэропорт) наблюдается интенсивное антропогенное воздействие на окружающую среду, заключающееся в химическом, шумовом, вибрационном загрязнении.

Зоны селитебно-промышленного типа наиболее мощно выражены в городах Кисловодск, Ессентуки и Пятигорск, расположенных вдоль реки Подкумка. Вторая по величине зона селитебно-промышленного типа прослеживается в северной части территории вдоль р. Кумы. Она объединяет несколько поселков. Более мелкие - локальные зоны - представляют территории городов Железноводск с поселком Иноземцево, Лермонтов, а также ряд поселков, расположенных вдоль русел рек, пересекающих территорию. В пределах зон весьма ощутимо антропогенное влияние на окружающую среду. Почти целиком изменен естественный почвенно-растительный покров.

Заключение. Таким образом, в пределах исследуемой территории выделяются функциональные зоны следующих типов антропогенного воздействия: сельскохозяйственного, лесохозяйственного, водохозяйственного, промышленного, транспортного и селитебно-промышленного типов. В пределах последних выявлены необратимые процессы в природном ландшафте, что даёт право говорить о наличии техногенных ландшафтов.

Оценка экологического состояния природной среды особо охраняемого эколого-курортного региона Кавказских Минеральных Вод имеет весьма важное значение и призвана обеспечить федеральные и региональные природоохранные и административные органы информацией, необходимой для перспективного планирования освоения региона, разработки схем природоохранных мероприятий и обоснования постановки более детальных экологических исследований.

Литература

1. Гниловской В.К. Занимательное краеведение, «Ставрополь», 1974.
2. Магомедов Р.Р. Основы многолетней подготовки в горном туризме. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2002. – 348 с.
3. Почвенно-экологическое состояние особо охраняемого региона Кавказских Минеральных Вод (на примере г. Железноводска): Дис. …канд. биол. наук: 03.00.27/ Г.А. Маркова. – Железноводск, 2006. – 152 с.
4. Отчёт по инженерно-геологической съёмке масштаба 1:50000 для целей промышленного и гражданского строительства восточной части района Кавказских Минеральных Вод с изучением экологического состояния геологической среды в 1986–1996 г.г. в 10 книгах. Том I. Книга 1. Инженерно-геологические условия и оценка экологического состояния геологической среды, г. Ессентуки, 1997.
5. Отчёт по инженерно-геологической съёмке масштаба 1:50000 для целей промышленного и гражданского строительства восточной части района Кавказских Минеральных Вод с изучением экологического состояния геологической среды в 1986-1996 г.г. в 10 книгах. Том I. Книга 2. Экогеохимическая оценка геологической среды, г. Ессентуки, 1992.
6. Отчёт по теме 14/93 «Инвентаризация ливневых стоков и ливневой канализации в пос. Иноземцево» г. Железноводск, 1994. Руководитель темы, канд. геол.-минер. наук А.Н. Марков.

УДК 796

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОЕКТА ПО ОБУЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Липовка Анна Юрьевна,
доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Россия, Санкт-Петербург.

Струтина Юлия Вячеславовна,
преподаватель кафедры теории и методики- физической культуры НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Россия, Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье представлены методические рекомендации по разработке группового проекта обучения двигательному действию в избранном виде спорта по дисциплине «Теория спорта» в рамках изучения темы: «Техническая подготовка спортсмена». Даны рекомендации по предварительной подготовке к выполнению проекта, непосредственному выполнению проекта и критерии оценивания готового проекта. Методы: метод проектного обучения. Выводы: применение разработанных рекомендаций позволит подготовить студента к формированию необходимых компетенций в области обучения движениям в избранном виде спорта.

Ключевые слова: проектное обучение, техническая подготовка, обучение двигательным действиям.

CRITERIA FOR EVALUATING THE PROJECT FOR TRAINING IN MOTOR ACTION IN A SELECTED SPORT

Lipovka Anna Yurevna,
Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Federal State Educational Institution of Higher Professional Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg», Russia

Strutina Yuliya Vyacheslavovna,
University teacher of the Department of Theory and Methods of Physical Culture of Federal State Educational Institution of Higher Professional Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg», Russia

Abstract: The article presents methodological recommendations for the development of a group project for training in motor action in a selected sport in the discipline "Theory of Sports" as part of the study of the topic: "Technical training of an athlete." Recommendations for preliminary preparation for project execution, direct project execution and criteria for evaluation of the finished project are given. Methods: project training method. Conclusions: the application of the developed recommendations will prepare the student for the formation of the necessary competencies in the field of learning movements in a selected sport.

Keywords: design training, technical training, motor training.

Введение. Необходимость внедрения проектного обучения в образовательный процесс физкультурного вуза вызвана следующими предпосылками:

1. Через реализацию создания проектов студенты делают первые попытки применения полученных знаний на практике.

2. Работа в команде позволяет поднять интерес к изучаемым дисциплинам, особенно входящих в базовый блок образовательных программ и являющихся профилирующими дисциплинами, такие как теория и методика физической культуры, теория спорта.

3. Самостоятельное выполнение проектов позволяет более детально разобраться в сложных вопросах изучаемых дисциплин [1].

Цель работы: разработать методические рекомендации для реализации проектного обучения в избранном виде спорта для дисциплины «Теория спорта».

Методы и организация исследования. Метод проектного обучения.

Результаты исследования и их обсуждение.

Создание проектов в области физической культуры и спорта отличается четкой ориентированностью на человека, а именно на его возраст, подготовленность, уровень развития физических способностей, двигательную базу, вид спорта. Проект по обучению двигательным действиям в избранном виде спорта рекомендуется организовывать по следующим этапам: 1. Предварительная подготовка к выполнению проекта; 2. Разработка проекта; 3. Защита проекта.

Методические рекомендации для предварительной подготовки к выполнению проекта обучения:

1. Распределить студентов в подгруппы по 3-4 человека одной специализации.

2. Предложить подгруппам выбрать двигательное действие из ИВС, не повторяясь в подгруппах.

3. Двигательное действие должно быть достаточно сложно-координационным.

Методические рекомендации для разработки проекта обучения:

1. Выполнить описание модели техники ДД., указать основу техники и ведущее звено.

2. Разработать классификацию типичных ошибок: грубые, значительные и незначительные ошибки (по 2-3 ошибки).

3. Определить метод обучения.

4. Определить качественные критерии оценки для 1 и 2 этапов обучения.

5. Определить количественные критерии оценки для 3 этапа обучения.

6. Сформулировать задачи 1-го этапа обучения, предусмотреть задачи предупреждения возникновения грубых ошибок в технике.

7. Классифицировать характеристики техники, на которые необходимо обратить внимание при углублённом разучивании ДД.

8. Сформулировать задачи 2-го этапа обучения, предусмотреть задачи предупреждения возникновения значительных ошибок в технике.

9. Сформулировать задачи 3-го этапа обучения, предусмотреть задачи предупреждения возникновения незначительных ошибок.

9. Подобрать средства (подводящие, имитационные, основные упражнения) для решения поставленных задач.

10. Подобрать методические приёмы обучения, организации процесса обучения. Обратить внимание на описание методических приёмов, которые позволят создать такую педагогическую ситуацию, при которой будет минимальная возможность допустить ошибку, а в идеале - сразу выполнить без ошибок.

Методические рекомендации для защиты проекта обучения:

Предлагается выполнить презентацию, в которую включаются все виды работ, а также наглядное представление изучаемого двигательного действия в виде фото или видео.

Критерии оценки проекта:

1. Описание модели техники и классификация типичных ошибок.

2. Качество и достаточность сформулированных задач обучения.

3. Уровень подобранных средств, методов и методических приёмов.

4. Степень решения задач по предупреждению возникновения типичных ошибок на всех этапах обучения.

5. Качество презентации и доклада в целом.

6. Качество ответов на дополнительные вопросы по теме «Обучение движениям, техническая подготовка спортсмена».

Выводы: таким образом, применение разработанных рекомендаций позволит подготовить студента к формированию необходимых компетенций в области обучения движениям в избранном виде спорта, повысить интерес к изучению дисциплины.

Литература

1. Липовка, А.Ю. Проектная деятельность в образовательном процессе физкультурного вуза на примере дисциплины «Теория и методика физической культуры» / А.Ю. Липовка //Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 28 июня 2022 года). – Москва: Московский Политех, 2022. – CD-R. – Загл. С титул. экрана. –Текст: электронный. С. 66-70. ISBN 978-5-2760-2723-4.

УДК 796.5

ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ГИПОДИНАМИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Лукьяненко Виктор Павлович,
профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Лукьяненко Наталья Владимировна,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Статья посвящена рассмотрению возможностей физического воспитания и дополнительного образования с физкультурно-спортивной направленностью в решении проблемы нейтрализации факторов современной жизнедеятельности, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья учащейся молодёжи. Показаны значительные потенциальные возможности различных видов туристской деятельности в решении данной проблемы.

Ключевые слова: туризм, виды туризма, общее образование, дополнительное образование, двигательная активность, образовательные услуги.

TOURIST ACTIVITY AS A WAY TO SOLVE THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY OF STUDENTS

Lukyanenko Viktor Pavlovich,
Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Lukyanenko Natalia Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute

Abstract: The article is devoted to the consideration of the possibilities of physical education and additional education with a physical culture and sports orientation in solving the problem of neutralizing the factors of modern life that have a negative impact on the health of students. The significant potential of various types of tourism activities in solving this problem is shown.

Key words: tourism, types of tourism, general education, additional education, motor activity, educational services.

Введение. В современных условиях развития общества особенности быта, производства и досуга человека характеризуются очень высокой информативной насыщенностью и крайне низкой двигательной активностью.

Информатизационная составляющая жизни современного общества не только и «не столько технологический, сколько социальный и даже культурологический процесс, связанный со значительными изменениями в образе жизни населения» [9]. В этих условиях особую ценность приобретают интеллект и знания, способствующие успешному овладению обществом информационными системами, технологиями, телекоммуникационными связями. Вместе с тем, общество всё сильнее погружаясь в активную умственную деятельность, всё больше самоограничивает себя в двигательной активности. Таким образом, весьма прогрессивный и абсолютно необходимый для успешного развития современного общества процесс интеллектуализации на основе повышения влияния и значимости информационной составляющей жизнедеятельности, направленный, прежде всего, на решение задач по изменению подходов к производству, повышению его конкурентоспособности, экономичности, рентабельности, эффективности, неизбежно оказывает своё мощное влияние и на другие сферы жизнедеятельности, приводя в конечном итоге к модернизации уклада жизни и системы ценностей общества [4; 9].

Организация исследования. В ряду важнейших проблем, особую актуальность в области физической культуры приобретают исследования, направленные на решение всё более обостряющейся проблемы гиподинамии – грозной болезни современного общества.

Интерес к различным аспектам этой проблемы обусловлен прямой и неразрывной взаимосвязью уровня двигательной активности и состоянием здоровья человека, неудовлетворительное соотношение которых особенно отрицательно сказывается в периоды роста и созревания организма.

В этой связи имеются довольно веские основания обратить особое внимание на создание благоприятного соотношения этих факторов в период обучения в общеобразовательной школе. К этому обязывают его весьма значительная продолжительность (с 6-7-ми до 17 лет), очень высокая интенсивность физиологических процессов роста и развития организма, а также социальная значимость процессов, лежащих в основе физического, интеллектуального и духовного совершенствования личности.

Период обучения в школе – один из важнейших этапов всей системы образования, социализации и становления личности. Система физического

воспитания, организованная в период обучения в общеобразовательной школе, имеет ключевое значение в решении проблем сохранения и укрепления здоровья обучающихся. На протяжении достаточно длительного времени осуществляется, целенаправленное, системно организованное воздействие средствами физической культуры на развитие организма человека, создаются необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ведения здорового образа жизни. Именно в школьном возрасте развивающие и корректирующие воздействия средствами физической культуры могут оказать наиболее эффективное влияние на организм обучающихся и состояние их здоровья [5].

Именно по этим причинам одним из приоритетных направлений деятельности современной общеобразовательной школы является создание благоприятных условий для повышения уровня двигательной активности школьников, формирования у них осознанного отношения к собственному здоровью как главной ценности жизни [1; 2; 4; 5]. Одним из важнейших показателей успешности деятельности в данном направлении является увеличение числа учащихся, систематически занимающейся физическими упражнениями, различными видами спорта [1]. В этом отношении неоценима роль широкого использования ресурсов системы дополнительного образования, расширения диапазона дополнительных образовательных услуг в общеобразовательных организациях страны, повышения их доступности и качества, соответствующего интересам обучающихся, потребностям семьи и общества [2; 7; 10].

В настоящее время совершенствуется физкультурно-спортивная инфраструктура жизнедеятельности общества. Повсеместно строятся общедоступные объекты физкультурно-спортивного предназначения: беговые и велодорожки, спортивные площадки, физкультурно-оздоровительные комплексы и пр. Набирают всё большую популярность занятия базовыми, наиболее массовыми видами спорта, появляются новые современные виды и формы занятий физическими упражнениями. Всему этому в значительной мере способствует развитие системы дополнительного образования, повышение заинтересованности большинства родителей в получении доступных и высокоэффективных услуг в системе дополнительного образования с физкультурно-спортивной направленностью, для удовлетворения естественной, природной потребности в двигательной активности своих детей [2]. В свою очередь развитие системы дополнительного образования в сфере физической культуры обусловлено осознанием необходимости и стремлением общества способствовать сохранению и укреплению здоровья средствами физического воспитания.

По данным Международной ассоциации «Спорт для всех» (ТАФИСА), в настоящее время не теряют своей популярности такие базовые виды спорта, как лёгкая атлетика, футбол, плавание, йога, велосипедный спорт, которые входят в 20-ку самых популярных и массовых видов спорта в мире. Наряду с ними в среде подростков и молодёжи всё большую популярность приобретают

необычные (вплоть до экзотических) и экстремальные виды спорта. В этом отношении популярность приобретают некоторые виды спортивного туризма экстремальной направленности [3]:

– наземные (трекинг, велосипедный и верховой туризм, автомобильный туризм);

– горные (альпинизм, маунтинбайкинг, фрирайд, спелеотуризм);

– водные (сноркеллинг, дайвинг, виндсерфинг, серфинг, водные лыжи, вейкбординг, рафтинг, каноинг, каянинг, велосплав, яхтинг);

– воздушные (парашютный спорт, base-jump, баллолинг, планеризм и дельтапланеризм, авиационный туризм, прыжки с тарзанки, космический туризм).

Туризм – один из популярных, динамично развивающийся массовых видов спорта не только в нашей стране [4; 7; 10], но и в сфере предоставления услуг на международном уровне [6, с. 236]. Как отмечают Р.А. Сафронов, Г.К. Авагян (2015) «Туризм как часть сферы услуг и развлечений является взаимосвязанным со спортивными, экзотическими и экстремальными видами туризма» [9].

Результаты исследования и их обсуждение. В условиях потребности общества в активном, полезном для здоровья досуге занятия туризмом – это эффективный способ привлечения широких масс населения к двигательной активности, систематическим занятиям физическими упражнениями. Молодежный туризм – это перспективное направление развития сферы активного отдыха, предполагающего значительную по объёму двигательную активность в естественных условиях природной среды [11, с. 18].

Одним из самых популярных видов туризма среди обучающихся общеобразовательных учреждений является туристский поход. Большую популярность приобретают туристско-краеведческие походы и экспедиции. Активные формы туристско-краеведческой деятельности (походы, экспедиции, полевые учебно-тренировочные сборы и соревнований) кроме образовательного (обучающего и воспитательного) эффекта обладают большим оздоровительным потенциалом, полностью реализующимся при их регулярном использовании [4; 5; 7; 10].

Весьма популярным и привлекательным для молодёжи занятием является спортивный туризм, включающий широкий спектр не только базовых традиционных (скалолазание, пешие, велосипедные, конные, горнолыжные походы), но и современных видов спорта (джайлоо-туризм, фитнес-туризм. Спортивный туризм занимает 4-е место (8%) по востребованности после пляжного, культурно-познавательного и делового видов туристической деятельности.

Одним из ожидаемых результатов развития системы спортивного туризма является сформированность современной организационной культуры и инфраструктурного обеспечения, отвечающих интересам оздоровления и физического развития нации [7.

С целью пропаганды и достижения высоких показателей массовости «Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации»

предполагает проведение системы специальных мероприятий в рамках организации спортивно-массовой работы в школе, в системе дополнительного образования [7]. В том числе создание условий, в которых такие занятия стали бы доступными для обучающихся, имеющих ограничения в состоянии здоровья (ОВЗ) – «Инватуризм», «Инклюзивный туризм».

В этой связи очень важно подчеркнуть тот факт, что 28 ноября 2017 г. Президентом РФ В.В. Путиным было поддержано предложение о включении в программу Всероссийских спортивных игр «Президентские спортивные игры» в 2019 году соревнований по виду спорта «Спортивный туризм». В перспективе спортивный туризм планируется включить в систему тестирования ГТО [7].

Представленные в данной работе материалы убедительно свидетельствуют о наличии значительных реальных и потенциальных возможностей, которыми обладают различные виды туристской деятельности в решении проблемы гиподинамии, приобщения учащейся молодёжи к активной, полезной для здоровья досуговой деятельности, формирования здорового стиля жизни. Продемонстрированы широкие возможности физического воспитания и дополнительного образования с физкультурно-спортивной направленностью в решении проблемы нейтрализации факторов современной жизнедеятельности, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья учащейся молодёжи.

Литература

1. Концепция федеральной целевой программы «Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (от 24 ноября 2020 г. № 3081-р). – [Электронный ресурс]. – URL: http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf (дата обращения: 05.04.2022)

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022 г.). – [Электронный ресурс]. – URL: http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf (дата обращения: 05.04.2022)

3. Королева И.С., Маркова И.Д. Инновационные виды туризма // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – [Электронный ресурс]. – URL: https://scienceforum.ru/2014/article/2014004348.

4. Лукьяненко В.П., Муханова Н.В., Волосникова А.Е. Особенности проведения уроков физической культуры оздоровительной направленности в условиях реализации ФГОС общего образования // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – №1 (64). – С. 178-185. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.ncfu.ru/uploads/doc/vestnik_01_64_2018.pdf.

5. Магомедов Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме //Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / Магомедов Руслан Расулович. – Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, 2002. – 570 с.

6. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с. – [Электронный ресурс]. – URL: https://www.russiatourism.ru/data/File/news_file/2014/PISAREVSKIY_Osnovi%20turizma.pdf.

7. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации утверждена приказом Министерства спорта РФ от 21.03.2019 № 257. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.tssr.ru/files/materials/2186/programma_razvitiya_ST_2018-2021_minsport.pdf.

8. Сафронов Р.А., Авагян Г.К. Спортивный туризм как специфический вид туризма. – Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2015. – № 3. – С. 44-48.

9. Свободная энциклопедия Википедия. Статья «Информатизация». – [Электронный ресурс]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Информатизация.

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (утверждён приказом Минспорта России от 16.04.2018 г. № 345). – [Электронный ресурс]. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz345ot16042018.pdf.

11. Юдина Т.А., Баланян М.Н. Молодёжный туризм как фактор развития международного туризма на территории Краснодарского края // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 5. – С. 18-22.

УДК 796.077

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИГР СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В РОССИИ

Манакова Алёна Дмитриевна,
студентка 3 курса факультета психологии и дефектологии, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль «Логопедия», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Дауров Аслан Маметбиевич,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в данной статье рассмотрено современное состояние Специальной Олимпиады в России. Специальная Олимпиада России – одна из самых крупных национальных программ во всемирном движении, в нём участвуют около 130 000 спортсменов из разных городов России.

Ключевые слова: олимпиада, Специальная Олимпиада, люди с интеллектуальными нарушениями.

CURRENT STATUS OF THE SPECIAL OLYMPIAD GAMES IN RUSSIA

Manakova Alena Dmitrievna,
3rd year student of the Faculty of Psychology and Defectology, 44.03.03 Special (defectology) education, profile "Speech therapy", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Daurov Aslan Mametbievich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Adaptive Physical Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: This article examines the current state of the Special Olympics in Russia. The

Special Olympics of Russia is one of the largest national programs in the global movement, with about 130,000 athletes from different cities of Russia participating in it.

Key words: Olympics, Special Olympics, people with intellectual disabilities.

Введение. Процесс интеграции человека с инвалидностью в общество является одной из основных задач современного общества. Этот процесс означает предоставление ему прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах общественной жизни, в том числе адаптивной физической культуре и спорте, наравне с другими членами общества в условиях, благоприятных для его развития [5].

Основная цель «Специальной Олимпиады России» и «Special Olympics» - дать людям с нарушениями интеллекта возможность адаптироваться к жизни в обществе, стать полноправными гражданами, а также помочь обществу принять, понять и уважать их через спорт [4].

Основной стратегической задачей «в Специальной Олимпиаде является привлечение как можно большего количества людей с нарушениями интеллекта во всех регионах страны к занятиям спортом в рамках программ Специальной Олимпиады. При этом ставится цель их реабилитации - повышение физических возможностей и социальной адаптации [1].

Физическая активность и спорт для инвалидов является эффективным средством профилактики и восстановления нормального функционирования организма, а также способствует получению особого уровня физической подготовленности, формированию новых двигательных способностей и навыков, а также их совершенствования [2].

«Специальная Олимпиада России» – социальная благотворительная организация, разрабатывающая спортивные программы для детей-инвалидов с нарушениями интеллекта с целью их реабилитации, приспособления и интеграции в социум.

Методы исследования. Теоретический анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Опираясь на данные современной литературы, в наше время движение соединяет 62 территориальных объединения, функционирующих во всех федеральных округах. Помимо этого, в Северо-Западном, Уральском и Сибирском федеральных округах было образовано территориальное отделение почти в абсолютно всех субъектах Российской Федерации в своем округе. При этом все без исключения территориальные органы стремятся содействовать со всеми учреждениями, где проживают либо обучаются люди с интеллектуальными нарушениями.

Известно, что некоторые региональные союзы начинали свою работу с 10 человек, а в рамках специальных программ к регулярным тренировкам или соревнованиям привлекаются более тысячи спортсменов из специальных коррекционных школ, детских домов, психоневрологических интернатов, семей. Наиболее высокие темпы роста количества поездок, участвующих в соревнованиях, зафиксированы в Смоленске, Вологде, Костроме, Владимире, Саратове,

Самаре, Челябинске, Свердловске, Томске и др. Бесспорным лидером в развитие движения специальной олимпиады остается специальный олимпийский комитет города Санкт- Петербурга. В этом регионе все воспитанники специальных (коррекционных) школ 8-го вида, около 500 человек из семей, вовлечены в регулярное обучение по программам Специальной Олимпиады [3].

Не менее важным является распространенность движения Специальной Олимпиады в странах бывшего СССР разъясняется тем, что оно активизирует развитие, а также применением физической культуры и спорта среди людей с интеллектуальными нарушениями. Интенсивная физическая культура и спорт в рамках проектов Специальной Олимпиады благоприятно воздействуют на деятельность основных систем организма, оказывать содействие по формированию коррекционно-компенсаторных функций, позволяя спортсменам приспособиться к жизни в мире.

Обобщая все вышесказанное можно сказать, что активное развитие многих видов спотов позволяет Специальной Олимпиаде России заявлять большее количество спортсменов для участия во Всемирных Олимпийских играх. Следует подчеркнуть, что, в 2003 г. в Дублине (Ирландия) на Всемирной летней специальной Олимпиаде российская сборная спортсменов состояла из 105 человек, которые представляли 19 регионов страны и выступали в 10 видах спорта, а в 2007 г. в Шанхае (Китай). Согласно источникам Россию представляли 270 спортсменов из 26 регионов, принявших участие в соревнованиях по 16 видам спорта[4].

В настоящее время в Специальной Олимпиаде участвуют более 30 000 детей и взрослых с ограниченными интеллектуальными возможностями. Активно функционируют 62 из 89 локальных отделений Специальной Олимпиады России, организованы постоянные тренировки по 19 видам спорта. С 21 по 28 января 2023 года в Казани прошли Единые Игры Специальной Олимпиады, которые стали самыми масштабными и разнообразными соревнованиями в истории Специальной Олимпиады в России. Мероприятие было направлено на укрепление здоровья и массовое участие в регулярных занятиях физической культурой и спортом лиц с нарушениями интеллекта, а также на развитие инклюзивного общества.

За годы существования движения соревнования достигли таких масштабов, что их легко можно сравнить с регулярными Олимпийскими играми: в Абу-Даби в 2019 году в Специальной Олимпиаде приняли участие 7000 спортсменов из 170 стран, в Рио-де-Жанейро в 2016 - 11 тысяч спортсменов из 207 стран мира.

Всего за 52 года с момента проведения первых Специальных Олимпийских игр около 5 миллионов спортсменов соревновались по всему миру.

Организация Специальной Олимпиады в России успешно развивается. Помимо роста количества участников и занимаемых видов спорта, также увеличивается количество соревнований и численность тренерского штаба.

Выводы. В результате изучения специальной литературы можно сказать, что движение специальной Олимпиады способствует повышению уровня подготовленности спортсменов. Наряду с этим необходимо отметить, что

развиваются коммуникативные навыки, мышление, волевая сфера, что приводит их к успешной социализации и ощущению себя полноправными гражданами страны. Со стороны общества формируется толерантное отношение к людям с интеллектуальными проблемами, появляется понимание их, желание их поддержать.

Литература

1. Башкирова, М.М. Спорт для инвалидов и олимпийское движение: Новое мышление и олимпийское движение / М.М. Башкиров. – М.: Знание, 1990. – С. 203-208.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физи ческая культура) / С. П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 614 с.

3. Морозова, Г.Ф. Специальное Олимпийское движение в России / Г.Ф. Морозова, Т.И. Борзунова. – М, 2005. – 155 с.

4. Пособие для тренеров и Международные официальные правила конноспортивных соревнований по программе Специальной Олимпиады. Пер. с англ. – М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов. – 2001. – 160 с.

5. 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.

УДК 796.41

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Сомкин Алексей Альбертович,
профессор кафедры физического воспитания, доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Россия, Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье проводится ретроспективный анализ результатов мужской сборной команды России по спортивной гимнастике на основных международных соревнованиях – Олимпийских играх и чемпионатах мира – с 1994 по 2021 год. Особое внимание уделено сравнению с результатами национальных сборных команд Украины и Белоруссии на этих турнирах и международным санкциям против России с 2022 года, которые лишают возможности нашим гимнастам участвовать в Олимпиаде 2024 года.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, национальная сборная команда России, Олимпийские игры, чемпионаты мира, ретроспективный анализ результатов.

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE RUSSIAN NATIONAL ARTISTIC GYMNASTICS TEAM RESULTS

Somkin Alexey Albertovich,
Professor of the Department of Physical Education, doctor of pedagogical science, professor St. Petersburg State University of Film and Television, Russia, St. Petersburg.

Abstract: The article provides a retrospective analysis of the Russian men's national gymnastics team results at the main international competitions – the Olympic Games and world championships – from 1994 to 2021. Special attention is paid to the comparison with the national teams of Ukraine and Belarus results at these tournaments and international sanctions against Russia since 2022, which deprive our gymnasts of the opportunity to participate in the 2024 Olympics.

Keywords: artistic gymnastics, Russian national team, Olympic Games, world championships, retrospective analysis of results.

Введение. Гимнасты сборной команды СССР впервые приняли участие в XV Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки, где сразу же завоевали золотые медали в командном первенстве, а В. Чукарин стал абсолютным чемпионом этих Игр. В 1954 году, выступая на первом для себя чемпионате мира, сборная СССР выиграла «золото» в командном первенстве. В. Чукарин с В. Муратовым поделили звание абсолютного чемпиона этого турнира. В «советский период» сборная СССР четыре раза выигрывала командное «золото» на Олимпийских играх (в 1952, 1956, 1980, 1988 годах) и восемь раз становилась чемпионом мира. При этом с 1985 года и до 1991 года сборная СССР не проиграла XXIV Олимпийские игры 1988 года в Сеуле и ни одного из прошедших четырёх чемпионатов мира. Её основным конкурентам в то время – командам Китая и Японии – оставалось бороться за завоевание лишь серебряных или бронзовых медалей.

После XXV Олимпийских игр 1992 года в Барселоне на международную арену вышла уже сборная команда России. Успешно «стартовав», она выиграла следующую Олимпиаду 1996 года в Атланте, однако затем наступил период постепенного спада в её результатах. Только к Олимпийским играм 2016 года сборная России сумела выйти на передовые позиции в мировой гимнастике и выиграть сначала чемпионат мира 2019 года, а затем и Олимпийские игры, проходившие в 2021 году в Токио. Предполагалось, что, сохранив весь свой «чемпионский состав», наша команда продолжит успешные выступления и в следующем «олимпийском цикле» 2022–2024 годов и также сможет завоевать «золото» на предстоящей Олимпиаде 2024 года в Париже. Однако, после того как Вооружённые силы Российской Федерации приступили 24 февраля 2022 года к проведению специальной военной операции на территории Украины, наша страна была подвержена многочисленным международным санкциям, в том числе и со стороны Международного Олимпийского Комитета и международных спортивных федераций. Так, российские гимнасты были отстранены от всех международных стартов 2022 года – чемпионата Европы и мира – и не могли пройти первую «командную квалификацию» к Олимпиаде

в Париже. В 2023 году подобная ситуация сохранилась. Сборная России не допущена к чемпионату Европы, а значит, не сможет там отобраться на чемпионат мира 2023 года, где у неё был последний шанс завоевать «олимпийскую лицензию» [3]. В этой ситуации актуальным является ретроспективный анализ результатов, которые достигла сборная команда России на основных международных стартах, – Олимпиадах и чемпионатах мира – с того времени, как она выступает там отдельной командой.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования при подготовке данной работы были изучение статистических и архивных материалов с Олимпийских игр и чемпионатов мира с 1993 по 2021 год. Для этого был проведён анализ соответствующих литературных источников, протоколов результатов турниров и информационных материалов с сайтов Международной Федерации гимнастики – ФИЖ (gymnastics.sport) и Федерации спортивной гимнастики России (sportgymrus.ru).

Результаты исследования и их обсуждение.

На XXV Олимпийских играх, проходивших в Барселоне в 1992 году, вместо сборной команды СССР принимала участие сборная команда новообразованного после 1991 года Союза Независимых Государств (СНГ). В состав сборной команды СНГ были включены шесть гимнастов из четырёх бывших союзных республик: России, Украины, Белоруссии и Азербайджана. Сборная команда СНГ завоевала золотые олимпийские медали в командном первенстве. В личном многоборье абсолютным чемпионом этих Олимпийских игр стал Виталий Щербо из Белоруссии. «Серебро» выиграл Г. Мисютин (Украина), «бронзу» – В. Беленький (Азербайджан). Кроме них, в состав той команды входили: И. Коробчинский и Р. Шарипов (оба из Украины) и А. Воропаев (Россия). Российский гимнаст показал итоговый 16-й результат в командном первенстве и пятый результат среди членов сборной команды СНГ. Поэтому он не квалифицироваться в финал личного многоборья, а также ни в один из финалов в отдельных видах.

Для сравнения можно рассмотреть те результаты, которые достигли гимнасты сборной СНГ при их последующих выступлениях на международной арене, выступая уже за свои национальные команды. В. Щербо, представляя сборную Белоруссии, на следующей Олимпиаде 1996 года в Атланте, завоевал четыре бронзовых медали, в том числе в абсолютном первенстве. Кроме того, он выиграл золотую медаль в многоборье на 28-м личном чемпионате мира 1993 года в Бирмингеме, а также ещё два «золота» и одно «серебро» в отдельных видах. На следующем 29-м личном чемпионате мира 1994 года в Брисбене В. Щербо стал третьим в многоборье и выиграл три золотые медали на отдельных снарядах. На 31-м чемпионате мира 1995 года в Сабае он завоевал «серебро» в многоборье, два «золота» и «бронзу» в отдельных видах. Наконец, на следующем 32-м чемпионате мира 1996 года в Сан-Хуане В. Щербо выиграл «золото», «серебро» и «бронзу» на отдельных снарядах. Все три украинских гимнаста из сборной СНГ через четыре года на следующих XXVI Олимпийских играх 1996 года в Атланте, выступая за свою национальную сборную, завоевали бронзовые медали в командном турнире. Р. Шарипов стал на этой Олимпиаде

чемпионом в упражнениях на брусьях. Отдельно можно остановиться на результатах В. Беленького. На чемпионате мира 1993 года он, выступая ещё за Азербайджан, завоевал бронзовую медаль в упражнениях на брусьях. На следующем чемпионате мира 1994 года он выступал уже за команду Германии, где занял 4 место в многоборье и завоевал «бронзу» в упражнениях на кольцах. На 33-м чемпионате мира 1997 года в Лозанне В. Беленький выиграл «золото» на коне [1, 2, 4]. Наконец, на XXVI Олимпиаде 1996 года он занял шестое место в личном многоборье. Российский гимнаст А. Воропаев входил в состав сборной команды России – чемпиона Олимпиады 1996 года; чемпионатов мира 1994 года («серебро») и 1997 года («бронза»).

Опираясь на «фундамент», заложенный советской «школой гимнастики», её сильнейшие представители – команды России, Украины и Белоруссии – ещё в течение, практически, десяти лет после распада СССР, выступая на международной арене уже национальными командами, входили в состав сильнейших сборных мира (Таблица 1).

Таблица 1 – Ретроспектива результатов чемпионатов мира и Олимпийских игр с 1994 по 2021 год с участием сборной команды России

Соревнования	**Золото**	**Серебро**	**Бронза**
30-й ЧМ. 1994 г.	Китай	Россия	Украина
31-й ЧМ. 1995 г.	Китай	Япония	Румыния
26-е ОИ. 1996 г.	**Россия**	**Китай**	**Украина**
33-й ЧМ. 1997 г.	Китай	Белоруссия	Россия
34-й ЧМ. 1999 г.	Китай	Россия	Белоруссия
27-е ОИ. 2000 г.	**Китай**	**Украина**	**Россия**
35-й ЧМ. 2001 г.	Белоруссия	США	Украина
37-й ЧМ. 2003 г.	США	Япония	Китай
28-е ОИ. 2004 г.	**Япония**	**США**	**Румыния**
39-й ЧМ. 2006 г.	Китай	Россия	Япония
40-й ЧМ. 2007 г.	Китай	Япония	Германия
29-е ОИ. 2008 г.	**Китай**	**Япония**	**США**
42-й ЧМ. 2010 г.	Китай	Япония	Германия
43-й ЧМ. 2011 г.	Китай	Япония	США
30-е ОИ. 2012 г.	**Китай**	**Япония**	**Великобритания**
45-й ЧМ. 2014 г.	Китай	Япония	США
46-й ЧМ. 2015 г.	Япония	Великобритания	Китай
31-е ОИ. 2016 г.	**Япония**	**Россия**	**Китай**
48-й ЧМ. 2018 г.	Китай	Россия	Япония
49-й ЧМ. 2019 г.	Россия	Китай	Япония
32-е ОИ. 2021 г.	**Россия**	**Япония**	**Китай**
51-й ЧМ. 2022 г.	Китай	Япония	Великобритания

Отметим результаты этих трёх команд в тот период времени. Сборная Украины на двух чемпионатах мира: 30-м 1994 года (в Дортмунде) и 35-м 2001 года (в Генте) завоевала бронзовые медали в командном первенстве. Кроме того, она очень успешно выступила на двух Олимпийских играх: 1996 года («бронза») и 2000 года («серебро»). Сборная команда Белоруссии завоёвывала медали на трёх чемпионатах мира: 1997 года («серебро»), 1999 года («бронзу») и 2001 года («золото»). Вместе с тем, белорусский гимнаст И. Иванков становился дважды абсолютным чемпионом мира – в 1994 и 1997 годах. В этот период времени отмечается постепенное снижение результатов команды России. Если на XXVI Олимпийских играх 1996 года в Атланте национальная сборная стала чемпионом в командном первенстве, то на следующей XXVII Олимпиаде 2000 года в Сиднее смогла выиграть только лишь бронзовые медали, уступив там «серебро» команде Украины. Хотя необходимо особо отметить, что чемпионом Игр в абсолютном первенстве стал А. Немов. На следующих Олимпийских играх 2004 года, проходивших в Афинах, наша сборная заняла только 6 место, а команда Украины 7 место. Гимнасты России на тех Играх не завоевали ни одной медали. Единственным успехом украинской сборной было «золото» В. Гончарова в упражнениях на брусьях. Провальным стало выступление сборной России на чемпионате мира 2001 года в Генте, где она заняла в командном первенстве только 7 место. Напомним, что на том чемпионате у Белоруссии было «золото», а у Украины «бронза». После этого турнира ни сборная Белоруссии, ни сборная Украины не завоёвывали никаких медалей в командном первенстве на всех последующих Олимпийских играх и чемпионатах мира. Сборная России также была «вне медального подиума» на всех этих турнирах вплоть до XXXI Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро. Единственным исключением был 39-й чемпионат мира 2006 года в Орхусе (Дания), где было выиграно командное «серебро». На Олимпиадах 2008 года в Пекине и 2012 года в Лондоне сборная России занимала лишь шестые места в командном первенстве. Именно с XXXI Олимпиады 2016 года в мужской спортивной гимнастике сложился своеобразный «триумвират» сильнейших сборных команд. Это были Япония, Китай и Россия, которые и разыгрывали «медальный подиум» на всех последующих чемпионатах мира и последней Олимпиаде 2021 года в Токио.

На следующем после Олимпийских игр 2016 года 48-м чемпионате мира в Дохе (Катар) 2018 года, где разыгрывалось командное первенство, сборная России уступила лишь 0.049 балла команде Китая и завоевала там, впервые после 2006 года, серебряные медали. Абсолютным чемпионом на турнире стал А. Далалоян, а третье место занял Н. Нагорный. На 49-м чемпионате мира 2019 года в Штутгарте российская команда стала уже чемпионом, обыграв при этом серебряных призёров, – китайских гимнастов – на целых 0.997 балла. Чемпионом мира стал Н. Нагорный,

второе место у А. Далалояна. На XXXII Олимпийских играх в Токио, которые были перенесены в связи с пандемией коронавируса COVID-19 с 2020 на 2021 год, мужская сборная команда Российской Федерации (которая выступала там под флагом Олимпийского Комитета России) после 25-летнего перерыва снова завоевала «золото» в командном первенстве. Все участники того «чемпионского состава» продолжали активно готовиться и к Олимпиаде 2024 года в Париже, однако, после 24 февраля 2022 года, практически все российские спортсмены были отстранены от международных стартов. Таким образом, сборная России не могла участвовать в 51-м чемпионате мира 2022 года в Ливерпуле, где были разыграны три «командные лицензии» на Олимпийские игры. Их завоевали, соответственно, все три призёра этих соревнований – это команды Китая, Японии и Великобритании. Далее, в 2023 году сборная России, практически, лишилась права на участие в чемпионате мира в Антверпене, где будут разыграны оставшиеся ещё девять «командных лицензий» на Олимпиаду 2024 года. В итоге, являющаяся сильнейшей на сегодняшний день в мире команда России по мужской спортивной гимнастике, скорее всего, исключительно по причинам не спортивного, а только сугубо политического характера, вынуждена будет пропустить предстоящие XXXIII Олимпийские игры 2024 года в Париже.

Выводы. Ретроспективный анализ результатов выступлений сборной России по спортивной гимнастике на основных международных турнирах – Олимпийских играх и чемпионатах мира с 1994 по 2021 год – позволяет сделать следующие выводы. В 1996 году российские гимнасты, выступая уже самостоятельной командой, а не в составе единой сборной СССР стали олимпийскими чемпионами. Этот успех сборная России повторила на Олимпийских играх в 2021 году. Однако сложившаяся ситуация в мире и наложенные на Россию международные санкции привела к тому, что наша команда, скорее всего, не сможет принять участия в предстоящей в 2024 году Олимпиаде.

Литература

1. Энциклопедия спортивной гимнастики: учебное пособие / Редактор Л. Я. Аркаев, составитель В. М. Смолевский. – Москва: Издательство «Анита Пресс», 2006. – 378 с. – ISBN 5-903124-01-1.

2. Fédération Internationale de Gymnastique. 1881–2006 – 125 Years FIG. The Story Goes on… – Moutier: FIG, 2006. – 263 p. – ISBN 2-9700110-2-6.

3. Fédération Internationale de Gymnastique. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. 05 April 2022. – Lausanne: FIG, 2022. – 12 p.

4. Silacci, P. J. The Gymnastics Lessons. 1992–2016 – From Vitaly Scherbo to Kohei Uchimura / P. J. Silacci. – Lausanne: FIG, 2016. – 187 p.

УДК 796.5

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Уманец Илья Викторович,
студент 2 курса, факультета искусств и физической культуры, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Стрельников Роман Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Спортивно-оздоровительный туризм является одним из самых важных аспектов развития личности. Он позволяет человеку развиваться физически и психологически, повышать свою самооценку и уверенность в себе, а также приобретать новые знания и навыки. В статье рассмотрены основные проблемы и пути развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации.

Ключевые слова: туризм, спорт, спортивно-оздоровительный туризм.

ACTUAL PROBLEMS AND WAYS OF DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH TOURISM

Ilya Viktorovich Umanets,
2nd year student, Faculty of Arts and Physical Culture, 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles), profiles "Physical Culture" and "Life Safety", Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Strelnikov Roman Vladimirovich,
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: sports and health tourism is one of the most important aspects of personal development. It allows a person to develop physically and psychologically, increase their self-esteem and self-confidence, as well as acquire new knowledge and skills. The article considers the main problems and ways of development of sports and health tourism in the Russian Federation.

Keywords: tourism, sport, sports and health tourism.

Введение. В современных быстроменяющихся условиях, когда интеллектуальный труд и досуг значительно вытесняют физический, всё большую важность в жизни человека приобретает необходимость физической активности. В соответствии со ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

одним из принципов законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте является «Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения». В связи с развитием в России массовых видов спорта, в том числе среди непрофессиональных спортсменов особое внимание должно уделяться вопросам развития спортивно-оздоровительного туризма [4; 5].

Тенденция популяризации здорового образа жизни сформировала запрос общества на активный досуг, важнейшим структурным элементом которого и стал спортивно-оздоровительный туризм. Одним из главных преимуществ спортивно-оздоровительного туризма является возможность заниматься спортом на природе. Возможность наслаждаться красотами природы и свежим воздухом оказывает позитивное влияние на состояние человека и повышает его настроение. Кроме того, спортивно-оздоровительный туризм помогает людям развиваться не только физически, но и психологически [6]. Во время путешествий на природе люди могут общаться с единомышленниками, находить разнообразные решения задач, адаптироваться к неожиданным ситуациям, а также укреплять свою волю и целеустремленность.

Результаты исследования. Официальная статистика за одиннадцать месяцев 2022 года приводит следующие данные о состоянии туризма в России: число въездных поездок составило 180 тыс., число выездных поездок – 17,1 млн., на долю внутреннего туризма приходится порядка 60 млн. В сравнении с международной статистикой, приведенной за семь месяцев 2022 года, где общее число международных прибытий составило 474 млн., только в разрезе Франции, признанной самой посещаемой страной мира 2022 года, въездные поездки оцениваются в 2,9 млн., когда как внутренний туризм составляет порядка 140 млн., очевидно, что проблемные аспекты в развитии отечественного туризма все-таки существуют, но заметны положительные тенденции на внутреннем туристском рынке [7]. Вместе с тем, стоит отметить, что в России методика измерения показателей туристкой индустрии, как и в целом статистика туризма, не имеет достаточной базы, фактически не отражает объективной действительности. Большинство субъектов страны при оценке показателей туристкой отрасли используют собственную методологию расчета, что впоследствии делает невозможным обобщение полученных результатов. Очевидно, что колоссальный потенциал России в области развития туристкой отрасли, особенно ее трендовых направлений, как экологический и оздоровительный туризм, на практике оказывается нереализованным. Так, например, страна занимает первое место в мире по площади особо охраняемых природных территорий, протяженность которых более 2,5 млн. км 2. Данные территории выступают естественными объектами экологического туризма, но в отличие от Соединенных Штатов Америки, где площадь данных территорий всего 1,3 млн км 2, а доходы от посетителей оцениваются более чем в 20 млрд. долларов ежегодно, прибыль нашей

страны не превышает 1,5 млрд. долларов [6]. С другой стороны, уникальна санаторно-курортная карта страны, некоторые климатические зоны и минеральные ресурсы не имеют аналогов в мире, что многократно повышает их значимость для развития лечебно-оздоровительного туризма, однако, до сих пор сохраняется проблема по обновлению и ремонту данных курортных комплексов, а также сказывается нехватка медицинского персонала

Как было отмечено ранее, спортивно-оздоровительный туризм является одним из наиболее перспективных видов туризма в России. Однако существует ряд проблем, которые мешают развитию этой отрасли. Рассмотрим наиболее значимые из них и возможные пути их решения.

1. Недостаточное количество инфраструктуры и оборудования

Одной из основных проблем развития спортивно-оздоровительного туризма является недостаток инфраструктуры и оборудования. Многие регионы России не имеют достаточных ресурсов для обеспечения комфортного пребывания туристов. Необходимо привлечение инвестиций для создания инфраструктуры и строительства новых объектов, разработка программ приоритетного инвестиционного строительства учреждений спортивно-оздоровительного туризма [1].

2. Низкая квалификация кадров

Другой проблемой является недостаточная квалификация кадров. В некоторых регионах России нет профильных образовательных учреждений, а работники отрасли недостаточно обучены и не имеют необходимых знаний и навыков. Необходимо увеличение количества профильных образовательных учреждений и повышение квалификации работников отрасли.

3. Непродуманность маркетинговой стратегии

Однако недостаток инфраструктуры и квалификации работников не является единственной проблемой. Непродуманность маркетинговой стратегии также мешает развитию спортивно-оздоровительного туризма. Необходимо разработать эффективную маркетинговую стратегию, которая была бы нацелена на популяризацию отечественного спортивно-оздоровительного туризма, имеющихся возможностей и малоизвестных маршрутов [2].

4. Высокие цены на отдых

Расходы на путешествия могут быть очень высокими, особенно если речь идет о спортивном отдыхе. Из-за высоких цен на проживание и услуги многие туристы отказываются от того, чтобы проводить свой отпуск именно таким образом. Необходимо проведение работы по оптимизации издержек и нацелиться на привлечение групповых туристов.

5. Отсутствие государственной поддержки

Однако ни одна из перечисленных проблем не сможет быть решена без государственного вмешательства. Необходимо проведение государственной политики по развитию спортивно-оздоровительного туризма, предоставление налоговых преференций и финансовой поддержки [3].

Выводы. Таким образом, разработка специальных программ, привлечение инвестиций, повышение квалификации кадров, эффективная маркетинговая

стратегия, оптимизация издержек и государственная поддержка – все это пути решения проблем в развитии спортивно-оздоровительного туризма в России.

Литература

1. Васильева, А. Ю. Развитие оздоровительного и экологического туризма России в современных реалиях: перспективы и проблемы / А. Ю. Васильева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 2 (449). – С. 103-106. – URL: https://moluch.ru/archive/449/98926/ (дата обращения: 13.03.2023).

2. Гордеев, Ю. А. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного труизма в России на примере Смоленской области / Ю. А. Гордеев, А. В. Сальников. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 25 (367). – С. 457-460. – URL: https://moluch.ru/archive/367/82504/ (дата обращения: 13.03.2023).

3. Лифановская Е.В. Спортивно-оздоровительная инфраструктура как компонент рекреационного потенциала территории // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: https://scienceforum.ru/2020/article/2018021426»>https://scienceforum.ru/2020/article/2018021426 (дата обращения: 13.03.2023).

4. Магомедов Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме //Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / Магомедов Руслан Расулович. – Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, 2002. – 570 с.

5. Магомедов Р.Р. Основы многолетней подготовки в горном туризме. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2002. – 348 с.

6. Смольянинова, Е. В. Региональные проблемы развития инфраструктуры туризма / Е. В. Смольянинова, Е. Н. Шарова, Х. М. Монтехано. – Смоленск: СГУ, 2021. – 68 с.

7. Федотов, Ю. Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебник / Ю. Н. Федотов. – СПб.: СПБГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – 382 с.

УДК: 378.037

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Хубиева Алина Алиевна,

студентка 3 курса, группы ПИ3, педагогического факультета обучающейся по направлению подготовки 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Математика» и «Информатика», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Махновская Надежда Владимировна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты развития физического здоровья студентов и совершенствование их физического воспитания.

Ключевые слова: психолого-педагогический аспект, физкультура и спорт, физическая культура, психология спорта, формирование физической культуры личности.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Khubieva Alina Alievna,
3rd year student, PI3 group, pedagogical faculty studying in the direction of training 44.03.05 pedagogical education (with two training profiles), profiles "Mathematics" and "Computer Science", GBOU HE "Stavropol State Pedagogical Institute", Russia, Stavropol.

Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna,
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: This article discusses the psychological and pedagogical aspects of the development of physical health of students and the improvement of their physical education.

Keywords: psychological and pedagogical aspect, physical education and sports, physical culture, psychology of sports, formation of physical culture personalities.

Введение. Ключевой целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование духовной и физической культуры личности. Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, что в свою очередность воздействует на формирование навыков самоконтроля, саморегуляции, фор мирование волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как спорт представляется одним из главных факторов психологического и физического развития [2].

Методы и организация исследования. Учредительный процесс состоит из двух составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Психологическая подготовка студентов в области физкультуры зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений. Психология спорта в настоящее время позволяет людям получить способность предвещать и решать вопросы и проблемы, что могут возникнуть перед ними в процессе формирования и становления при занятии спортом.

Ключевая задача психологии физической культуры – самооптимизация воспитательно-образовательного процесса, что осуществляется в обычных конфигурациях физической культуры с учетом закономерностей и специфик психического развития в ходе развития личности человека.

Значение физической культуры в нынешних условиях жизнедеятельности резко возрастает. Исследования ученых доказывают, что мотивация занятий

физическими упражнениями людей различного возраста становится в настоящее время более устойчивой. Формирование физической культуры личности связано с различными внутренними и внешними факторами. Растет понимание того, что физическая культура способствует выявлению не только физических, но и личностных возможностей, инициирует личность проявлять активность, посещать спортивные мероприятия, секции по видам спорта, заниматься физическими упражнениями в свободное от работы (учебы) время [1].

В программах по физической культуре студентов университета отмечено, что целью физического воспитания в вузе представляется формирование физической культуры личности и способности направленного использования всевозможных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [4]. Л.И. Лубышева пишет, что в современных исследованиях все чаще отмечается, что в XXI в. будет возможно спрогнозировать такие характеристики человека, как:

- способность к глобальному мышлению в сочетании со способностью к конкретным действиям;
- способность разрешать инциденты любого уровня с позиции ненасилия;
- креативность, как способ существования в быстро меняющемся мире;
- компетентность при решении задач любого уровня.

Автором отмечается, что человек при таком раскладе и в таком понимании и осмыслении – это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный, умеющий наслаждаться красотой [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема формирования физической культуры личности является в настоящее время актуальной и приобретает в системе образования одно из первостепенных значений. Исследования последних лет доказывают, что в физическом развитии молодежи имеются серьезные проблемы. Из года в год увеличивается количество студентов, имеющих заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Исследования подтверждают, что около 24,8 % студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе, 4,7 % студентов освобождены от практических занятий физической культурой [5].

Для формирования физической культуры личности студента, сохранения и укрепления здоровья, повышения его работоспособности необходим оптимальный режим двигательной активности. В исследованиях ученых приводится пример соотношения динамического и статического компонентов жизнедеятельности студентов в период учебной деятельности: равен 1 : 3, по энергозатратам этот показатель достигает уровня 1:1, а во внеучебное время, соответственно, 1 : 8 и 1 : 2. Нарушение режима двигательной активности студентов может вызвать различные патологии, гипокинезию (гиперкинезию).

В современном обществе отсутствует единый взгляд на сущность определения «физическое воспитание». Вероятно, в широком значении понятие «физическое воспитание» эквивалентно понятию «физическое

образование», таким образом, физическое воспитание – это педагогический процесс, сосредоточенный на всестороннее физиологическое развитие людей, их своеобразную подготовку к выполнению общественных обязанностей в обществе. Такое суждение содержит в себе обучение и воспитание, обеспечивающее физическое развитие человека, в том числе влияние на развитие ключевых физических и специальных качеств, увеличение многофункциональных способностей организма, способствующее преимущественно абсолютной реализации генетической программы, предопределенной биологическими свойствами определенного индивида.

Физиологическое формирование, как процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, возможно создавать обусловленные условия, дозволяющие оптимизировать формирование жизненно важных физических качеств, моторных умений, преимущественных для формирования личности как отдельного человека, так и общества в целом.

Особенность занятий физическими упражнениями определяет предмет психологического обеспечения физического воспитания и спорта. Им является человек, который преднамеренно овладевает движениями своего тела.

Ключевым фактором реализации физического воспитания служит конструктивная моторная деятельность, обеспечивающая выработку рациональных методов исполнения моторных операций и решение всевозможных педагогических задач.

Психологическая подготовка в области физической культуры и спорта зависит от возрастающей значимости спорта в укреплении здоровья людей и социальной значимости спорта. В первую очередь спортивная психология была сконцентрирована исключительно на психологической помощи людям занимающимся спортом, а уже впоследствии и поддержке их физических способностей. Совершенствование психологической науки и ее связь со спортивной практикой говорит о том, что без активного участия специалистов в сфере спорта не возможен значительный процесс формирования и воспитания личности студентов. Основной фигурой этого направления в психологии является спортивный психолог, который функционирует со студентом, позволяя ему решать последующие ключевые задачи: повышение общей эффективности тренировочного процесса за счет развития достаточного уровня мотивации, четкой ориентации на определенную цель, а также развития необходимых моторных навыков и умений, создание необходимых психологических условий для достижения лучшей психологической выносливости, повышение силы воли спортсмена в ситуациях, когда данный коэффициент располагается на недостаточном уровне для успешных спортивных выступлений [3]. Кроме того, в отдельное направление современная спортивная психология акцентирует исследования, в которых рассматриваются задачи формирования грамотного коллектива, межличностные взаимоотношения в команде, способы и приемы повышения

ценностно-ориентированного единства с болельщиками.

Психология спорта в нынешнем обществе – это ветвь психологической науки, что исследует закономерности развития и проявления всевозможных психологических механизмов в спортивной деятельности. Спортивная психология считается довольно молодой отраслью психологической науки. Впервые он был упомянут в статьях основоположника Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале 20 века. Годом возникновения этого направления в психологии можно считать 1913 год, когда по инициативе МОК был санкционирован конгресс, посвященный собственно вопросам спортивной психологии.

Психология спорта – юная ветвь академического знания, которая обладает своей эпопеею и этапами зарождения. Первый этап зарождения – этап развития, психология спорта выступала в основном как познавательно-описательная дисциплина, достаточная для психологического отображения спортивной деятельности. Отличительная черта – познавательная направленность. Второй этап - этап становления, психология спорта стала овладевать профессиональный уклон как практическая отрасль знания. Третий этап – сохранение психологии спорта, как познавательно-практической дисциплины. Сохраняя прежние направления работы и учитывая имеющиеся прогрессивные проблемы психологии спорта, этот этап формирования различается тем, что в исследовательской деятельности предусматриваются задачи, объединенные с перспективами формирования спорта. Итак, психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта.

Выводы. Таким образом, формирование физической культуры личности рассматривается нами как целенаправленный процесс, характеризующийся уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, здоровым образом жизни, активностью в видах и формах физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и учитывающий характерологические особенности человека, его мотивацию, уровень готовности, воли, стремления быть гармонично развитым, здоровым. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания представляются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура представляется одним из основных факторов психологического и физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неустранимым условием в достижении целей в будущей профессиональной деятельности всех будущих специалистов.

Литература

1. Акишин Б.А., Гилев Г.А. Особенности педагогики физической культуры // Материалы Всероссийской научной конференции «Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития». Казань, 2013. С. 18-21.

2. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. (ред.) Психология физической культуры и спорта. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 381 с.

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

5. Р.Р. Магомедов, М.Р. Попова Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в адаптивной безопасной образовательной среде вуза / Р.Р.Магомедов, М.Р. Попова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 1. – С. 42-44.

УДК 796.015.686

ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Черкасова А.В.,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Российская таможенная академия, Санкт-Петербургский
имени В.Б. Бобкова филиал (Санкт-Петербург), Россия, Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье рассматриваются цифровизация процесса физической подготовки студентов. Автором описана сущность внедрения электронно-технических устройств в процесс физической подготовки студентов высших учебных заведений, проанализирована их полезность и эффективность, а также подчёркнута значимость процесса цифровизации физической культуры и спорта для развития данной сферы.

Ключевые слова: цифровизация; физическая подготовка; электронные устройства; физическая культура, спорт, модернизация, дистанционные образовательные технологии.

IMPLEMENTATION OF ELECTRONIC DEVICES IN THE PHYSICAL TRAINING PROCESS

Cherkasova Alina Viktorovna,
Senior teacher of the Department of Physical Training, Saint-Petersburg Branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov, Russia, Saint-Petersburg.

Abstract: The article deals with the digitalization of the process of physical training of students. The author describes the essence of the introduction of electronic technical devices in the process of physical training of students of higher educational institutions, analyzes their usefulness and effectiveness, and also emphasizes the importance of the process of digitalization of physical culture and sports for the development of this area.

Keywords: digitalization; physical training; electronic devices; physical education, sports, modernization, distance learning technologies.

Методы и организация исследования. Анализ тематической литературы, опрос в форме анкетирования, педагогическое наблюдение

с фиксацией в заданных контрольных точках, методы математической обработки результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Цифровизация началась относительно недавно, но уже успела коснуться всех сфер человеческой жизни. Она повсеместно применяется для улучшения качества услуг, получаемых населением в государственных органах, ускорения иных процессов деятельности граждан. Кроме того, цифровизация постепенно стала внедряться в учебную сферу [1]. Так, в высших учебных заведениях России на первых этапах была пополнена материально-техническая база, в частности, в процесс обучения студентов вводились компьютеры и связанные с ними устройства (мыши, клавиатуры, ПО). Позже стали внедряться и специальные программные обеспечения, симулирующие реальные процессы, что способствовало улучшению качества образования и повышению квалификации студентов ВУЗов.

Несмотря на положительные результаты цифровизации учебного процесса, применение электронных устройств так и не было задействовано при физической подготовке студентов. На данный момент к средствам, которые могут быть полезны при физической подготовке обучающихся высших учебных заведений, относятся электронные часы с акселерометром (могут также присутствовать иные полезные функции, например, измерение пульса, сатурации, ЭКГ), а также фитнес-браслеты.

Использование указанных устройств в процессе физической подготовки студентов имеет ряд неоспоримых преимуществ. Во-первых, как смарт-часы, так и фитнес-браслеты изначально задумывались в качестве вспомогательного устройства для людей, следящих за своим здоровьем и активно занимающихся спортом. В них включены такие полезные функции как шагомер, позволяющий измерять расстояние и количество шагов, пройденных человеком за определённый промежуток времени, а также опции замера времени (секундомер, таймер). Данных базовых функций достаточно для учёта индивидуальных достижений студента – так, есть возможность брать во внимание уровень физической подготовки студентов для построения программы тренировок для группы в целом. Кроме того, функция таймера и секундомера позволит ускорить процесс сдачи нормативов, поскольку для каждого студента устройство будет замерять время индивидуально.

Во-вторых, в настоящий момент в таких «умных» наручных устройствах к уже перечисленным добавляются иные функции, связанные с показателями здоровья: измерение пульса, сатурации, ЭКГ (может выявить только фибрилляцию предсердий). Отслеживание состояния студентов на учебных занятиях, учёт индивидуальных особенностей организма каждого студента – сложная задача для преподавателей физической культуры, однако с внедрением электронных устройств контролировать процесс станет проще. В частности, по показателям сердцебиения можно будет определить, готов ли обучающийся приступить к следующему подходу, или его организм ещё не успел восстановиться после предыдущего. Это поможет предотвратить и избежать критических ситуаций, возникающих впоследствии перенапряжения или нехватки кислорода в крови.

Необходимость цифровизации сферы физической подготовки и спорта регламентирована на законодательном уровне государственной программой РФ «Развитие физической культуры и спорта». Так, государство заинтересовано в развитии «умных» спортплощадок, предусматривающих пространство, где осуществляется постоянный контроль занимающихся, а также производится аппаратное методическое сопровождение, позволяющее проводить физическую подготовку самостоятельно. На реализацию проекта государство выделяет субсидию, которая предоставляется при выполнении претендующим на неё субъектом РФ определённых госпрограммой условий, а также при соответствии критериям отбора [2].

Тем не менее, вопрос цифровизации процесса физической подготовки студентов высших учебных заведений остаётся открытым и актуальным. Переход к применению электронных устройств в данной сфере так и не был осуществлён. Это обусловлено, прежде всего, следующими факторами:

1. Дороговизна. Внедрение электронных устройств в учебный процесс при физической подготовке студентов предполагает закупку этой техники на всех обучающихся с некоторым запасом. Это, в свою очередь, влечёт дополнительные расходы для государства, поскольку денежное обеспечение материально-технических потребностей государственных ВУЗов осуществляется из федерального бюджета. Так как описанная техника (смарт-часы, фитнес-браслеты) сравнительно недавно вышла на рынок, а комплектующие данных устройств только возрастают в цене, реализация подхода для большинства высших учебных заведений не представляется возможной ввиду дороговизны.

2. Опасность повреждения. Указанный фактор неразрывно связан с предыдущим, поскольку при физической подготовке не исключены случайно нанесённые повреждения технике при выполнении упражнений. Ввиду дороговизны устройств, такая масштабная закупка оборудования видится нецелесообразной.

3. Неточность измерений. Если удобство использования прикладных программ невозможно недооценить, то в отношении точности показателей здоровья уже давно продолжаются споры среди науковедов. Так, считается, что на показатели, представляемые фитнес-браслетом и смарт-часами, нельзя опираться как на единственно верные. К тому же, ни одно такое устройство до сих пор не заявлено в качестве медицинского прибора. Так, например, небезызвестные AppleWatch относятся в Америке к средствам для домашнего использования класса II (табл. 1) – для сравнения, в перечень таких средств включены тесты на беременность [3].

Таблица 1 – Классификация риска медицинских изделий в США

Низкий риск	Средний риск	Высокий риск
I	II	III

Из таблицы следует, что смарт-часы AppleWatch относятся к приборам со средней степенью риска, что означает, что на устройство в какой-то мере всё-таки можно положиться. При выявлении прибором отклонений по показателям здоровья, можно проконсультироваться с врачом и пройти медицинское обследование. Для любительских целей (в том числе во время учебного процесса) этого вполне достаточно, однако использование таких устройств всё равно видится неоправданным с точки зрения распределения федерального бюджета.

Несмотря на количество препятствий по внедрению электронных устройств в процесс физической подготовки, цифровизация этой сферы является неотвратимым событием [4]. Возможно, в будущем наручные технические средства станут дешевле за счёт упрощения как самого производства таких устройств, так и их функций. В частности, в фитнес-браслете будущего для физической подготовки студента могут присутствовать базовые приложения, контролирующие и упрощающие его деятельность во время занятия. Однако для корректного отражения параметров здоровья такое устройство необходимо носить на постоянной основе, что фактически невозможно в рамках обучения в ВУЗе.

Тем не менее, смарт-часы и фитнес-браслеты становятся всё более популярны среди молодёжи. Авторами был проведён опрос среди студентов 4 курса о наличии (отсутствии) в их жизни подобных устройств. 42,9% респондентов пользуются фитнес-браслетами/смарт-часами на постоянной основе, 8,1% опрошенных используют устройства время от времени, остальные 50% не применяют в повседневной жизни такую технику. Несмотря на то, что половина опрошенных не пользуются «умными» устройствами наручного плана, 9,1% из них хотя бы раз в жизни пользовались фитнес-браслетами, а 5,8% планируют приобрести в ближайшее время. Предпочтение респонденты отдают устройствам от фирмы Apple, Samsung и Xiaomi.Такая тенденция может привести к тому, что вскоре практически у каждого студента будет фитнес-браслет или смарт-часы, и внедрение электронных технических средств в процесс физической подготовки обучающихся высших учебных заведений произойдёт планомерно самостоятельно.

В качестве подтверждения эффективности применения наручных устройств при физической подготовке студентов авторами было проведено исследование, суть которого заключалась в сборе и анализе данных с технических средств студентов, демонстрирующее их физическую активность в заданных контрольных точках. В первом промежутке времени (осенний семестр 2021 г.) анализируемая группа студентов представила отчёт в контрольной точке 1, где превалирующей физической активностью выступала спортивная ходьба. Некоторые студенты также проводили бег на длинные дистанции. При этом, среднее расстояние, преодолеваемое студентами во время физической активности, составляло всего 2,0 км. за одну проведённую тренировку.

Второй промежуток времени включал в себя две контрольные точки (КТ А и КТ Б). В весеннем семестре 2022 г. в КТ А анализируемая группа

также занималась спортивной ходьбой и бегом на длинные дистанции. Однако, наряду с этим, студенты начали проводить функционально-силовую тренировку, применяя предустановленные приложения на смарт-часах. Кроме того, студенты стали подключать к смарт-часам и фитнес-браслетам специализированные ПО, которые, помимо прочего, подсчитывают активные килокалории, общее время тренировки и замеряют текущий пульс.

Во второй контрольной точке (КТ Б) анализируемая группа сохранила тенденцию физической активности и расширила сферу применения «умных» устройств. Так, к вышеназванным, добавились программные обеспечения, позволяющие студентам ставить цели, просматривать технику выполнения упражнений и замерять отрезки времени их выполнения. Также следует отметить существенное увеличение среднего расстояния, преодолеваемого студентами во время физической активности. Так, в контрольной точке (КТ) А оно составило 5,2 км. за одну проведённую тренировку, а в КТ Б – 5,8 км.

В третьем анализируемом периоде (осенний семестр 2022 г.) студенты представили отчётность, результаты которой демонстрируют следующее: практически все студенты стали пользоваться расширенным ПО для получения подробного описания проведённой ими физической активности. Также увеличилось время тренировки студентов, количество проведённых занятий и их комплексность. Следует отметить также увеличение среднего расстояния, преодолеваемого студентами во время физической активности – в третьем анализируемом периоде оно составило в среднем 7,2 км.

Таким образом, цифровизация такого профиля учебного процесса, как физическая подготовка и спорт, в данный момент находится в стадии интенсивного развития [5]. Уже существуют устройства, которые можно внедрить, однако это представляется материально затратным для ВУЗа и государства в целом. Данная проблема решается тем, что к настоящему моменту многие студенты имеют свои личные фитнес-браслет или смарт-часы, что одновременно снимает материальную ответственность с учебных заведений и расширяет возможности. От ВУЗа, в таком случае, потребуется лишь формализация таких методов в рамках занятий спортом. Анализ практического применения наручных смарт-устройств в процессе физической активности студентов в течение 3-х семестров показал, что тенденция к использованию таких средств для занятий спортом стремительно увеличивалась. Кроме того, возросла мотивация испытуемых к выполнению различного плана упражнений ввиду простоты и доступности применения таких устройств во время физической деятельности. Наряду с этим, студенты отмечали удобство отслеживания их личных достижений, в связи с чем увеличивалось желание чаще, больше и осознаннее заниматься физической активностью.

Заключение. Результаты исследования показали, что применение электронных устройств в процессе физической подготовки студентов является достаточно эффективным инструментом для преподавателей ВУЗов в плане контроля за состоянием подготовленности студентов и дополнительным

мотивирующим фактором для самих студентов.

Литература

1. Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 234 с. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/492462 (дата обращения: 15.11.2022).

2. Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661 (ред. от 11.08.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации». [сайт]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397234/2d87546ea53e6bab8a58c49ee21f36072e524454/?ysclid= lammdmnp77169526335 (дата обращения: 15.11.2022).

3. Тухтаев Ж.Ж. Использование инновационных технологий в организации физической культуры и спорта // Вестник науки. 2022. №5 (50). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-innovatsionnyh-tehnologiy-v-organizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 18.11.2022).

4. Zuykova E.G., Bushma T.V., Lipovka A.Yu., Cherkasova A.V. The usage of modular-rating technology in the educational process of physical culture // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. 2018. T. LI. С. 127.

5. Дудус А.Н., Бакешин К.П., Черкасова А.В. К вопросу о дистанционном обучении физической культуре студентов вузов в период эпидемии // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2022. № 1 (81). С. 100-103.

СЕКЦИЯ 2
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 37.017

КРАЕВЕДЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Афонина Виктория Романовна,
студентка, 5 курса, факультета дошкольного и начального образования, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Дошкольное образование» и «Начальное образование», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Хохлова Диана Александровна,
доцент кафедры дошкольного и начального образования, кандидат исторических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Процесс воспитания по-настоящему гармоничной личности невозможно осуществлять без формирования и развития патриотических чувств подрастающего поколения. Одним из мощных средств воспитания будущего гражданина-патриота является краеведческий материал, который позволяет ребенку ближе познакомиться со своим краем, памятниками природы и культуры – истоками и основой гражданско-патриотического воспитания. В данной статье рассматриваются сущность гражданско-патриотического воспитания младших школьников, а также некоторые важные аспекты данного процесса средствами регионального краеведения.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание, младший школьник, региональное краеведение.

LOCAL STUDIES AS A MEANS OF CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Afonina Victoria Romanovna,
5th year student, Faculty of Preschool and Primary Education, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles) profiles "Preschool Education" and "Primary Education", State Educational Institution of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Khokhlova Diana Aleksandrovna,
associate Professor of the Department of Preschool and Primary Education, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The process of educating a truly harmonious personality cannot be carried out without the formation and development of patriotic feelings of the younger generation. One of the powerful means of educating the future citizen-patriot is the local history material, which allows the child to get to know his land, natural and cultural monuments – the origins and basis of civic-patriotic education. This article examines the essence of civil and patriotic education of younger schoolchildren, as well as some important aspects of this process by means of regional local lore.

Keywords: civic and patriotic education, junior high school student, regional local history.

Введение. В настоящее время в условиях модернизации системы образования основной задачей в реализации процессов обучения является воспитание патриотизма и гражданственности как важной основы жизнеспособности любого общества и государства, преемственности поколений.

Современная школа в соответствии с ФГОС НОО нового образца и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, ориентирована на воспитание преданных Родине граждан, патриотов, обладающих чувством нравственного долга, чести и достоинства. Поэтому вопрос о гражданско-патриотическом воспитании детей с младшего школьного возраста сегодня является актуальным и требующим внимательного изучения.

Методы и организация исследования. Методологическая основа исследования опирается на теоретические положения о воспитании гражданственности и патриотизма у младших школьников [1], [2], [3], [5], педагогические труды и исследования [6], научные идеи о гражданско-патриотическом воспитании в школе средствами регионального краеведения [4], [7], [8].

Главными методами исследования стали теоретический анализ источников и литературы по теме исследования, изучение и анализ документов учебно-методического обеспечения начального образования, обобщение передового педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. В истории педагогики под гражданско-патриотическим воспитанием понимается формирование у детей и подростков высокого патриотического сознания, верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины [5]. Гражданско-патриотическое воспитание это также целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию, взаимодействию и существованию в демократическом обществе, приобщению детей к участию в социально ценных делах, а также формирование и укрепление ответственности за свой политический, нравственный и правовой выбор [8].

Гражданско-патриотическое воспитание было актуальным направлением во все времена, вне зависимости от того обучались дети в

школе или нет. Многие ученые и исследователи отмечают, что в воспитании ребенка, его становлении как личности важным является привитие любви к Родине, своему народу, родному языку и национальной культуре. К.Д. Ушинский считал, что именно патриотическое воспитание является мощным педагогическим средством полноценного развития индивида.

Современные реалии таковы, что общественно-политическая ситуация в мире через СМИ и Интернет может негативно влиять на подрастающее поколение, становление их сознания и представлений. В этой связи образовательные организации, как важнейший социальный институт, должны организовывать свою деятельность в духе воспитания патриотов и ответственных граждан своей страны. На наш взгляд, здесь уместно обратиться к замечательным строкам академика Дмитрия Сергеевича Лихачёва: «Воспитание любви к родному краю, к родной культуре, к родному селу или городу, к родной речи – задача первостепенной важности, и нет необходимости это доказывать. Но как воспитать эту любовь? Она начинается с малого – с любви к своей семье, к своему жилищу, к своей школе. Постепенно расширяясь, эта любовь к родному переходит в любовь к своей стране – к ее истории, ее прошлому и настоящему, а затем ко всему человечеству, к человеческой культуре. <…> Человек воспитывается в определенной, сложившейся на протяжении многих веков культурной среде, незаметно вбирая в себя не только современность, но и прошлое своих предков. История открывает ему окно в мир, и не только окно, но и двери, даже ворота. Улицы, площади, каналы, дома, парки – напоминают, напоминают, напоминают... Ненавязчиво и ненастойчиво творения прошлого, в которые вложены талант и любовь поколений, входят в человека, становясь мерилом прекрасного. Он учится уважению к предкам, чувству долга перед потомками. И тогда прошлое и будущее становятся неразрывными для него, ибо каждое поколение – это как бы связующее звено во времени. Любящий свою родину человек не может не испытывать нравственной ответственности перед людьми будущего, чьи духовные запросы будут все множиться и возрастать» [6]. Из содержания данного отрывка в статье учёного «Экология культуры» следует главная суть гражданско-патриотического воспитания - сеяние и взращивание в детской душе семян любви к родной природе, своей малой Родине.

Для правильной организации работы в данном направлении необходимо определение действенных средств повышения уровня гражданско-патриотических чувств младших школьников, одним из которых является краеведение.

Региональная краеведческая работа представляет собой деятельность по углублению и расширению знаний школьников о природе, истории и культуре родного края, о народах, особенностях их быта и традициях, а также семье и своей родословной. Она включает содержательный, оперативный и результативный компоненты [7].

Историческое краеведение способствует сохранению культурного и духовного наследия родного края, учит не просто любить свой родной дом, но и приучает к познанию истории, искусства, литературы и культуры. Любовь и уважение к своей малой Родине и есть основа, на которой осуществляется процесс воспитания гражданственности младших школьников [3].

Воспитание чувства патриотизма и формирование достойного гражданина, на наш взгляд, должно составить основу в учебно-воспитательном процессе образовательных организаций. Здесь очевидны огромные возможности краеведческой деятельности, которая позволяет воспитывать гражданина не на абстрактных идеалах, а на конкретных примерах. Знания об известных личностях в истории своего края их вкладе в развитие своей Родины, позволяют детям идентифицировать себя с конкретными историческими деятелями. Героизм, положительный вклад через персонификацию помогает воспитать патриотизм и гражданственность младших школьников [1].

Важным аспектом гражданско-патриотического воспитания через краеведение является развитие социально-этических навыков у обучающихся. Изучение истории и культуры своего региона может помочь младшим школьникам лучше понять свое место в обществе и развить уважение к другим людям и культурам. Это в свою очередь может привести к развитию социальной ответственности и гражданского сознания [2].

Для успешной реализации процесса формирования гражданско-патриотических чувств посредством краеведения необходимо применять различные технологии и формы работы с обучающимися. Одной наиболее эффективных из востребованных в школах является технология проектного обучения младших школьников, результатом которой становятся детские проекты (исследовательские, практико-ориентированные, творческие и др.).

Например, младшие школьники могут ездить с экскурсиями по своему региону, проводить учебные исследования своего родного города или района. В Ставропольском крае успешно реализуются проекты по туристическим программам для школьников, которые действуют с 2022 года при поддержке федерального правительства и губернатора Владимира Владимирова. В последнее время на Ставрополье очень активно развивается детский туризм, что положительно влияет на уровень гражданско-патриотического воспитания детей. Ставрополье насчитывает более 100 тысяч древних курганов, более трех тысяч памятников истории и архитектуры, 66 памятников природы, 46 природных заказников. Данные цифры говорят о том, что мы имеем очень богатое культурное наследие нашего родного края.

Изучение истории, культуры и географии своего региона может стать отправной точкой для понимания и уважения к истории и культуре народов своей малой Родины. На Ставрополье в сентябре прошлого года у подножия горы Змейка в Минераловодском округе краеведы нашли пирамиды древней цивилизации. Исследователи относят данные природно-ландшафтные

образования искусственного происхождения к земляным пирамидам, так как они имеют ровные грани, если смотреть на них с высоты. Если гипотеза местных специалистов подтвердится, то это послужит поводом создать новый международный туристический маршрут на территории Минераловодского округа. Данная археологическая находка, несомненно, позволит детям расширить свой кругозор, узнать новые факты и события о родном крае и поспособствует формированию позитивного отношения к своему региону и его культурному наследию.

Выводы. Из всего сказанного следует, что краеведение обладает огромным потенциалом гражданско-патриотического воспитания младших школьников. Изучение родного края может помочь обучающимся лучше понять свое место в обществе, развить уважение к другим людям и культурам, формировать социально-этические навыки, развивать творческое мышление и любознательность, и, конечно же, формировать позитивное и ответственное отношение к своей стране и ее культурному наследию. Для достижения этих целей необходимо применять как можно раньше разнообразные методы и формы краеведческой работы, вовлекать родителей и местные сообщества.

Литература

1. Брежнева, Е.А., Березова, Е.В. Краеведение как средство формирования патриотических чувств у детей младшего школьного возраста // Известия Пермского государственного национального исследовательского университета. Серия «Образование». - 2015. - № 4 (24). - С. 92-96.

2. Деев, А.Л. Краеведение как средство формирования гражданственности школьников // Фундаментальные исследования. – 2005. – № 4. – С. 35-35

3. Ефремова, Г.Л. Формы и методы патриотического воспитания младших школьников // Воспитание школьников. – 2014. - №11. – С. 21-25.

4. Калашникова, Л.А. Воспитательный потенциал школьного краеведения как средство формирования базовых качеств, присущих социально зрелой личности // Актуальные проблемы филологии и методики преподавания иностранных языков. 2012. № 6. С. 144-150.

5. Кузнецова, Л.В. Развитие содержания понятий «гражданственность» и «гражданское воспитание» в педагогике XX века // Преподавание истории и обществознания в школе. - 2006.- № 9.

6. Лихачев, Д.С. Экология культуры // Памятники Отечества. - 1980. - №2. – С. 10-16.

7. Разливинских, И.Н., Милованова, Л.А. Организация краеведческой работы в начальных классах в условиях реализации ФГОС НОО // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. №1 (49). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-kraevedcheskoy-raboty-v-nachalnyh-klassah-v-usloviyah-realizatsii-fgos-noo (дата обращения: 02.04.2023)

8. Целикова, А.Д. Патриотическое воспитание младших школьников средствами краеведения // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2013. - №7. - С. 151-155.

УДК 037.018

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Бекмухамбетова Рамиля Руфатовна,
студентка 4 курса, группа ПН4ДО, факультета дошкольного и начального образования, 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Дошкольное образование» и «Начальное образование», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Гамбарян Гаяне Сергеевна,
доцент кафедры, кандидат педагогических наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Статья посвящена изучению формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников. Рассматривается актуальность вопроса здоровья и здорового образа жизни. Особенно важно заботиться о здоровье детей, которые находятся в периоде активного роста и развития и как важно важно заботиться о здоровье детей, которые находятся в периоде активного роста и развития. В статье перечислены факторы, влияющие на здоровье ребенка, обоснована актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в практику образовательных учреждений, а также выявлены проблемы, препятствующие активному внедрению этих технологий.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, формирование здорового образа жизни.

FOSTERING A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AMONG YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Bekmukhambetova Ramilya Rufatovna,
4th year student of the Faculty of Preschool and Primary Education, PN4DO group, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Gambaryan Gayane Sergeevna,
associate Professor of the Department, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: The article is devoted to the study of the formation of a healthy lifestyle culture in younger schoolchildren. The article lists the factors affecting the child's health, substantiates the relevance of the introduction of health-saving technologies in the practice of educational institutions, and also identifies problems that hinder the active introduction of these technologies

Keywords: health, healthy lifestyle, health culture, healthy lifestyle formation

В настоящее время вопрос здоровья и здорового образа жизни становится все более актуальным. Особенно важно заботиться о здоровье детей, которые находятся в периоде активного роста и развития [2].

Факторы, влияющие на здоровье детей, многообразны. Это и наследственность, и экологическая обстановка, и образ жизни, включающий питание, физическую активность, навыки гигиены. Важное значение имеет также социально-экономический фактор: низкий уровень жизни семьи может привести к недостатку качественного питания и недостаточной медицинской помощи.

Для того чтобы предотвратить ряд заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, необходимо прививать детям навыки здорового образа жизни на ранних этапах их развития. Речь идет о формировании культуры здорового образа жизни на уровне младших школьников.

В современной педагогической практике широко используется валеология – наука, изучающая здоровье человека и условия его сохранения. В рамках этой науки выделяются здоровьесберегающие технологии – комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

Для достижения этих целей необходимо использование современных методов и приемов, учитывающих индивидуальные особенности учащихся и их интересы. Важное значение в этой работе имеют мотивация и стимулирование детей к занятиям физической культурой и спортом.

Одним из основных подходов является использование игровых форм обучения, которые позволяют ребятам лучше усваивать материал и развивать физические и когнитивные навыки. Также следует использовать групповые занятия, в которых дети находятся в постоянной активной коммуникации друг с другом. Это способствует формированию у детей социальной ответственности, уважительного отношения друг к другу и развитию командной дисциплины. [3]

Особое значение следует уделять развитию игровой культуры у младших школьников. Так, например, дети должны уметь правильно выбирать игры для занятий, учитывая возрастные особенности и индивидуальные потребности. Также не менее важными являются умение следить за своим здоровьем, правильным питанием и регулярным образом жизни.

Педагог должен быть образцом здорового образа жизни, который примером своих действий и привычек будет вдохновлять детей. В своей работе он должен учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка, создавать комфортные условия для занятий, подбирать упражнения с учетом их физических возможностей.

Кроме того, педагог должен помогать детям понимать важность занятий физической культурой для здоровья и общего самочувствия, объяснять, какие привычки и увлечения могут повлиять на их здоровье. Он должен помогать детям развивать дисциплину и ответственность, поощрять активность и участие в занятиях, поднимать уровень самооценки и уверенности в своих силах. [4]

Физкультурные занятия могут стать мощным инструментом в формировании здорового образа жизни и духовно-нравственного развития детей. Педагоги играют в этом процессе ключевую роль, ведь от их позиции

зависит, насколько эффективно будут проходить занятия и как они будут влиять на детей. Важно помнить, что здоровый образ жизни – это не только мода, но и необходимость для полноценного и счастливого развития ребенка.

Физкультурные занятия поможет ребенку не только поддерживать свое физическое здоровье, но и развивать личностные качества, такие как целеустремленность, смелость, настойчивость и дисциплина. Занятия спортом также способствуют формированию социальных навыков, учат работать в команде, проявлять уважение к другим игрокам, следовать правилам и регламентам. Кроме того, занятия спортом способствуют развитию эмоциональной стабильности, улучшению самооценки, уверенности в себе и уменьшению уровня стресса. Все это необходимо для успешного развития ребенка во взрослую жизнь. Поэтому родители и педагоги должны поощрять детей заниматься спортом и формировать у них интерес к здоровому образу жизни.

Особое внимание уделяется развитию у детей способности к самоконтролю, самоорганизации и саморегуляции здорового образа жизни. Для этого педагог стимулирует самостоятельную деятельность детей, включая их в планирование и организацию занятий, формулирование целей и задач и оценку результатов.

Кроме того, в процессе работы используются методы наглядности и демонстрации, яркие и запоминающиеся истории, примеры и образы, которые помогают детям понять и запомнить важные правила здорового образа жизни [1].

Все эти методы и приемы построены на принципах интегративности, взаимосвязи и взаимопонимания. Они помогают детям не только узнать о здоровом образе жизни и его важности, но и стать активными участниками процесса формирования своего здорового образа жизни.

Всё вышесказанное говорит о том, что учителя начальных классов играют важную роль в формировании здорового образа жизни у детей и должны использовать разнообразные методы и формы работы, чтобы достичь максимального эффекта. Такие результаты исследования могут быть использованы при разработке концепций образования и программ формирования здоровьесберегающей культуры в начальной школе.

Литература

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа, №11 – 2007.

2. Магомедов, Р.Р. Социализация студентов вуза как основной фактор реализации здоровьесберегающих технологий / Р.Р. Магомедов // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2022. – Вып. 74. – Ч. 2. – С. 155-158.

3. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 2011.

4. Сураева Л. Технология педагогики здоровья/Л.Сураева, О.Федорахина// Приложение к журналу “Директор школы”: “Экспресс опыт”.- №2.- 1999. – с.6-12.

УДК 373.3

ОСОБЕННОСТИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Бельская Мария Максимовна,
студентка 4 курса, группа ПН4ДО, факультета дошкольного и начального образования, 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Дошкольное образование» и «Начальное образование», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Гамбарян Гаяне Сергеевна,
доцент кафедры, кандидат педагогических наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: статья раскрывает особенности организации внеурочной деятельности в начальном общем образовании. Данная тема является особо актуальной в силу перехода на ФГОС. В статье представлены психологические особенности младших школьников при реализации внеурочной деятельности.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, ФГОС, образование, младший школьник, результат.

FEATURES OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF YOUNGER STUDENTS

Belskaya Maria Maksimovna,
4th year student, Faculty of Preschool and Primary Education, 44.03.05 pedagogical education (with two training profiles), profiles Preschool education" and "Primary Education", group PN4DO, State Educational Institution of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Gambaryan Gayane Sergeevna,
associate Professor of the Department, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: the article reveals the features of the organization of extracurricular activities in the system of primary general education. This topic is especially relevant in connection with the transition to the FGOS. The article presents the psychological characteristics of younger schoolchildren in the implementation of extracurricular activities.

Keywords: extracurricular activities, FGOS, education, junior student, result.

В настоящее время идёт активный поиск инновационных моделей образования, которая должна держать ориентир на удовлетворение в бушующем потребностей всего человечества. Она должна в полной мере всесторонне развивать личность обучающегося. Для этого внедряются новые методы образования [2].

Неотъемлемая часть образовательного процесса – это внеурочная деятельность. Она позволяет в полной мере реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)

начального общего образования. Внеурочная деятельность строится на основе принципов самостоятельности, свободы выбора, демократии, ответственности и сотрудничества. Она включает в себя разные направления: спортивные, творческие, научные, экологические и др. Одним из основных направлений является воспитание культуры здорового образа жизни, физической и социальной активности [4].

Организация внеурочной деятельности в школе должна быть осуществлена с учетом взаимодействия учебного процесса и воспитательного воздействия на личность учащихся. Внеурочная деятельность должна быть спланирована и завершена соответствующим контролем. Конечной целью воспитательной деятельности школы является формирование культуры поведения, основанной на ценностях здоровья, труда, дружбы, справедливости, любви к родине.

Внеурочная деятельность является важной составляющей образовательной деятельности школы, которая направлена на всестороннее личностное и интеллектуальное развитие учащихся, формирование их социально-нравственных качеств и гражданской ответственности. Эта деятельность включает в себя множество возможностей для выражения творчества, развития природных способностей и общения со сверстниками, что способствует формированию компетентной, готовой к жизни личности [1].

Создание образовательной среды, обеспечивающей активизацию социальных и интеллектуальных интересов учащихся в свободное от учебы время, развитие здоровой, творчески растущей личности, со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизни в новых условиях, способной к социально значимой практической деятельности, реализации волонтерских инициатив.

Основными целями образования на современном этапе развития нашего общества являются: включение учащихся в разнообразные виды деятельности; создание условий для реализации основных образовательных целей; оптимизация учебной нагрузки учащихся; формирование способностей к успешной социализации в обществе, воспитание трудолюбия, умения преодолевайте трудности, проявляя решительность и настойчивость в достижении результатов.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования внеурочная деятельность организована по следующим направлениям личностного развития: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное.

Все эти формы внеурочной деятельности помогают развивать у учащихся навыки самостоятельности, творческого мышления, коммуникации, коллективной работы, а также способствуют раскрытию их индивидуальных талантов и склонностей. Они также приучают детей к здоровому образу жизни и способствуют формированию позитивных ценностей, таких как уважение к окружающему миру и людям, ответственность за свои поступки, желание помогать другим.

В целом внеурочная деятельность представляет собой важный компонент образовательного процесса, который способствует гармоничному развитию личности учащегося и созданию условий для его успешной социализации в обществе. Для достижения этих целей необходимо создание благоприятных условий для организации внеурочной деятельности, привлечение профессиональных и квалифицированных специалистов для её руководства, а также учёт индивидуальных потребностей и интересов каждого ученика.

Посещая кружки и секции, учащиеся прекрасно адаптируются к своим сверстникам, благодаря индивидуальной работе руководителя материал изучается более глубоко. На занятиях руководители стараются раскрыть такие способности учащихся, как организаторские, творческие, музыкальные, что играет важную роль в духовном развитии подростков. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Для организации внеурочной деятельности могут использоваться формы, отличные от образовательных занятий, в том числе внеурочная деятельность может включать индивидуальные занятия учителя с детьми, нуждающимися в психолого-педагогической и коррекционной поддержке (в том числе индивидуальные занятия по устной речи, почерковедению и письмописанию и т.д.), индивидуальные и групповые консультации (в том числе дистанционные) для детей различных категорий и т.д.

Формы организации образовательного процесса, чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования определяются образовательным учреждением.

Важно, чтобы внеклассные мероприятия не перегружали учеников, не противоречили основной образовательной программе и не замещали ее. Также необходимо учитывать возможности учеников и не создавать дополнительных требований, которые могут привести к перегрузке и дискомфорту.

Значимость внеурочной деятельности заключается не только в их педагогической направленности, но и в их социальной значимости. Они способствуют развитию личности ребенка, расширяют кругозор, помогают ученику стать общительнее и адаптироваться в социуме. Такие мероприятия как классные вечеринки, экскурсии, спортивные соревнования и т.д. способствуют созданию духовного единства и сильных дружеских связей между учениками.

Таким образом, внеурочная деятельность играет важную роль в формировании психологического комфорта детей, обеспечивает органичность и разнообразие в образовательном процессе, а также содействует привлечению учащихся к коллективу, всестороннему развитию личности и формированию ценностей гражданского и морального характера.

Психофизиологические особенности младшего школьника: сложность произвольной регуляции деятельности, быстрая утомляемость и т.д., всё это приводят к тому, что статические нагрузки, ограничения двигательного режима, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой и т.д.

даются детям с трудом. Кроме того, для первоклассников по-прежнему очень актуальны те виды деятельности, которыми они занимались в дошкольном детстве, в первую очередь игровая деятельность.

Поэтому использование таких форм организации учебного процесса, как целенаправленные прогулки, экскурсии, развивающие игры и т.д., имеет особое значение для формирования способности к обучению, а опора на наглядно-действенное и наглядно-образное мышление будет способствовать формированию логического мышления на первых этапах обучения. обучение. обучение. школьное образование.

Общеобразовательное учреждение самостоятельно выбирает направления внеклассной деятельности, определяет временные рамки (количество часов на определенный вид деятельности). Содержание занятий, предоставляемых в рамках внеклассных мероприятий, формируется с учетом пожеланий учащихся и их родителей (законных представителей).

Такая внеурочная деятельность помогает учащимся раскрыть свой творческий потенциал, развить умения и навыки в разных областях, повысить мотивацию к учению, а также формирует у них ценности и нормы поведения, которые могут помочь в дальнейшей жизни. Кроме того, внеурочная деятельность способствуют формированию дружественных отношений между учащимися, укреплению коллектива и продуктивной работе в команде.

Учащимся, посещающим группы продленного дня, лучше до самоподготовки организовывать прогулки, подвижные и спортивные игры, общественно полезную работу на территории общеобразовательного учреждения, а после самоподготовки - участие в эмоциональной деятельности (внеклассные занятия, игры, посещение развлекательных мероприятий, подготовка и проведение концертов художественной самодеятельности, викторины и другие мероприятия)

Спортивно-оздоровительное направление реализуется через такие формы, как физкультурные праздники и соревнования, факультативы, клубы (подвижные, народные, развлекательные игры), детские спортивные секции, различные виды спортивно-оздоровительных мероприятий.

Духовно-нравственное направление, общекультурное направление реализуется через кружки художественного творчества, прикладного искусства: вышивка «крестиком», «гладью»; лоскутная пластика, мягкая игрушка; плоская и объемная флористика, коллаж; роспись по камням, дереву; бумажная пластика; холодный батик; витражи; работа с кожей, с соломинками и т.д.; кружки технического творчества (конструирование lego), домашние поделки; посещение художественных выставок, музеев, кино, художественных фестивалей, спектаклей в классе, школе, театре; художественные действия школьников в обществе, окружающем школу. Игры-миниатюры, инсценировка историй, диалоги по темам, чтение и просмотр красочных образовательных программ, компьютерные игры (специально подобранные специалистом), игра на музыкальном инструменте, прослушивание музыкальных композиций и т.д.

Общее интеллектуальное направление реализуется через такие формы, как познавательные беседы, предметные факультативы «Информатика: логика и алгоритмы», «Информационные технологии» и т.д., «Детская риторика» и т.д., кружки «Путешествие в прошлое», «Занимательная топонимика» и т.д., олимпиады, дидактический театр, обзор общественных знаний, интеллектуальный клуб «Что? Куда? Когда?» и т.д., детские исследовательские проекты, внеклассные познавательные мероприятия (студенческие конференции, интеллектуальные марафоны и т.д.), школьный музейный клуб и т.д.

Организация внеурочной деятельности в рамках социального направления может основываться на общественно полезной деятельности. Формы организации социального направления; работа по благоустройству классной комнаты, школы; организация дежурств на уроках; профориентационные беседы, встречи с представителями разных профессий; выставки поделок и детского творчества; трудовые десанты, субботники; социальные тесты: инициативное участие ребенка в социальных акциях, организуемых взрослыми; коллективное творчество; социальные и образовательные проекты; сюжетно-ролевые продуктивные игры: «Почта», «Город мастеров», «Фабрика» и др. [3].

Социальное направление также может быть ориентировано на патриотическое воспитание учащихся и реализовываться через следующие формы: поисково-исследовательская работа в архивах: семейных, школьных и музейных фондах и т.д., встречи с ветеранами, уроки мужества, просмотр патриотических фильмов, тематические посиделки, творческие конкурсы: песни, рисунки, фотографии и т.д., военно-спортивные праздники: «Зарница», «Юный спасатель» и т.д. и т.д. Волонтерская деятельность

Таким образом, внеурочная деятельность детей в образовательном учреждении - это сфера, направленная на создание единого образовательного пространства и формирование у учащихся целостного восприятия мира, согласование требований к внедрению образовательного стандарта нового поколения и создание условий для развития индивидуальных интересов и потребностей ребенка, а также создавать для формирования целостного восприятия окружающего мира; согласовывать требования к внедрению образовательного стандарта нового поколения и создавать условия для развития индивидуальных интересов и потребностей индивидов.

Литература

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 233 с.

2. Ромаева Н.Б., Макарова Ю.А., Магомедов Р.Р. Интеллектуальные способности личности: историко-педагогический дискурс //«KANT» – научный рецензируемый журнал открытого доступа, № 3 (40) 2021. С. 284-289.

3. Попова И. Н. Организация внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС / И. Н. Попова // Народное образование. – 2013. – № 1.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010.

УДК 796.012.266

ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ФУНКЦИЮ РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕНТОВ

Бояркина Анжелика Александровна,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Калининградский государственный технический университет, Западный филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Россия, Калининград.

Уханёва Екатерина Вячеславовна,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Калининградский государственный технический университет, Западный филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Россия, Калининград.

Мельникова Галина Ивановна,
старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Западный филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Россия, Калининград.

Аннотация: Одной из ведущих задач физической культуры в вузе является воспитание профессионально важных физических и психофизиологических качеств, в число которых входит и способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве. Одним из приоритетных направление на занятиях по физической культуре является повышение и совершенствование способности к равновесию, что обуславливает актуальность представленного исследования.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, функция равновесия, вестибулярный аппарат.

FACTORS DETERMINING THE EQUILIBRIUM FUNCTION IN STUDENTS

Boyarkina Angelika Alexandrovna,
Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kaliningrad State Technical University, Western Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Russia, Kaliningrad.

Ukhaneva Ekaterina Vyacheslavovna,
Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kaliningrad State Technical University, Western Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Russia, Kaliningrad.

Melnikova Galina Ivanovna,
Senior Lecturer of the Department of Humanities and Natural Sciences, Western Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Kaliningrad, Russia.

Abstract: One of the leading tasks of physical culture at the university is the education of professionally important physical and psychophysiological qualities, which include the ability to maintain a stable position of the body in space. One of the priority directions in physical education classes is to increase and improve the ability to balance, which determines the relevance of the presented research.

Keywords: students, physical culture, balance function, vestibular apparatus.

Введение. Вестибулярный аппарат – это орган равновесия человека, обеспечивающий сохранение положения тела и его ориентацию в пространстве. Считается, что вестибулярный аппарат «контролирует» положение тела и его движения в пространстве, а также напряжение мышц тела [1].

Специалисты из различных областей знаний сходятся во мнении о многообразии связей вестибулярного аппарата с различными системами и органами человеческого организма, а также с функциональными возможностями головного мозга. Взаимосвязь вестибулярного анализатора с функциональными системами организма имеет взаимообратный эффект. Так, при нарушениях различного генеза, возникающих в системе опорно-двигательного аппарата, значительно ухудшаются показатели вестибулярной устойчивости человека; в результате развития различных видов патологии в органах зрения значительно страдает вестибулярный аппарат человека, что также проявляется в негативной реакции при исследовании вестибулярной устойчивости.

Итак, уровень развития равновесия напрямую зависит от состояния вестибулярной системы в целом, зрительного аппарата и проприоцептивной системы, среди которых ведущее значение имеет проприоцепция с позвоночника, мышц голени и стопы.

Методы и организация исследования. Материалом для исследования послужили сравнительные результаты эксперимента по выявлению уровня развития функции равновесия у студентов, обучающихся в Калининградском государственном техническом университете в 2011 и 2017-2021 гг.

В качестве основного метода исследования нами использовался тест на тренажёре «Вертикаль», разработанным В.Г.Стрельцом. Данный тренажер может использовать как в качестве тренировочного, так и в качестве диагностического аппарата для исследования вестибулярной системы. [4]

Суть теста на «Вертикали» заключалась в следующем: испытуемому предлагалось взяться за ручки тренажера и, приняв исходное положение –

голова наклонена назад, ноги поджаты, начать вращение. Тест проводится при «выключенном» зрении (надеваются светонепроницаемые очки). После пяти оборотов подавалась команда «стоп», обследуемый должен был поставить ноги на мат и отпустить ручки тренажера, но сделать это тогда, когда он почувствует, что сможет устоять на ногах без дополнительной опоры. Регистрируется время от команды «стоп» до отпускания ручек тренажера, которое называется «временем нерешительности», характеризующее сенсорную реакцию организма на вестибулярную нагрузку. [3]

Результаты исследования и их обсуждение. Роль вестибулярной системы в механизмах поддержания равновесия в статике и динамике отлично иллюстрирует схема, приведённая на рис.1

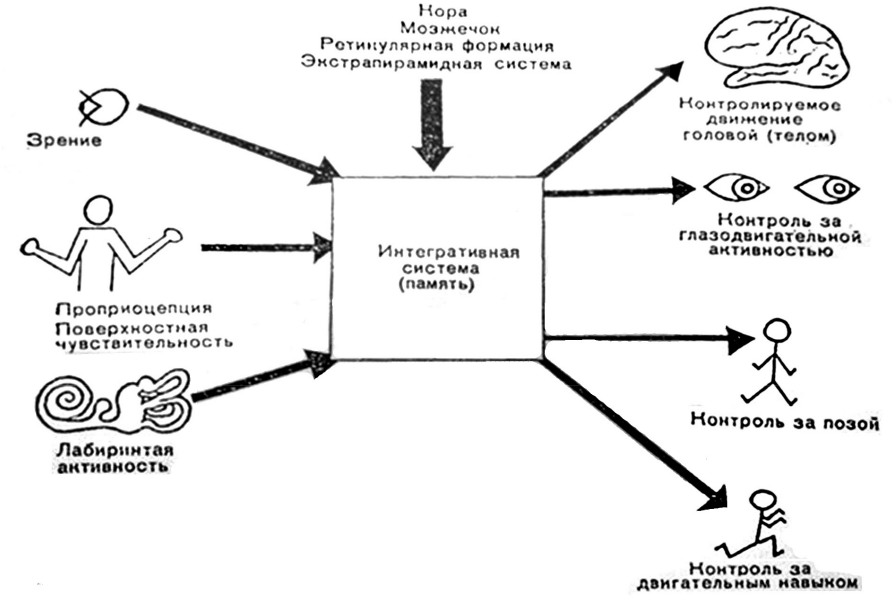


Рисунок 1. Схема действия механизмов равновесия

Для того, чтобы полностью овладеть балансом, довести функцию равновесия до совершенства, необходимо развивать особые навыки, которые позволят осознанно управлять балансом тела, улучшить чувство равновесия и ориентацию в пространстве. По результатам исследований вестибулярной устойчивости, проведённых на базе Калининградского государственного технического университета в различные годы, были получены следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты экспериментальных исследований вестибулярной устойчивости студентов технического вуза различных годов обучения

Год обучения	Тест «Вертикаль» (с)
2011	7,1
2017	9,4
2018	11,6
2019	12,3
2021	14,1

По результатам сравнительного анализа результатов между студентами 2011г. обучения и студентами 2021г. мы выявили значительное ухудшение вестибулярной устойчивости у нынешних студентов. В 2011 году время нерешительности в среднем составляло 7,1 сек, в то время как средний результат нынешних первокурсников в 2021году – 14,1 сек. Анализируя результаты последнего года относительно прошлых лет, мы видим рекордно низкие показатели. Время на выполнение задания увеличилось в 2 раза за 10 лет. (рис.1)

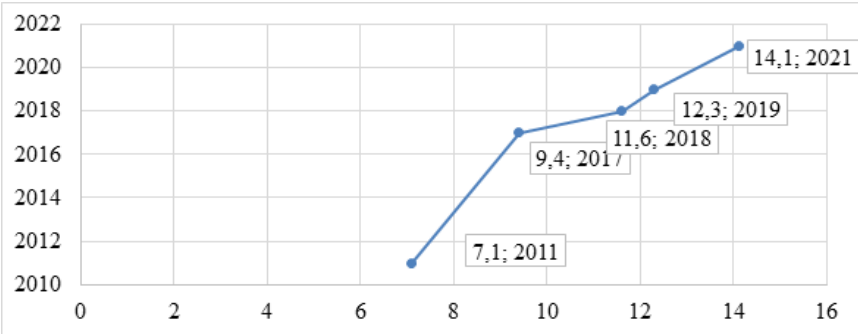


Рисунок 2. Графическая схема вестибулярной устойчивости студентов технического вуза в различные года обучения

В группу испытуемых вошли студенты, двигательная активность которых была длительное время значительно снижена, поскольку в 2020 году весь учебный процесс вузов был переведен на дистанционный режим по эпидемиологическим показателям. Именно в данной группе студентов было выявлено значительное увеличение «времени нерешительности», как следствие длительно доминирующей общей гипокинезии.

Переход к расширению цифровой образовательной среды отразился на повышении интенсификации учебного процесса и необходимости введения дополнительной физической нагрузки во внеурочное время.

Одним из эффективных способов повышения двигательной активности в целом и дополнительной активации вестибулярного аппарата является

комплексная тренировка, направленная на укрепление мышц спины, брюшного пресса, голени и способствующая улучшению функции равновесия. Подобная методика разработана В.А.Моисеевым и А.Н. Чумаковым [2], которые предложили комплекс, состоящий из одиннадцати упражнений. Одним из основных требования при выполнении данного комплекса является выполнение упражнений в усложненных вариантах. Например, сохранить равновесие стоя на носках с закрытыми глазами или с откинутой назад головой. Как показывает практика, использование данного комплекса упражнений способствует значительному улучшению вестибулярной устойчивости в рамках учебно-тренировочного процесса в различных видах спорта.

Выводы. На основании проведенных нами исследований можно сделать следующие выводы:

– результаты проверки уровня вестибулярной устойчивости на тренажере «Вертикаль» свидетельствуют о недостаточном развитии функции равновесия у студентов, выражающееся в увеличении времени нерешительности по сравнению с общепринятыми нормами; [4]

– на снижение уровня вестибулярной устойчивости негативное влияние оказывают длительная гипокинезия в сочетании с интенсификацией современного учебного процесса;

– ухудшение функции вестибулярного анализатора у студентов требует введения дополнительной физической нагрузки, адаптированной к выполнению в домашних условиях;

– в качестве пилотного варианта тренировки, направленной на улучшение функции вестибулярного аппарата и укрепление функционального потенциала организма в целом, можно применить комплекс упражнений по методике В.А. Моисеева и А.Н. Чумакова.

Литература

1. Магомедов Р.Р. Техническая подготовка горных туристов на основе целенаправленного развития функции вестибулярного аппарата // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Магомедов Руслан Расулович. – Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, 1998. – 26 с.

2. Моисеев В.А., Чумаков А.Н. Равновесие нашего тела //[Электронный ресурс] URL: http://rsd-team.clan.su/publ/1-1-0-10 (дата обращения 20.03.2017).

3. Стрелец В.Г. Некоторые теоретические основы вестибулярной тренировки // Тренажеры для вестибулярной тренировки и методы объективного педагогического контроля: сб.науч.тр. - Л.,1988.- С.3-7.

4. Уханёва Е.В., Новик Э.В. Анализ показателей вестибулярной устойчивости у студентов, занимающихся волейболом и фитнесом / Е.В. Уханёва, Э.В. Новик // Материалы VII Международного Балтийского морского форума 7-12 октября 2019 года [Электронный ресурс]: в 6 томах. Т. 1. «Инновации в науке, образовании и предпринимательстве – 2019», XVII Международная научная конференция. - Электрон. дан. - Калининград: Изд-во БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ», 2019. - 1 электрон. опт. диск. – С. 591-596.

УДК 378.1

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»

Войнова Инна Маратовна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и начального образования, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Приткова Наталья Владимировна,
преподаватель кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье раскрываются механизмы модернизации системы среднего профессионального педагогического образования через опережающую подготовка кадров на основе реализации федерального проекта «Профессионалитет».

Ключевые слова: среднее профессиональное педагогическое образования, профессионалитет, физическая культура, кластерная модель организации процесса образования.

PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS ON EDUCATIONAL PROGRAMS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION WITHIN THE FRAMEWORK OF THE FEDERAL PROJECT “PROFESSIONALISM”

Voiynova Inna Maratovna,
associate professor of the department preschool and primary education of Stavropol state pedagogical institute, Russia, Stavropol

Pritkova Natalia Vladimirovna,
Lecturer of the department of psychophysiology and life safety, Stavropol state pedagogical institute, Russia, Stavropol

Abstract: The article reveals the mechanisms of modernization of the system of professional pedagogical education through advanced training based on the implementation of the federal project “Professionalism”.

Keywords: secondary professional pedagogical education, Professionalism, cluster model of the organization of the educational process, Physical Culture, cluster model of the organization of the educational process.

В современной России наблюдается тенденция повышения внимания общественности к среднему профессиональному образованию. Это связано

с быстрым ростом контингентов в системе СПО и растущим дефицитом ресурсов в этой сфере. Повсеместно модернизируется теоретическая и практическая подготовка будущих специалистов, внедряются новые технологии в учебный процесс, в том числе и в сфере физической культуры.

Действующая система среднего профессионального образования смогла в определенной степени адаптироваться к непростым условиям социальных преобразований: это подтверждается реформой системы управления и передачей организаций профессионального образования в субъекты Российской Федерации, трансформация сети образовательных организаций, изменение студенческих потоков, региональные программы развития профессионального образования, образовательных кластеров и реализация федерального проекта «Профессионализм».

Основным требованием модернизации системы профессионального педагогического образования является повышение квалификации на основе реализации федерального проекта «Профессионализм», который стартовал в стране в 2022 году и охватил более 150 тысяч обучающихся.

Опережающей такая подготовка является благодаря тому, что разработка профессионалитета производится самим профессиональным сообществом на основе опыта передовой практики, современных и перспективных технологий.

«Профессионалитет» можно назвать новым уровнем среднего профессионального образования, практически гарантирующем трудоустройство. После оптимизации сроков обучения студентов колледжей и техникумов, согласно планам Министерства просвещения, те, кто получает рабочую профессию, будут сидеть за партами два года, а более технологичную – три [1].

Сегодня, напомним, студенты в средних специальных образовательных организациях учатся четыре года. Эта система признается, во-первых, устаревшей, а во-вторых, затратной для госбюджета. По словам министра просвещения РФ Сергея Кравцова, образовательные технологии, с одной стороны, и производство – с другой, развиваются такими темпами, что нужные навыки, позволяющие молодому человеку трудоустроиться и быть успешным, можно привить ему довольно быстро.

По словам заместителя председателя правительства России Татьяны Голиковой, новая программа опирается на три главные нововведения. Первое – вовлечение в образование учащихся представителей профессиональных сообществ, «действующих игроков рынка», которые также станут инвесторами системы образования. Второе – сокращение сроков обучения при увеличении его интенсивности. И третье – создание в учебных заведениях разного рода центров молодежных инициатив [5].

Первое нововведение в настоящее время весьма актуально. На данный момент существует несколько традиционных моделей осуществления взаимодействия между общим и высшим образованием: организация профильных классов, введение довузовской подготовки старшеклассников. Однако недостатком большинства этих моделей является односторонность:

школа выступает как заказчик, а вуз – как исполнитель. Таким образом, основой партнерства (взаимодействия) должно стать равноправное сотрудничество всех участников, объединённых решением совместно поставленных задач (а не только подготовка к поступлению в вуз), где усилия каждого из субъектов гармонично сочетаются с интересами и потребностями остальных.

Для осуществления такого партнерства целесообразно использовать кластерную модель к организации процесса образования [3]. Кластер в педагогическом образовании - это совокупность территориально локализованных организаций, взаимодействующих на основе соглашений и участвующих в реализации научных, образовательных и инновационных целей подготовки специалистов образования. Образовательный кластер среднего профессионального образования – создаваемое по отраслевому принципу на основе соглашения о партнёрстве образовательных организаций в целях подготовки кадров.

Второе – сокращение сроков обучения при увеличении его интенсивности возможно посредствам внедрения новой образовательной технологии. Интенсификация образовательной деятельности на основе совершенствования практической подготовки на современном оборудовании, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в иных формах в соответствии с законодательством Российской Федерации [4].

Анализ современного образовательного процесса показывает, что информационные технологии по-прежнему преобладают в современной педагогической практике. Под информатизацией учебного процесса в педагогике понимают использование обучающих информационных технологий, являющихся, в свою очередь, процессуальной составляющей компьютерно-ориентированных образовательных технологий [2].

Однако, в тоже время мы видим потребности общества создают проблему широкого внедрения личностно-ориентированных технологий, поскольку в обществе формируются новые характеристики знаний: широта, универсальность, гибкость, мобильность и тому подобное. Процессы модернизации образования связаны не только с трансформацией его содержания, но и с изменением целевых установок человека, получающего образование.

Таким образом, на первый план выходит не воспроизведение знаний, а их продуктивная интерпретация в зависимости от решаемых задач. Механическое усвоение знаний ушло в прошлое, и без внедрения в практику образования методических инноваций, связанных с использованием интерактивных методов обучения, невозможно добиться высоких результатов в образовании.

Технологии развития творческих и коммуникативных способностей, применение рефлексии, эмпатии, инсайта, критического мышления становятся важными инструментами педагогической деятельности,

обеспечивающими ее успешность, с учетом того, что выпускник высшего учебного заведения должен обладать профессионализмом, компетентностью, не только владеть знаниями, навыками, умениями, но и быть готов к самостоятельному их приобретению, созданию, развитию, продолжению образования, обладать сформированной способностью понимания самого себя, окружающих людей и явлений, решения как стандартных, так и нестандартных ситуаций в практической деятельности.

В связи с этим особое значение приобретает реализация третьего условия по созданию в учебных заведениях разного рода центров молодежных инициатив. Профессиональное становление педагога проходит тем успешнее, чем шире возможности его самореализации в профессиональной деятельности. Работа базовых учебных площадок, проведение научно-исследовательских конференций, организация научных лабораторий, проведение совместных семинаров студентов, преподавателей, учителей школ и учащихся как раз и позволит создать такую образовательную среду.

Опыт работы в системе профессионального образования позволяет сделать выводы, что потенциальными предикторами как профессиональной, так и жизненной самоактуализации человека сегодня выступают не столько воспроизведение знаний, сколько их продуктивная интерпретация в зависимости от решаемых задач. Наша с вами цель заключается в подготовке компетентных специалистов, способных к успешной личной и профессиональной социализации, то есть, быть востребованными на рынке труда.

Литература

1. Профессионалитет: модернизация системы среднего профессионального образования / Э. Ф. Киреева, Н. К. Чапаев // Педагогический журнал Башкортостана. – 2022. – № 4(98). – С. 65-75. – ISSN 1817-3292. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/325865 (дата обращения: 16.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 1.).

2. Применение информационно-коммуникационных технологий в образовании / Г.Р. Насридинова // Вестник Таджикского национального университета. Серия Гуманитарных Наук / Паёми Донишгоњи миллии тољикистон. Силсилаи Илмњои Љомеашиносї. – 2016. – № 3-3. – С. 267-270. – ISSN 2074-1847. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/299572 (дата обращения: 16.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 1.).

3. Стенякова Н.Е., Груздова О.Г. Кластерная модель организации партнерства образовательных учреждений // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 5 https://mir-nauki.com/PDF/56PDMN517.pdf (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

4. Федеральная программа «Профессионализм» как способ снижения кадрового дефицита в регионах // Вестник науки и практики. – 2022. – Т. 8, No 7.С. 500–506.

5. https://firpo.ru/activities/projects/federalnyy-proekt-professionalitet/

УДК 37.035.6

ЭТНОСПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В СТАВРОПОЛЬСКОМ КРАЕ И РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

Дауров Аслан Маметбиевич,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Глузман Александр Владимирович,
профессор, доктор педагогических наук Гуманитарно-педагогический институт ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Россия, Севастополь.

Магомедов Руслан Расулович,
профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной работе представлен анализ специальной научно-методической литературы, в результате которого выявлены условия формирования гражданско-патриотической идентичности в Ставропольском крае и Республике Крым. Знание фольклора, истории становления и развития этноспорта в крае позволяет повысить уровень гражданско-патриотической идентичности среди различных слоев населения в современных условиях. Это в свою очередь способствует повышению эффективности подготовки высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Этноспорт, гражданственность, патриотизм, идентичность, спорт, физическая культура.

ETHNOSPORT AS A FACTOR OF FORMATION CIVIL-PATRIOTIC IDENTITY IN THE STAVROPOL TERRITORY AND THE REPUBLIC OF CRIMEA

Daurov Aslan Mametbievich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, SBEI HE "Stavropol State Pedagogical Institute", Russia, Stavropol.

Gluzman Alexander Vladimirovich,
Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Humanitarian Pedagogical Institute of the Sevastopol State University, Sevastopol.

Magomedov Ruslan Rasulovich,
Professor of the Department of Education and Perception of Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, SBEI HE "Stavropol State Pedagogical Institute", Russia, Stavropol, Russia.

Abstract: This paper presents an analysis of special scientific and methodological literature, as a result of which the conditions for the formation of civil-patriotic identity in the Stavropol Territory and the Republic of Crimea are revealed. Knowledge of folklore, the history of the formation and development of ethnosport in the region allows you to increase the level of civic and patriotic identity among various segments of the population in modern conditions. This, in turn, contributes to improving the effectiveness of training highly qualified specialists in the field of physical culture and sports.

Keywords: Ethnosport, citizenship, patriotism, belonging, sport, emergence of culture.

Введение. Данная работа посвящена такому актуальному вопросу, как формирование гражданско-патриотической идентичности в Российской Федерации. Сегодня политики, ученые, педагоги, общественные деятели подчёркивают, что формирование гражданской идентичности россиян – один из ресурсов инновационного развития общества, а основа гражданской идентичности – базовые национальные ценности. Однако на сегодняшний день мало кто обращает внимание на потенциал традиционных видов физической активности в вопросе формирования гражданско-патриотической идентичности. Следует подчеркнуть, что традиционные виды физической активности не только развивают физически человека, но и интеллектуально, духовно, а так же способствует гражданско-патриотической идентичности. Наметившаяся в обществе тревожная тенденция к недооценке важности соблюдения культурно-этических норм общения, дефицита культуры в целом и культуры физического воспитания в частности заставляют искать резервы гражданско-патриотической идентичности через призму традиционных видов физической активности [2; 6].

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, обобщение и систематизация литературных и документальных источников, метод сравнения и аналогии, контент-анализ документальных материалов и научных публикаций.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные вызовы в мире говорят о необходимости формирования физически развитого, креативного человека, любящего свою родину, гражданина страны. Гражданско-патриотическая идентичность понимается, как «обладание менталитетом, базирующимся на общероссийских культурно-исторических традициях и ценностях (доброта, справедливость, гуманизм, альтруизм, бескорыстие, самоотверженное служение Отечеству, забота о семье, детях, стариках, взаимопомощь в годину бедствий), далёких от личного успеха и личной удачи» [4]. Несомненно, перечисленные качества человека, можно сформировать средствами этноспорта. Известно, что, находясь на спортивной площадке, люди консолидируются, что в конечном итоге влияет на межнациональные отношения в регионе и позволяет сформировать гражданско-патриотическую идентичность.

Россия всегда была не только многонациональным, но и густонаселенным государством, что отражено в её Конституции. Здесь постоянно проживает более 145 миллионов граждан. Представляют они более 190 национальностей. Самые многочисленные народы, представленные более чем одним миллионом человек, это русские, татары, украинцы, башкиры, чуваши, чеченцы и армяне.

Национальный состав населения Ставропольского края и Крыма – многонациональные регионы, где этносы живут компактно, а вопросы формирования гражданско-патриотической идентичности были актуальны всегда. С древнейших времен на территории Ставропольского края и Крымского полуострова пересекались многочисленные миграционные потоки, проходили торговые и военные пути, взаимодействовали различные культуры и религии [1].

Многочисленные исследования показывают, что, в условиях этих многонациональных регионов возникает необходимость воздействия на процессы глобализации. Вышеназванное формирует потребность сохранения культуры каждого этноса – это определяет силу государства, в том числе и в системе физического воспитания. Однако следует подчеркнуть, что, сохранение и использование ценностей физической культуры этноса должно осуществляться самим этносом. Каждому этносу, прежде всего в традиции сохранена мудрость поколений, свои обычаи и ценностные ориентации. Особое значение в свете новых задач нашего государства приобретает разработка эффективных путей гражданско-патриотической идентичности через традиционные виды физической активности народов, населяющих Республику Крым и Ставропольский край [2].

По последней переписи 2021 года в Ставропольском крае проживает более 120, а в Крыму 175 национальностей, что говорит об актуальности развития этноспорта в этих регионах и формированию гражданско-патриотической идентичности [9].

Понятие этноспорт впервые было сформулировано в докладе А.В. Кыласова 21 апреля 2011 года на VIII Международном конгрессе «Человек, спорт, здоровье» в Санкт-Петербурге. Слово этноспорт состоит из двух основ: «этно» – первая часть сложных слов со значением, относящихся к народу (этнография, этнопсихология, этнолингвистика) и «спорт» – то, что у многих ассоциируется с высшими достижениями. Этноспорт – это форма сохранения игрового наследия, которая представляет собой систему восстановления навыков этнодвигательности, присущих традиционному образу жизни и утраченных в условиях урбанизации [5].

На сегодняшний день, игры народов Ставропольского края, Республики Крым, как и всей России, вызывают повышенный интерес в спортивном и культурном сообществах. Наметившаяся тенденция проведения этноспорта в различных районах Ставропольского края и Крыма подтвердила это утверждение [8]. Усиление внимания к проблеме вызывает вопрос, чем вызван такой интерес к этническим играм? На наш взгляд, это обусловлено оживлением гражданско-патриотического самосознания и новыми вызовами глобализационного общества.

Теоретический анализ литературы позволяет выделить, большое количество игр народов, которые отражают феномен национальной духовности народов, и проявляется через игру. Такие виды физических упражнений, как *бег в гору и под гору, скалолазание, прыжки через предметы и рвы, переходы по бревну с шестом и без него, лазание на деревья, метание копья, стрельба из лука, стрельба из*

ружья, владение конём, скачки на лошадях, борьба, широко использовались народами Ставропольского края и Крыма. В каждом движении упражнений сохранялись черты общности между народами. Большое количество однотипных игр у разных народов Ставропольского края «представляет собой модификации, которые складывались применительно к локальным условиям». Известно, что, борьба была распространена у всех народов «как жизненная необходимость, что обусловлено сходством географической среды и рядом других культурно-исторических общностей». У каждого народа борьба – это вид забавы, один из самых распространённых, привлекательных и зрелищных видов развлечений, подготовки молодежи к жизни и защите Отечества. Несомненно, традиционные игры, представляют собой один из самых уникальных и специфических средств физической закалки организма. Такие игры, как: Кара адары (стрельба из лука в мишень) – тувинская игра, гаж кульгатоттая ядар (бега палкой в руке) – чеченская игра, гъуэтет (повелитель лунки) – черкесская игра, чендабали биркъуле (игра в альчики) – даргинская игра, блуждающий мяч – русская игра, цаган – монда (белый мяч) – калмыцкие игры, Хайдук айландыр ыу (крутить кубарь) – балкарская игра, Сёткан кайк тинэсрэ (хищник в море) – чувашская игра, туле кижамах (пойдём вместе играть) – корельские игры, баендаенаей хъазт (перетягивание) – осетинская игра, активно применяются в целях физического воспитания в образовательных учреждениях [7]. В Крыму у разных народов имеют место подвижные игры, календарно-обрядовые игры (первая борозда) , хороводные и орнаментальные игры с диалогом и пантомимикой, пальчиковые игры, игры малой подвижности, игры считалочки и др.

Опираясь на труды ведущих ученых в сфере этнопедагогики физического воспитания, необходимо подчеркнуть, что, на наш взгляд, включение в календарный план официальных физкультурных мероприятий региона традиционных игр позволит сформировать гражданско-патриотическую идентичность в многонациональном регионе [6].

Как отмечают многие учёные (А. Кыласов, А.Н. Ким-Кимэн и др.), новые задачи государства выдвигают и новые подходы к решению гражданско-патриотической идентичности средствами этноспорта. Для этого необходимо:

– в вузах гуманитарного и физкультурного профиля на факультетах искусств и физической культуры, где это возможно, необходимо создать кафедры по народным и национальным видам спорта;

– создать четкую вертикаль управления как народными, так и национальными видами спорта народов России, а также разработать региональную спортивную классификацию с перспективой объединения их во Всероссийскую спортивную классификацию;

– создать и в дальнейшем совершенствовать правила соревнований по национальным видам спорта;

– провести всероссийские и региональные научно-практические конференции по развитию национальных видов спорта в Российской Федерации;

– организовать и провести среди школьников соревнования по национальным видам спорта;

– подготовить учебно-методическую литературу по национальным видам спорта для студентов, обучающихся в вузах, и обеспечить их финансирование [3; 5].

Выводы. Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать некоторые частные выводы:

1. Анализ и обобщение материалов исследования по вопросам гражданско-патриотической идентичности в Ставропольском крае и Республике Крым показал, что на сегодняшний день недостаточно внимания уделяют потенциалу этноспорта в регионах. Выявлен дефицит информации, а также сведений относительно этносоциальной значимости данного явления.

2. Важнейшим достоинством традиционных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды, свойственных человеку естественных движений: прыжки, ходьбу, борьбу, бег, метание, переноску груза и т.д., и поэтому являются наиболее универсальным и неизменимым средством обогащения духовного богатства человека. Изучение этнических видов физической, двигательной активности у народов России актуально для дальнейшего развития межнациональных отношений и выработки гражданско-патриотической идентичности и основ национальной политики, а также подготовки специалистов в области искусства, физической культуры и спорта.

3. Содержание и направленность этнических стереотипов, двигательных установок и черт характера обусловлены конкретно-историческими условиями, воздействием этнической среды и особенностей социализации, что играет социально - адаптивную роль. Способствуя развитию и совершенствованию человеческой деятельности, и общению людей, традиционные игры определяют круг ориентиров и критериев, определяющих сознание, убеждения, действия, поступки, поведение людей и общества в целом.

4. Благоприятным периодом для формирования гражданско-патриотической идентичности является поздний подростковый возраст. Включение в спортивно-массовое движение студентов средствами традиционных видов физической и двигательной активности является эффективным условием для нравственного, духовного и гражданско-патриотической развития личности, накопление этического опыта, формирование привычек поведения.

Литература

1. Белозеров, В С. Этнический атлас Ставропольского края / В. С. Белозеров, А. Н. Панин, В. В. Чихичин ; Ставропольский гос. ун-т, Ком. по делам национальностей и казачества Правительства Ставропольского края, Южный науч. центр РАН. - Ставрополь: Изд-во Ставропольского гос. ун-та, 2008. - 207 с.

2. Дауров, А.М. Этнопедагогическая компетентность будущего учителя физической культуры: монография /А.М. Дауров, Р.Р. Магомедов, Н.Б. Ромаева; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Министерство образования Ставропольского края, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт». – Ставрополь: Тимченко О. Г., 2021. – 216 с.

3. Ким – Кимэн, А.Н. Концепция институционализации национальных видов спорта народов России = Institutionalization Concept of National Sports of the Peoples of Russia /А. Н. Ким – Кимэн // Человек, спорт, здоровье. V Международный конгресс, 21–23 апреля 2011 г., Санкт-Петербург, Россия = People, sport and health. V International congress, 21-23 April, Saint-Petersburg, Russia: Proceedings of the Congress: материалы конгресса / Нац. гос. ун–т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [и др.]; под ред. В. А. Таймазова. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 160–161.

4. Кириллова, Р.П. Формирование российской гражданской идентичности детей через организацию социально значимой деятельности / Р.П. Кириллова // Воспитание в школе (Спец. выпуск). – 2014. –№ 2. – С.13–28.

5. Кыласов А.В. Этнокультурное многообразие спорта // наука о спорте = энциклопедия систем жизнеобеспечения / [Юнеско и др.]; Гл. ред. А. Д. Жуков. – М., 2011. – С. 462–491.

6. Магомедов, Р.Р. Институционализация Этноспорта в профессиональном пространстве / Р.Р. Магомедов, А.М. Дауров // Гуманитарные науки научно - практический журнал №4(32). – 2015. главный редактор А. Глузман. – г. Ялта. – С. 166–188.

7. Мансуров, И.И. История физической культуры на Северном Кавказе / И.И. Мансуров. – Карачаевск: КЧГПУ, 1997. – 224 с.

8. Победа 26. – Турнир «Этноспорт» прошёл в Арзгирском округе Ставрополья. - URL: https://pobeda26.ru/news/sport/2022-09-17/turnir-etnosport-proshyol-v-arzgirskom-okruge-stavropolya-236905 (дата обращения: 10.04.2023).

9. Управление Федеральной службы государственной статистики по Северо-Кавказскому федеральному округу. – Всероссийская перепись населения 2020 года. - URL: https://stavstat.gks.ru/folder/77775 (дата обращения: 10.04.2023).

УДК 376.3

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Карапутина Галина Вадимовна,

студентка 1 курса, группа ПСП-22, психолого-педагогический факультет, направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психология и социальная педагогика», Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Сазонова Полина Евгеньевна,

преподаватель кафедры специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: В современном мире на данный момент уделяется много внимания инклюзивной практике и психолого-педагогической помощи детям с ОВЗ и их родителям. В данной статье мы рассматриваем помощь родителям детей с особыми возмож-

ностями здоровья в выборе правильной коррекционной и реабилитационной работы, посредством повышения общего уровня психолого-педагогической компетентности.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, семья, психолого-педагогическая компетентность, эмпатия, родители детей с ОВЗ.

WAYS TO DEVELOP PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL COMPETENCE OF PARENTS OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Karaputina Galina Vadimovna,

1st year student, PSP-22 group, Psychological and Pedagogical Faculty, training direction 44.03.02 Psychological and pedagogical education, orientation (profile) "Psychology and Social Pedagogy", Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Sazonova Polina Evgenievna,

Lecturer of the Department of Special and Inclusive Education, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: In the modern world, much attention is currently paid to inclusive practice and psychological and pedagogical assistance to children with disabilities and their parents. In this article, we consider helping parents of children with special health opportunities to choose the right correctional and rehabilitation work by increasing the overall level of psychological and pedagogical competence.

Keywords: children with disabilities, family, psychological and pedagogical competence, empathy, parents of children with disabilities.

Введение. На данный момент в России за 2021 год было зафиксировано увеличение числа детей с ОВЗ на 9.4 %, о чем свидетельствуют заявления уполномоченных представителей по правам ребенка в Российской Федерации. В связи с этим психолого-педагогические исследования всё больше углубляется в изучение инклюзивной психологии, появляются новые методы работы с «особыми» детьми. Но главной проблемой является не только помощь детям, но и работа с родителями, которым необходимо обучиться определённым навыкам и умениям для правильной и безопасной помощи собственным детям.

Всесторонней работе с родителями детей с ОВЗ уделяется довольно большое внимание на уровне принятия законодательных решений, сопровождении психолого-педагогического процесса, формировании общей культуры обучения и воспитания детей с особыми возможностями здоровья. Для таких детей контакт с окружающим миром обеспечивает ближнее окружение, в связи с чем, неизмеримо возрастает роль семьи. Ребенок-инвалид часто ограничен в свободе передвижения и социальных контактах, у него очень высока степень зависимости от семьи, ограничены навыки взаимодействия в социуме. Семья преодолевает существенные трудности

в решении определённых вопросов: воспитания детей, включение их в общественные и трудовые сферы, становление детей с ОВЗ как активных членов социума [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Методы и организация исследования. В формировании личности детей с ОВЗ основную работу осуществляют именно родители, поэтому помощь экспертов требуется именно им. Рождение больного ребёнка в семье, чаще всего неожиданный феномен, приносящий большую психологическую проблему. Не все семьи выдерживают стресс и распадаются, следственно так значима психологическая помощь от специалистов и своевременное формирование психолого-педагогической компетентности [7].

Психолого-педагогическая компетентность – понимание возрастных и индивидуальных особенностей детей, а ещё умение организовывать совместную с ними деятельность с учётом их психических и физиологических возможностей. Знание и применение в повседневной жизни способов коррекции и реабилитации, способствующих становлению личности ребёнка.

Задачей психолого-педагогической работы с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья является:

1. Повышение реабилитационной и абилитационной компетентности родителей в вопросах воспитания, развития и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Активное вовлечение родителей в процесс грамотного психолого-педагогического сопровождения с рождения ребенка с ОВЗ.
3. Психологическая поддержка, психотерапевтическая помощь семьям с целью поддержания психологического здоровья, благоприятного психологического микроклимата в семье для конструктивного воздействия на процесс развития ребёнка.

Дети с отклонениями в развитии чувствуют и воспринимают всё более остро, поэтому так важно поддерживать благоприятные условия жизни для таких детей в семье. Если между родителями происходят конфликты, они не умеют контролировать свои эмоции в отношении ребенка, это негативно сказывается на его развитии и даже может усугубить его физическое и психическое состояние.

Повышение психолого-педагогической компетентности у родителей детей с ОВЗ способствует решению ряда психологических проблем самих родителей, таких как: неприятие личности ребёнка, неконструктивные формы взаимоотношений с ним; страх ответственности; отказ от понимания существования проблем в развитии ребенка, их частичное или полное отрицание; гиперболизация проблем ребёнка; необоснованная вера в чудо; рассмотрение рождения больного ребенка как наказание за что-либо; нарушение взаимоотношений в семье после его рождения. Так же, проблемы, которые поддаются корректировке, могут включать вопросы обучения и воспитания детей, формирования у них нормативных правил поведения.

Принципы работы с родителями детей с ОВЗ в контексте повышения психолого-педагогической компетентности опираются на следующие подходы:

1. Личностно ориентированный подход – в центре стоит учет личностных особенностей ребенка; обеспечение родителями комфортных, безопасных условий проживания, развития и воспитания.

2. Гуманистический подход – формирование ценностного отношения ко всем достижениям ребенка, принятие особенностей развития.

3. Комплексный подход – развитие способности родителей оказать своевременную психологическую помощь в тесном контакте с педагогом-психологом.

Методы работы с родителями включают в себя основные направления:

Беседа и консультация родителей (законных представителей), в ходе которой идет разъяснение, как выстраивать конструктивные взаимоотношения с ребёнком, какие подходы применять при воспитании, тем самым происходит выход родителей из информационного вакуума.

Семейное консультирование: специалист оказывает поддержку в преодолении эмоциональных нарушений в семье, вызываемых появлением особого ребёнка. В ходе занятий применяются такие методы, как психодрама, гештальт терапия, транзактный анализ. Эти методы способствуют формированию психологического и физического здоровья, адаптации в обществе, принятию себя, эффективной жизнедеятельности.

Индивидуальные занятия с ребёнком в присутствии родителей: подбираются эффективные методы воспитательного педагогического воздействия на ход психического развития самого ребёнка и результативные способы обучения родителей коррекционным развивающим технологиям.

Существуют специальные психолого-педагогические гостиные – это одна из форм организации психолого-педагогического сопровождения семьи воспитанников с ОВЗ. В работе гостиной неоценима помощь педагогов и родителей, содействующих друг другу в понимании возможностей ребёнка, в решении его специфических потребностей и проблем, в оптимизации его развития. В работе психолого-педагогической гостиной наиболее часто используются такие формы просвещения, как лекции, дискуссии, семинары, психолого-педагогические практикумы, конференции.

Основными критериями психолого-педагогической компетенции родителей является их способность к самопознанию, саморазвитию и самовоспитанию. В личностный же компонент входит педагогическая целенаправленность, педагогические способности, качества личности. Педагогическая направленность родителя состоит в устойчивой мотивации на создание максимально развитой личности ребёнка средствами педагогического взаимодействия. Во взаимодействии с детьми с ограниченными возможностями здоровья наиболее ценными являются эмоциональность, разговорчивость, пластичность и гибкость родителя, способность понимать детей и руководить ими, проявлять любовь, интерес и эмпатию.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы развить у родителей психолого-педагогическую компетентность необходимо обеспечить следующие условия:

1. Создать возможность участия в психолого-педагогическом просвещении (участие родителей в собраниях, семинарах, конференциях. круглых столах).

2. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, осуществление присутствия на открытых уроках, Днях открытых дверей.

3. Участие родителей в управлении учебно-воспитательным процессом, что подразумевает предоставление возможности родителям решать обще классные вопросы.

Педагогическая компетентность родителей заключается в правильном обучение и воспитании детей в домашних условиях. Даже при работе педагогов с детьми родители должны правильно взаимодействовать с ними дома. Огромное значение имеет развитие психологической устойчивости родителей, особенно в стрессовых ситуациях. Родители со слабой психикой могут не понимать, как помочь своим детям в той или иной сложной ситуации; могут быть подавлены или раздражительны, а ведь именно они влияют на психологическое состояние ребёнка.

Выводы. Чтобы научиться контролировать собственное эмоциональное состояние, необходимо прибегнуть к помощи практического психолога. Следует пройти долгосрочную терапию, чтобы получить стабильный результат. Специалист даст родителям ценные инструкции, как адекватно и менее эмоционально воспринимать любые проявления со стороны ребёнка с особыми возможностями здоровья. Главное условие – это желание родителей помочь себе и своему ребёнку, осознать необходимость повышения собственной психолого-педагогической компетентности.

Литература

1. Аксенова, Л. И. Ранняя помощь детям с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. И. Аксенова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 377 с.

2. Аксенова, Л. И. Абилитационная педагогика: учебное пособие для вузов / Л. И. Аксенова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 377 с.

3. Годовникова, Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ: учебное пособие для вузов / Л. В. Годовникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 218 с.

4. Козырева, О. А. Современные проблемы науки и специального (дефектологического) образования: учебник для вузов / О. А. Козырева. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 211 с.

5. Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование: учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 177 с.

6. Речицкая, Е. Г. Теоретические основы компенсирующего и коррекционно-развивающего образования в начальных классах. Межличностные отношения детей с нарушением слуха: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Г. Речицкая, Ю. В. Гайдова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 138 с.

7. Создание безопасной развивающей среды для детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / под ред. Р.Р. Магомедова, Е.С. Слюсаревой. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2021. – 136 с.

УДК 796.06:377

РАДИОСПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-СВЯЗИСТОВ

Карасик Наталия Яковлевна,
доцент кафедры радиосвязи, доцент, Военная академия связи, Россия, Санкт-Петербург.

Зеленский Константин Григорьевич,
профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный мастер спорта, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье рассмотрена проблема специальной подготовки военнослужащих-связистов в Вооруженных силах Российской Федерации. В результате исследования установлено, что применение методики тренировки в скоростной радиотелеграфии является эффективным средством подготовки военнослужащих-связистов в том числе и с целью участия в Армейских международных играх.

Ключевые слова: военнослужащие-связисты, радиоспорт, скоростная радиотелеграфия, телеграфный код Морзе, методика подготовки.

RADIO SPORT AS A MEANS OF PREPARATION MILITARY SIGNALMEN

Karasik Natalia Yakovlevna,
Associate Professor of the Department of Radio Communications, Associate Professor, Military Academy of Communications, Russia, St. Petersburg.

Zelensky Konstantin Grigorievich,
Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Honored Coach of Russia, Honored Master of Sports., Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The article considers the problem of special training of military signalmen in the armed forces of the Russian Federation. As a result of the study, it was found that the use of training methods in high-speed radiotelegraphy is an effective means of training military personnel as a signalman, including for the purpose of participating in Army international Games.

Key words: military signalmen, radiosport, high-speed radiotelegraphy, telegraphic Morse code, training methods.

Введение. Известно, что способность своевременно и точно управлять войсками в современных условиях зависит от времени на установление связи, её непрерывности и скрытности, что в свою очередь достигается в том числе наличием специалистов в области приема и передачи информации с помощью телеграфного кода Морзе. Исходя из этого, подготовка квалифицированных радиотелеграфистов является важнейшей задачей в войсках связи.

Одним из мотивационных факторов при подготовке военных специалистов связи являются Армейские международные игры (АрМИ) среди военнослужащих различных специальностей, в том числе и специалистов радиосвязи – «Уверенный приём». Цель таких военно-спортивных конкурсов – повышение готовности и профессионального мастерства военнослужащих всех видов и родов войск в целом, а также повышение профессионализма и слаженности на уровне подразделений – отделений, взводов, экипажей, расчетов. В ходе этих состязаний военные связисты разных стран участвуют в шести этапах, во время которых участникам предстоит соревноваться по дисциплинам радиоспорта, в том числе в скоростной радиотелеграфии, которая в себя включала приём на слух и передачу радиограмм с помощью вертикального телеграфного ключа.

Исходя из этого, эффективным методом подготовки военнослужащих-связистов может являться адаптированная методика тренировки спортсменов в скоростной радиотелеграфии. В связи с чем назрела необходимость в разработке и внедрении в практику подготовки личного состава в войсках связи методик обучения радиотелеграфии посредством радиоспорта – скоростной радиотелеграфии.

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка команды Российской Федерации для участия в конкурсе «Уверенный приём» в рамках Армейских международных игр – 2022 проводилась на базе Военной академии связи им. С.М. Буденного (г. Санкт-Петербург).

С этой целью была составлена программа подготовки и разработана методика тренировки в скоростной радиотелеграфии – дисциплине вида спорта «радиоспорт».

Всего к финальному этапу Армейских международных игр готовилось 10 военнослужащих-связистов, которые были отобраны на предварительных этапах конкурса. Целенаправленная тренировка начиналась в марте 2022 года и заканчивалась в конце августа 2022 года. В данный период были определены члены команды, которым предстояло выступать на финальном этапе игр с 13 по 27 августа 2022 года, которые проходили в Республике Беларусь.

При подготовке военнослужащих-связистов к Армейским международным играм создавались Дорожные карты, в которых детально прописывались все циклы подготовки и даты с контрольными мероприятиями для формирования состава команды.

Большое внимание уделялось освоению и наращиванию скорости приёма на слух и передаче знаков телеграфного кода Морзе. Разрабатывалась методика тренировки, позволяющая наиболее эффективно совершенствовать навыки и приёмы, необходимые радиотелеграфисту для участия в соревнованиях.

Также из специальной литературы известно, что успех освоения приёма на слух телеграфных знаков кода Морзе определяется способностью обучающегося запомнить отдельные знаки и наличием у него чувства ритма, т. е. умения различать сходно звучащие сигналы [1, 2]. Исходя из этого, наращиванию скорости приёма радиограмм на слух мешает, прежде всего,

неспособность различать сходно звучащие знаки.

При организации тренировок учитывалось то, что слуховой радиоприём относится к сложной психомоторной реакции, которая включает в себя три следующих один за другим психических акта: акт восприятия, акт переработки информации и моторный акт (запись принятого знака).

От степени совершенства навыка письма во многом зависит процесс формирования навыка слухового радиоприёма и возможный предел его совершенства. Неразборчивое письмо создает большие трудности в чтении несмыслового текста, в котором между отдельными буквами нет никакой грамматической и смысловой связи. Учитывая то, что почерк вырабатывается на протяжении многих лет и становится очень устойчивым, перестроить коренным образом манеру письма или изменить почерк в небольшие сроки практически невозможно. Однако в процессе обучения может частично улучшаться написание отдельных букв или цифр, повышается разборчивость письма.

Каждая буква при приёме радиограмм должна писаться медленно и плавно. По мере повышения скорости подачи текстов темп письма следует увеличивать. На протяжении всего периода обучения радиоприёму темп написания букв и цифр должен соответствовать темпу подачи текстов. В дальнейшем это позволит записывать текст не «за знаком», а с отставанием минимум на один знак.

Для развития скорости письма необходимо выполнять физические упражнения с использованием обыкновенного эспандера, что приводит к улучшению устойчивости руки к нагрузкам во время продолжительного быстрого письма.

Индивидуальные тренировки по приёму на слух кода Морзе проводились ежедневно в течение двух часов, с использованием программы АДКМ-2000 и компьютеров с установленным на них программным обеспечением.

Для повышения скорости и качества передачи радиограмм ежедневно проводилась индивидуальная тренировка по передаче буквенных и цифровых текстов на механическом (вертикальном) ключе. Тренировки включали в себя два основных направления: повышение скорости передачи и повышение выносливости. Тренировки проводились ежедневно, в течение одного часа.

Результаты военнослужащих-связистов, показанные в скоростной радиотелеграфии во время шестимесячных тренировочных мероприятий, приведены в таблице и на рисунке.

В процессе подготовки результаты, показанные военнослужащими-связистами, еженедельно оценивались и анализировались. Каждый военнослужащий мог ознакомиться со своими данными, проконсультироваться с ведущими специалистами, выделить свои сильные и слабые стороны, на которые необходимо обратить особое внимание.

В рамках подготовки к Армейским международным играм – 2022 военнослужащие принимали участие в чемпионате и Кубке России, которые проходили в г. Санкт-Петербурге и г. Наро-Фоминске Московской области соответственно.

Таблица 1 – Результаты военнослужащих-связистов в скоростной радиотелеграфии в начале и по завершении подготовки к Армейским международным играм – 2022

Участник	Прием букв, мин$^{-1}$		Прием цифр, мин$^{-1}$		Передача букв, мин$^{-1}$		Передача цифр, мин$^{-1}$	
	Начало этапа подготовки	Конец этапа подготовки	Начало этапа подготовки	Конец этапа подготовки	Начало этапа подготовки	Конец этапа подготовки	Начало этапа подготовки	Конец этапа подготовки
Гр-в	117	108	127	137	67	75	57	60
Е-в	117	119	117	128	68	93	57	63
П-н	140	149	159	170	120	129	79	85
Х-н	97	109	110	109	80	96	62	64
Н-н	118	128	119	140	77	81	61	70
Д-в	117	118	130	157	70	79	38	59
Му-в	117	127	118	129	73	90	55	66
И-в	120	127	110	118	55	86	42	53
М-в	100	118	118	130	61	81	44	60
Ма-в	120	120	109	127	92	98	55	67
$\overline{X}$ **±σ**	**116,3** ±11,7	**122,3** ±11,7	**121,7** ±14,8	**134,5** ±17,9	**76,3** ±18,5	**90,8** ±15,4	**55,0** ±11,8	**64,7** ±8,6
Достоверность различий	p<0,05		p>0,05		p>0,05		p<0,05	

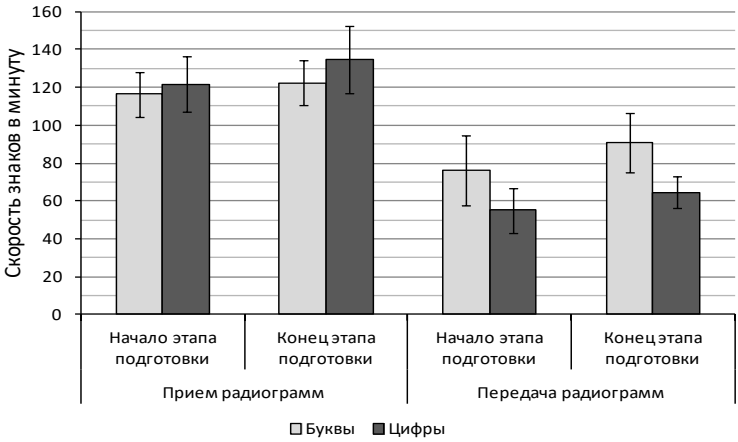


Рисунок 1 – Показатели скорости приёма и передачи радиограмм ($\overline{X}$ **±σ)** военнослужащими-связистами в начале и конце этапа подготовки к Армейским международным играм (n=10).

Проведенный анализ результатов показал, что военнослужащие к концу тренировочного мероприятия существенно повысили свой уровень подготовленности как в приёме, так и передаче радиограмм (таблица, рисунок). Скорость приёма буквенных радиограмм выросла с 116,3±11,7 до 122,3±11,7, а цифровых с 121,7±14,8 до 134,5±17,9 знаков в минуту. При этом показатели буквенных радиограмм имеют статистически достоверные различия ($p<0,05$).

Скорость передачи также существенно выросла к концу тренировочного мероприятия, с 76,3±18,5 до 90,8±15,4 знаков в минуту в буквенных и с 55,0±11,8 до 64,7±8,6 знаков в минуту в цифровых радиограммах. При этом показатели передачи цифровых радиограмм к концу тренировочного мероприятия достоверно выше ($p<0,05$), чем в начале.

Заключение. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что занятия военнослужащих-связистов радиоспортом, в том числе скоростной радиотелеграфией существенно повышают их уровень специальной подготовленности, а разработанная методика подготовки с участием военнослужащих, в том числе во всероссийских соревнованиях по скоростной радиотелеграфии является эффективной.

В итоге подготовленные по предложенной методике и отобранные на основании показанных результатов военнослужащие показали высокие результаты на Армейских международных играх – 2022 в конкурсе «Уверенный приём», заняв первое место.

Литература

1. Алексеев М.П. Методика подготовки радиотелеграфистов: Учеб. пособие / М.П. Алексеев, Е.И. Григорьев, А.А. Лебедков. – М.: ДОСААФ, 1981. – 152 с.

2. Карасик Н.Я. Пособие по подготовке радиотелеграфистов. Часть 1. Освоение знаков телеграфной азбуки / Н.Я. Карасик, В.В. Митаки – СПб: ВАС, 2016. – 112 с.

УДК 37.012.3

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Каширская Наталья Витальевна,
преподаватель кафедры естественных дисциплин, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: В статье проанализированы медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры и спорта и их роль в формировании компетентности будущего учителя. Рассмотрены такие дисциплины, как «Анатомия человека», «Основы общей патологии», «Физиология с основами биохимии». Раскрываются

основные цели указанных выше дисциплин и показана их роль в учебном процессе обучения будущих педагогов по адаптивной физической культуре и спорту. Представлены традиционные и инновационные методы обучения, применяемые преподавателями в рамках преподавания медико-биологических дисциплин. В заключении отмечается, что знания, умения и навыки, формируемые у студентов при изучении медико-биологических дисциплин, играют значительную роль для их дальнейшего профессионального развития в области адаптивной физической культуры и спорта.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, медико-биологические дисциплины, знания, умения, навыки, компетенции, методы преподавания медико-биологических дисциплин.

BIOMEDICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE FORMATION OF COMPETENCE OF THE FUTURE TEACHER

Kashirskaya Natalia Vitalievna,
Lecturer of the Department of Natural Sciences, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki.

Abstract: The article analyzes the biomedical aspects of adaptive physical culture and sports and their role in the formation of the competence of the future teacher. Such disciplines as “Human anatomy”, “Fundamentals of general pathology”, “Physiology with the basics of biochemistry” are considered. The main objectives of the above disciplines are revealed and their role in the educational process of training future teachers in adaptive physical culture and sports is shown. Traditional and innovative teaching methods used by teachers in the teaching of biomedical disciplines are presented. In conclusion, it is noted that the knowledge, skills and abilities formed by students in the study of biomedical disciplines play a significant role for their further professional development in the field of adaptive physical culture and sports.

Keywords: adaptive physical culture, medical and biological disciplines, knowledge, skills, competencies, methods of teaching medical and biological disciplines.

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) или физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья является новой для России, специфичной областью образования, науки и социальной практики. В нашей стране АФК дает возможность развиваться потенциалу каждого человека, имеющего ограниченные возможности здоровья и ставит задачи заниматься не только развитием и восстановлением систем организма человека, но и всестороннего его развития, готовности к полноценной жизни [3; 4].

В современных условиях активизируются проблемы подготовки педагогических кадров, способных успешно решать задачи лиц с ограниченными возможностями здоровья, вовлечения их в активную физкультурно-спортивную жизнь, обеспечение адекватными средствами укрепления здоровья, достижения ими оптимальных показателей в развитии двигательных способностей.

Адаптивная физическая культура интегрирует в себе как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, а также большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику отдельных видов спорта и их групп, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации, возрастную анатомию, физиологию и гигиену, биохимию, общую и частную патологию, специальную психологию, специальную педагогику и т.д. [8; 10].

В свою очередь изучение медико-биологических дисциплин при подготовке будущих специалистов по образовательной программе по специальности «адаптивная физическая культура» выступает объективной необходимостью, которая продиктована главной целью обучения – приобретение студентами знаний, умений, навыков и формирование соответствующих компетенций [6].

Цель медико-биологического образования студентов – формирование основ культуры здоровья. В процессе обучения дисциплинам медико-биологического блока студенты приобретают определенный уровень знаний, умений и навыков: о культуре здоровья, принципах, средствах, методах и способах профилактики различных заболеваний; нейрофизиологических, гигиенических и психологических основ процесса обучения; гигиенических нормах организации учебной деятельности учащихся, способствующих укреплению здоровья; основных методах, средствах и способах оказания первой доврачебной помощи больным и пострадавшим; основных методов профилактики детского травматизма и наиболее распространенных соматических и инфекционных болезней.

Специфика профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре и спорту требует глубокого понимания морфофункциональных особенностей организма человека. В первую очередь изучение дисциплин медико-биологического цикла позволит получить основу и научное обоснование сомато-физиологических изменений организма человека, происходящих в процессе адаптации к регулярным физическим нагрузкам. Недостаток знаний будущего педагога по адаптивной физической культуре и спорту в этой области может привести к негативным последствиям для здоровья их подопечных во время учебно-тренировочного процесса [5].

Преподавание медико-биологических дисциплин для будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту имеет свои особенности. Достаточно короткие сроки обучения, большие объемы информации и высокие требования к знаниям, умениям и навыкам студентов заставляют совершенствовать образовательные технологии, разрабатывать и внедрять новые формы представления учебного материала. В связи с этим необходимо правильно определить методы и формы организации обучения, которые позволят повысить эффективность педагогической деятельности преподавателей медико-биологических дисциплин.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании был проведен анализ выбора методов преподавания медико-биологических

дисциплин при подготовке специалистов среднего звена 49.02.02. Адаптивная физическая культура, ФГБОУ СГПИ в г. Ессентуки. Представлены организация проведения лекции, практического занятия и использование методов и методических приемов преподавания в условиях аудиторной и внеаудиторной образовательной деятельности обучающихся в педагогическом колледже. В процессе исследования применены эмпирические методы: объективное наблюдение, описание.

Результаты исследования и их обсуждение. Первый этап исследования включал в себя анализ рабочих программ дисциплин медико-биологического направленности в учебном плане специальности 49.02.02. Адаптивная физическая культура [2].

Изучение медико-биологических дисциплин в процессе подготовки специалистов среднего звена 49.02.02. Адаптивная физическая культура начинается с курса «Анатомия человека», которая является одной из самых значимых медико-биологических дисциплин. В свою очередь, она составляет теоретико-методологическую основу для других учебных дисциплин: «Основы общей патологии», «Физиология с основами биохимии». Анатомические знания – основа для изучения общей, возрастной, спортивной физиологии, механизмов регуляции систем жизнеобеспечения в покое и при физических нагрузках разной интенсивности. Цель дисциплины «Анатомия человека» – изучение строения и закономерностей формирования тела человека с позиций современной функциональной анатомии и с учетом возрастных особенностей организма как единого целого, а также познание специфики влияния адаптивной физической культуры и спорта на структуры тела, умение использовать анатомические знания в работе с контингентом лиц (в том числе с лицами с ОВЗ). В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: определять топографическое расположение и строение органов и частей тела, возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: основную положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами; основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности человека; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков [1].

Целью освоения дисциплины «Основы общей патологии» является ознакомление студентов с причинами, механизмами и основными закономерностями возникновения и развития заболеваний, а также компенсаторными, защитными возможностями организма. В рамках дисциплины студенты знакомятся с теоретическими основами нозологии, этиологии и патогенеза болезней человека, изучают влияние наследственности, возраста на развитие заболеваний; приобретают знания о социально-психологических факторах возникновения и развития различных форм патологии; учатся выявлять факторы окружающей среды, представляющие опасность для здоровья человека; формируют первичные навыки оценки состояния человека при экстремальных состояниях[1].

Знания о биохимических закономерностях физического дают возможность изыскивать наиболее эффективные средства и методы тренировки, правильно оценивать результат их применения и точно прогнозировать спортивные достижения. Задача курса «Физиология с основами биохимии» – вооружение студентов знаниями о статической, динамической, функциональной биохимии, углубление и расширение их теоретической, биологической и методической подготовки. Полученные знания помогают студентам овладеть средствами и методами формирования здорового образа жизни правильно использовать в учебном процессе гигиенические и природные факторы с целью оздоровления и физического совершенствования. На занятиях в рамках дисциплины студенты получают знания о физиологических характеристиках основных процессов жизнедеятельности организма человека; знакомятся с понятиями метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека; выявляют особенности физиологии детей, подростков и молодежи; устанавливают взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма; рассматривают физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; приобретают знания о биохимических основах развития физических качеств и общих закономерностях и особенностях обмена веществ при занятиях физической культурой. Развивают умения измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов; оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте; использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях адаптивной физической культурой [1].

Второй этап исследования был посвящен рассмотрению традиционных и инновационных методов обучения, применяемых преподавателями в рамках преподавания медико-биологических дисциплин.

Все дисциплины медико-биологического блока обеспечены учебными пособиями и методическими разработками (в том числе написанными самими преподавателями кафедры) по всем изучаемым темам. Особое внимание уделяется тем разделам медико-биологического блока, которые связаны

одной тематикой. Например, обучение профилактическим мероприятиям по предупреждению заболеваний сердечно-сосудистой системы будет более эффективнее при наличии знаний ее анатомии и физиологии.

При проведении лекции всегда присутствует организационный момент. Преподавателями обозначается тема лекции, ее форма, озвучивается, какие вопросы включает лекция согласно плану рабочей программы дисциплины. Обычно, лекция визуализирована, что повышает интерес, восприятие и запоминание учащегося. Такая подача учебного материала связана со сформированным у современных студентов клиповым мышлением.

Знания эффективнее усваиваются, если они представляют для студентов практический интерес [5]. На практических занятиях при изучении медико-биологических дисциплин студенты получают навыки определения и оценки основных сомато-физиологических параметров систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной. Также применяются классические методы изучения организма человека: световая микроскопия, антропометрия. Актуальным является также освоение студентами психофизиологических тестов, умение интерпретировать полученные результаты, что позволит дальнейшем выпускникам активно использовать полученные навыки в ходе самостоятельной деятельности, работы в качестве учителя или тренера по адаптивной физической культуре и спорту. На практических занятиях по «Анатомии», по темам «Изучение строения и соединения позвоночника и грудной клетки», «Изучение строения и соединения костей верхних и нижних конечностей», «Изучение строения и соединения костей черепа», студентам представляется возможность работы со скелетом человека.

Медико-биологические дисциплины считаются одними из самых сложных по уровню освоения курсов. В сложившейся ситуации на помощь преподавателю приходят инновационные технологии, которые можно с успехом использовать при изучении данных дисциплин [4]. Преподавателями кафедры собрана фильмотека с обучающими и познавательными фильмами медико-биологической тематики.

При изучении анатомии человека важной составляющей является обеспечение наглядности преподавания [4]. Это облегчает понимание сложных биологических процессов, а также делает более доступным усвоение больших объемов нового материала путем систематизации полученных знаний. Объяснение становится более наглядным. Например, материально-техническое обеспечение дисциплины «Анатомия человека» включает в себя комплекты учебно-наглядных пособий «Анатомия человека», объемные модели органов (ухо, глаз, желудок, сердце, скелет человека, головной мозг, скелет черепа, зубы), плакаты (нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная системы). Для каждого лекционного занятия подготовлена мультимедийная презентация, в которую включены рисунки из современных атласов анатомии.

Самостоятельная работа студентов (СРС) при изучении медико-биологических дисциплин подразделяется на следующие виды:

самостоятельную работу во время основных аудиторных занятий (лекций, практических работ) и внеаудиторную самостоятельную работу при выполнении студентами домашних заданий. Формы заданий для аудиторной самостоятельной работы многообразны. Для овладения теоретическими знаниями во время аудиторных практических работ студенты работают с текстом учебника, составляют таблицы для систематизации учебного материала, отвечают на контрольные вопросы. В качестве домашних заданий предлагается формулирование терминов в глоссарий, а также выполнение рефератов по заданным темам.

Известно, что одним из условий эффективного управления процессом обучения являются средства контроля результатов деятельности [7]. Для этого преподавателями используются различные методы контроля знаний студентов: устный (зачет, экзамен, практическая работа) и письменный (тестирование, контрольная работа, реферат). С помощью текущего тестирования оценивается степень освоения студентами изучаемого раздела дисциплины и дается возможность самостоятельно повысить уровень знаний по предложенной теме. Структура тестовых заданий разрабатывается преподавателями кафедры и постоянно совершенствуется. Сдача зачетов и экзаменов проводиться в непосредственном общении студентов с преподавателем.

Выводы. Формирование личности будущего педагога адаптивной физической культуры и спорта является сложным и многогранным процессом, успех которого обеспечивается, прежде всего, организацией и планированием деятельности студентов, активным выполнением ими определенных задач, созданием внешних и внутренних условий для интенсивного проявления необходимых профессиональных качеств.

В свою очередь, изучение медико-биологических аспектов адаптивной физической культуры и спорта является важной частью профессиональной подготовки. Студенты получают не просто сумму профессионально-педагогических знаний, но и немаловажные медико-биологические компетенции, что, несомненно, повышает их профессиональную компетентность.

Литература

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. №994 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура» [Электронный ресурс]. URL http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70632848/#ixzz6qDTFiscl

2. Учебный план направления подготовки специалистов среднего звена 49.02.02 Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]. URL: https://yesspi.ru/sveden/files/AFK-22-1gr.pdf

3. 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.

4. Магомедов Р.Р., Иванов В.М., Кульчицкий В.Е., Моргун И.Н., Махновская И.Н. Формирование общих и профессиональных компетенций учителя адаптивной физической культуры // Международный научный журнал «Мир науки, культуры, образования».- №3, 76. - июнь 2019 год. – С. 243-247.

5. Оглоблин К. А. Новые подходы преподавания медико-биологических дисциплин на факультете физической культуры УГПИ // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – №2. – С. 139–143.

6. Погонышева И. А., Погонышев Д. А. Традиции и инновации в преподавании физиологии человека // Физиологические механизмы адаптации человека: Материалы международной научно-практической конференции. – 2012. – С. 8–11.

7. Погонышева И. А., Скоробогатова О. Н. Особенности преподавания анатомии и физиологии человека для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» // Russian Journal of Education and Psychology. – 2019. – Т. 10. № 10. – С. 100–108.

8. Прихода И.В. Многогранность профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к практической деятельности // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. – № 2 (42). – С. 96–102.

9. Седокова М. Л., Низкодубова С. В. Особенности преподавания медико-биологических дисциплин в Томском государственном педагогическом университете // Научно-педагогическое обозрение. – 2013. – № 2 (2). – С. 23–29.

10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448 с

УДК 796.011

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Крицкая Мария Алексеевна,
студентка 3 курса, факультет психологии и дефектологии, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль «Логопедия», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Дауров Аслан Маметбиевич,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной статье рассмотрена роль физической культуры в профессиональном обществе. Показано важное значение физической культуры для профессионального роста и реализации специалиста.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, профессиональное общество, профессионал, специалист.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN A PROFESSIONAL SOCIETY

Kritskaya Maria Alekseevna,
3rd year student, Faculty of Psychology and Defectology,
44.03.03 Special (defectological) education, profile "Speech Therapy",
Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Daurov Aslan Mametbievich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department
of Physical Education and Adaptive Physical Culture,
Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: This article considers the role of physical culture in a professional society. The importance of physical culture for professional growth and realization of a specialist is shown.

Key words: physical culture, sports, professional society, professional, specialist.

Введение. Настоящая работа посвящена такому актуальному вопросу, как формирование и развития личности, гармонично сочетающей в себя внутреннее благополучие, высоконравственную чистоту, а также физическое совершенство; которая считается одной из важных проблем не только образования, но и общества в целом. Известно, что физическая культура - общественное явление, непосредственно взаимосвязанное с экономикой, культурой, общественно-политическим порядком, состоянием здравоохранения, воспитанием людей [8].

Методы и организация исследования. Анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Многочисленные исследования показывают, что история физической культуры отражает специфическую сферу преобразования природы человеком и самого человека через формирование все более совершенного организма, сознания, воли, а также развитие соответствующих традиций, институтов и организаций. Как показывает обзор литературы, физическая культура представлена сочетанием материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивный инвентарь, сооружения, специальное оборудование, оздоровительное обеспечение. Ко вторым относятся информация, произведения искусства, различные виды спорта, игры, физические упражнения, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности и др. А в развитых формах физическая культура производит эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-демонстрационных мероприятий и др.) [1].

Аргументированной представляется точка зрения, согласно которой, система высшего и среднего профессионального образования всегда была, есть и будет одним из приоритетных направлений научного познания и развития в связи с высокой общественной потребностью. В этой связи уместно обратить

внимание, что в ее конечном «продукте» - высококвалифицированных специалистах для различных областей общественной практики, в котором аккумулируются не только качества и характеристики готовности к выполнению чисто профессиональных функций, но и лучшие культурные характеристики, отражающие готовность к полноценной и полномасштабной общесоциальной деятельности[4].

Совершенно очевидно, что на фоне таких требований к личности специалиста внимание научной, социальной и педагогической теории и практики в этом направлении обращается на обоснование роли и места ценностей физической культуры в сложной и комплексной трансформации личности на пути ее становления в личность, готовую к трудовой (профессиональной) деятельности, что впоследствии привело к одному из основных противоречий современной теории и методологии физической культуры между потребностью общества в личности профессионала как субъекта общей и профессиональной культуры и теоретико-методологической необоснованностью направленного использования для этой цели всего адаптированного (специфического) ценностного потенциала физической культуры, отраженного в концептуальных основах профессиональной физической культуры (ранее - профессионально-прикладная физическая культура, затем - профессионально-прикладная физическая культура)[4,8].

Становится очевидным, что идеальный специалист любой профессии должен обладать высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежностью и умением действовать. Недостаточная физическая подготовленность специалиста для выполнения всего спектра профессиональных видов работ часто проявляется ограниченной «отдачей», что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам для общества [2].

Теоретический анализ литературы показывает, когда мы говорим о профессиональной деятельности, то в первую очередь представляем себе работника, который занимается не физическим, а умственным трудом. Образование, которое получает такой человек, предполагает именно такую организационную форму его трудовой деятельности. Очевидно, также, что у такого человека должна быть хорошая физическая форма и отменное здоровье. И всего этого можно добиться регулярными занятиями спортом и физической культурой [2,8].

Обобщая сказанное, подчеркнем, что основу физической культуры составляют целенаправленные физические нагрузки в виде физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать необходимые навыки и умения, физические способности, оптимизировать здоровье и работоспособность. Вышеизложенное позволяет говорить о то, что итогом занятий физической культурой считается уровень физической подготовки, а также степень совершенства двигательных возможностей и умений, высокий уровень формирования жизненных сил, спортивных достижений, высоконравственного, эстетического, умственного развития [3].

Определив большое значение физической культуры в жизни человека в целом и в профессиональной деятельности, хотелось бы еще раз подчеркнуть некоторые моменты. Рассмотрим, в каком соотношении находятся:

1. Потребность в физической культуре и спорте существует на протяжении всей жизни человека, даже если явный результат их влияния может быть не сразу заметен, по крайней мере, мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя иногда мы видим разницу между собственным самочувствием в период, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам нет еще и двадцати лет, мы почти не ощущаем нехватки сил и жизненных сил, но когда, покинув стены вуза, мы бросаемся в трудовую жизнь, все проблемы ложатся на нас, тогда он понадобится силы и энергии для того, чтобы нормально жить и активно работать на благо себе и общества [6].

2. Важность физической подготовленности человека обусловлена проявлением современности. И хотя всегда ценилось хорошее физическое состояние, на данном этапе развития общества физическая подготовленность приобретает большее значение. Сейчас, когда страна нуждается в хорошей рабочей силе, которая могла бы помочь ей оживить, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение придается физической подготовке и здоровью работников [4].

3. Занятия физической культурой и спортом не только дают человеку ощущение физического совершенства, но и придают ему силы и формируют его дух, повышают уровень нравственных качеств человека, столь необходимых современному обществу. В здоровом теле здоровый дух. Это означает новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе. Вот влияние физической культуры в национальном масштабе [5].

Вышесказанное позволяет подчеркнуть, что, для того чтобы индивид осознанно пришел к заключению касательно значимости физической культуры, а также спорта, он обязан осознать ее значимость в собственной жизни. Единственный способ вести красивую и полную жизнь, быть сильным, крепким и, безусловно, же, счастливым – это занятия физической культурой и спортом [7].

Выводы. В результате изучения различных источников мы пришли к выводу, что, физическая культура – это не только лишь правильный образ жизни – это обычная и здоровая жизнедеятельность в целом, раскрывающая все без исключения новые и новые возможности для реализации собственных сил, а также талантов. Очевидно, также, что это путь, на который вступает здоровый индивид, для того чтобы жизнь, какую он живет, была продуктивной, доставляла удовольствие ему и находящимся вокруг.

Литература

1. Баранов, В.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. / В.А. Баранов, Ю.В. Цедилин, В.А. Якушев. - М.: РГТЭУ, 2005. – 156 с.

2. Беляева, М.А. Значение физической подготовленности для профессиональной деятельности / М.А. Беляева, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 93-94.

3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978. - 144 с.

4. Коровин С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: Автореф. дис... д-ра пед. наук. - М.: ВНИИФКС, 1997. - 49 с.

5. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2000. - 592 с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. - 160 с.

7. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985. - 138 с.

8. 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.

УДК **796.015.62**

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Косенко Екатерина Игоревна,
студентка факультета среднего профессионального образования, третьего курса, группы 3Н9-1, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Косенко Софья Александровна,
студентка факультета среднего профессионального образования, второго курса группы 2Н9-1, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Литвина Галина Александровна,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в статье раскрыта проблема влияния физических нагрузок на психологическое состояние студентов СПО, как важнейшего фактора психосоматического здоровья личности. Известно, что многим студентам приходится совмещать учебную деятельность с минимальными физическими нагрузками, что негативно сказывается на состоянии личности, переживающей критический период, который приходится на период студенчества.

Учитывая то, как остро стоит вопрос о психологическом здоровье в физической и трудовой деятельности студента, актуальность данной темы вне всяких сомнений.

Ключевые слова: психологическое состояние, нагрузки, влияние нагрузок, студент, СПО, физическая культура.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERTION ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS

Kosenko Ekaterina Igorevna,
student of the Faculty of Secondary Vocational Education, third year, group 3N9-1, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Kosenko Sofya Aleksandrovna,
student of the Faculty of Secondary Vocational Education, second year of group 2N9-1, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Litvina Galina Aleksandrovna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: the article reveals the problem of the influence of physical exertion on the psychological state of students of vocational school, as the most important factor of psychosomatic health of the individual. It is known that many students have to combine academic activities with minimal physical exertion, which negatively affects the state of a person going through a critical period, which falls during the student period.

Considering how acute the issue of psychological health is in the physical and work activities of a student, the relevance of this topic is beyond doubt.

Keywords: psychological state, loads, impact of loads, student, SPO, physical culture.

Занятия физическими упражнениями улучшают сердечно-сосудистую систему и способствуют укреплению иммунитета. Конечно, здоровье любого современного студента СПО прочно связано с его образом жизни и физической нагрузкой в режиме его дня.

Обучение студентов в среднем специальном учебном заведении приходится на завершающий этап подросткового периода онтогенеза: 15-17 лет. Этот возраст является сложным периодом развития, как в социально-психологическом, так и биологическом аспектах. Именно в этом возрасте характерны замедления темпов роста, увеличение мышечной массы тела и формирование основных функциональных систем организма [1; 7].

Под психическим или психоэмоциональным здоровьем человека понимается его способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, а также умение уравновесить себя с окружающей средой. Отражением психического здоровья является психологическое благополучие человека [2]. Канадский врач и патофизиолог Гане Селье считал, что большинство психосоматических заболеваний – это реакция на перегрузки, повышенные требования, нарушение внутреннего равновесия, которые понимают, как проявление общего неспецифического синдрома адаптации, то есть стресса.

Движение можно считать потребностью человека. Некоторые физические упражнения обладают способностью вызывать определенные психические состояния, снижать напряжение и повышать умственную работоспособность. Это связано с тем, что преимущества физических нагрузок основаны на нейрохимических процессах. Благодаря занятиям спортом в нашем организме вырабатываются различные гормоны, среди них эндорфины – это гормоны, обладающие анальгезирующим действием, подобным морфину и другим наркотикам. Эндорфины способствуют снижению стресса, они могут вырабатываться во время физических активностей и занятий спортом. [3]

Значительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов СПО оказывает сессия. Это, пожалуй, самый эмоционально затратный период в студенческой жизни. В это время к студентам предъявляются повышенные требования. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости, отсутствие интереса к работе, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль. Как следствие, восстановительные процессы после сессии могут быть недостаточно эффективны в связи с недостатком физических нагрузок и спорта в жизни студента [4].

На базе ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» проведён опрос среди студентов среднего профессионального образования (СПО).

Материалы и методы исследования. Для определения изучения влияния физической активности на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность студентов были применены следующие методы: анонимный опрос; методы математической статистики; анализ полученных данных.

По результатам проведённого опроса определено следующее: особенно часто студенты испытывают тревожность в период сдачи экзаменов, зачетов, промежуточных контрольных. Из всех опрошенных высокий уровень тревожности (от 7 до 10) испытывают 40% студентов, из них спортом непостоянно (либо менее года) занимаются только 10%. Средний уровень тревожности (от 4 до 7), в период сессии, испытывают 54% опрошенных студентов, из них 24% регулярно занимаются спортом более 1 года. Низкий уровень тревожности (от 1 до 4) испытывают 14% опрошенных студентов, 80% из них регулярно занимаются спортом (более 3 лет), а некоторые занимаются спортом профессионально.

Исследование показало, что длительные и регулярные занятия спортом положительно влияют на психическое здоровье студентов. Спорт помогает снизить уровень тревожности, вести здоровый образ жизни и более ответственно относиться к учебному процессу. Занимаясь спортом, вы можете стать более дисциплинированным, научиться правильно планировать свой день.





На наш взгляд, в качестве механизма влияния физических упражнений на психическое состояние человека можно назвать следующее:

– Физические упражнения – это общение, и это может стать ключом к преодолению негативного настроения.

– Негативное психическое состояние всегда связано с физиологическими реакциями системы кровообращения, а аэробные упражнения помогают нормализовать работу сердца и снять стресс.

В итоге, мы обнаружили сильную взаимосвязь между физической активностью и психическим, а также ментальным здоровьем студентов СПО. Многие студенты СПО пренебрегают физическую активность, и в основном

это те, у кого наблюдается постоянная усталость, слабость, вялость, физическая слабость и частые стрессы. Эти состояния могут негативно влиять на успеваемость и вызывать стресс. У студентов, которые физически активны и ведут активный образ жизни, таких симптомов нет или очень мало. Физическая активность также улучшает память и концентрацию, снижает стресс во время сессии. Поэтому, можно сделать вывод, что спорт полезен для студентов не только для физического, но и для психического здоровья. Физическое воспитание учащихся влияет на формирование определённых ценностей личности. Возможно создание таких ценностей, как:

– Индивидуальность самого человека, его неповторимость.

– Здоровый образ жизни каждого человека, обогащающий его жизнь, формирующий здоровое общество.

– Саморазвитие: физическое, нравственное и духовное.

– Самореализация в обществе.

В условиях СПО необходимо применять и расширять методы развития физической культуры личности студента, которые можно разделить на две большие группы: теоретические и практические.

Теоретические методы воспитания физической культуры:

– Конференции и симпозиумы, затрагивающие различные темы, связанные с культурой в целом и физической культурой в частности.

– Уроки успешных спортсменов, молодежных лидеров и ученых.

– Статьи, эссе, доклады и т.д. Написание статей для студенческих журналов о здоровом образе жизни и физическом воспитании.

Практические методы включают:

– Организация спортивных соревнований, в которых участвуют студенты.

– Организация мастер-классов, спортивных отделений и тренингов с участием специалистов [4; 5; 6].

Таким образом, развитие физической культуры личности студентов является потребностью современного общества и важной задачей современного образования. Необходимо повышать интерес студентов СПО к занятиям физической культуры, обеспечивать развитие личности, готовой к выполнению своих общественных обязанностей, а также личности конкурентоспособной, активной и гармоничной.

Литература

1. Венгерова Н.Н., Пискун О.Е., Возовиков С.А. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №6. – С.23-27.

2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №12 (70).

3. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального

состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2.

4. Курс лекций по физической культуре: Учебное пособие/ О.Л. Трещева, А. И. Муллер, Е. Б. Штучная, Е. Н. Мироненко; под ред. О.Л. Трещевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. Омск, 2006. – 220 с.

5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича., М.: Гардарики, 2008. – 448 с.

6. 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.

7. 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.

УДК 796.06

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Леонтьева Ольга Васильевна,

студентка 4 курса группы ПСП-19, направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психология и социальная педагогика», Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Козлова Надежда Алексеевна,

научный руководитель: кандидат исторических наук, доцент кафедры специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: Изучая результаты эмпирического исследования на тему: «Формирование психологической компетентности студентов-легкоатлетов как средство профилактики эмоционального выгорания», в статье обсуждается проблема выявления синдрома эмоционального выгорания среди профессиональных спортсменов-студентов. Рассматривается опыт использования психологических методов и методик для стабилизации и улучшения эмоционального состояния студента в стрессовых условиях, которые, несомненно, могут включать спорт, изучался, анализировался и систематизировался неоднократно психологами, педагогами.

Ключевые слова: студент-спортсмен среднего профессионального образования, эмоциональные и психологические аспекты, стрессовые условия, образование и спорт.

PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING OF STUDENTS-ATHLETES OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Leontieva Olga Vasilyevna,

4th year student of the PSP-19 group, training direction 44.03.02 Psychological and pedagogical education, orientation (profile) "Psychology and Social Pedagogy", Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Kozlova Nadezhda Alekseevna,

Supervisor: Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: Studying the results of an empirical study on the topic: «Formation of psychological competence of track and field students as a means of preventing emotional burnout», the article discusses the problem of identifying the syndrome of emotional burnout among professional student athletes. The article considers the experience of using psychological methods and techniques to stabilize and improve the emotional state of a student in stressful conditions, which, undoubtedly, can include sports, has been studied, analyzed and systematized repeatedly by psychologists, teachers.

Keywords: student-athlete of secondary vocational education, emotional and psychological aspects, stressful conditions, education and sports.

Основная задача средне-профессиональной организации спортивной направленности – подготовить высококвалифицированных студентов-спортсменов к достижению высоких результатов в спорте мирового масштаба.

Эмоциональная и психологическая подготовка студентов-легкоатлетов образовательных учреждений, как на тренировках, так и на соревнованиях различного уровня, играет значительную роль [5]. Эмоциональная подготовка студента-спортсмена среднего профессионального образования – это совокупность психологических и педагогических воздействий, используемых для формирования эмоциональных качеств спортсменов, которые в свою очередь, необходимы для качественной подготовки к соревнованиям и участия в них.

Эмоциональная готовность спортсмена участвовать в соревнованиях, обусловленная процессом психологической подготовки личности [2], считается важным фактором в победе на одном уровне физической и технико-тактической подготовки.

Учитывая, что эмоциональные состояния являются фоном, который адекватно влияет на действия спортсмена, состояние эмоциональной готовности следует характеризовать как сбалансированную, относительно стабильную группу характеристик личности спортсмена, в результате возникает динамизм ментальных процессов, направленных на ориентацию личности на успех как в предсоревновательных ситуациях, так и в условиях соревновательной борьбы.

Студент-спортсмен должен обладать соответствующими навыками, чтобы самостоятельно направлять свои действия, чувства, мысли и поведение в целом, чтобы успешно решать внутренние проблемы соревнований, которые приводят к желаемому результату [6].

На наш взгляд, как в образовательной деятельности, так и в подготовке к соревнованиям, тренер может определить ряд эмоциональных и психологических проблем, с которыми сталкивается студент-спортсмен. К ним относятся: страх спортсмена перед неудачей, неспособность сосредоточиться в стрессовых условиях и дать максимальный результат, определенные психологические барьеры для конкретного человека, низкая самооценка и т. д. Следовательно, тренер-преподаватель должен обладать навыками и способностями, чтобы использовать определенные психологические методы, которые помогут преодолеть «беспорядочное» состояние спортсмена [8].

В связи с вышеизложенным мы выделяем два аспекта деятельности в спортивной подготовке студентов-легкоатлетов: психологическую и эмоциональную подготовку к длительному процессу тренировок в целом, и подготовку к конкретным соревнованиям, параллельно контролируя образовательный процесс. В зависимости от этого используются разные методы такого обучения [9; 10].

Эмоциональная подготовка спортсмена к длительному тренировочному процессу обусловлена постоянным развитием и улучшением мотивации спортсмена, а также позитивным отношением к самому тренировочному процессу. Перед началом подготовки к соревнованиям целенаправленно и регулярно применять методы качественных условий тренировок, чтобы своевременно решать проблемы; развитие воли и эмоциональных качеств, контроль психического состояния спортсмена [1]. Советский учёный-психолог А.П. Рудик, который считал, что нельзя спортивную науку рассматривать отдельно от психологии, определил главные волевые качества спортсменов: решимость, настойчивость, отвага, инициатива и независимость, и самообладание. Мы считаем, что эти качества можно усилить за счет ежедневной напряженной работы, постановки более высоких целей и изучения истории спортивных побед и достижений педагогов-наставников. Кроме того, чтобы повысить мотивацию спортсмена, мы считаем, что необходимо создать чувство значимости участия в процессе [5]. Мы считаем, что самая важная задача в спортивной деятельности образовательного учреждения это, среди прочего, снизить уровень стресса спортсмена. Изучив труды спортивных психологов можно выделить следующие рекомендации:

1. В-первую очередь оценить способности, потребности и скрытый потенциал студентов-спортсменов легкоатлетов, определить их соматотип и физиологические характеристики, а также выбрать количество и тип нагрузок, соответствующих этим факторам. Как только будут достигнуты успешные результаты в выполнении поставленных задач, необходимо увеличивать нагрузку.

2. Необходимо четко определить задачи, возложенные на студентов-спортсменов профессиональных образовательных организаций, определить

время их выполнения и ожидаемый результат. Обязательно должна присутствовать обратная связь.

3. Стиль взаимодействия со студентами-спортсменами, должен отвечать требованиям ситуации.

4. Обеспечить вознаграждение за эффективную работу.

5. Педагог – наставник, должен постоянно развивать способности студента-спортсмена, ставя перед ним все более сложные и амбициозные задачи.

6. Обязательно стабильное «правильное» питание, для поддержания студента-спортсмена в форме, чередование учёбы, отдыха и тренировок должно быть равномерное.

7. Применение в работе АРТ-терапии, что эффективно снижает уровень стресса.

Мы считаем, что применение вышеуказанных рекомендаций повысит эффективность тактических, технических и функциональных способностей спортсмена и обеспечит максимальную производительность во время тренировки.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна начинаться с того момента, когда спортсмен узнает о возможности или необходимости участвовать в соревновании [4].

В этом случае важным аспектом является установка и стабилизация уравновешенности «до и вовремя гонки». Чтобы решить эту проблему, студент-спортсмен должен уметь моделировать соревновательный процесс словесно, иметь навыки автоматического обучения. С помощью тренера или спортивного психолога легкоатлеты работают над созданием «внутренних опор», преодолевая психологические барьеры личности, подчеркивая сильные стороны спортсмена. Использование таких методов направлено на развитие способности спортсмена овладеть собой, своими чувствами, острыми ощущениями, своей способностью отвлекать различные стимулы, сознательно замедлять негативные типы психологических состояний, которые возникли с определенными факторами конкуренции и прилагают максимальные усилия в различных внешних условиях, не нарушая координации и динамики движений и т. д.

Также очень важно самообразование спортсмена, которое настраивается на бескомпромиссную гонку вперед, определение его собственной силы и способностей. Спортсмены должны доверять своей силе и уметь преодолевать всевозможные психологические препятствия. Предложения тренера не помогут, если спортсмен не уверен, что у него есть свои возможности улучшить результаты [3].

Литература

1. Бороздина Г.В., Кормнова Н.А. Психология общения: учебник и практикум для СПО /под общей ред. Г.В. Бороздиной. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 463 с. – Серия: Профессиональное образование.

2. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. – Чайковский: ЧГИФК, 2021. – 282 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/233750 (дата обращения: 22.11.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.» (Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. – Чайковский: ЧГИФК, 2021. – 282 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/233750.

3. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 437 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-00962-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/469549.

4. Орлан, И. В. Компетентностный подход в процессе подготовки специалистов по спортивным играм : хрестоматия / И. В. Орлан, В. Н. Зайченко, Ю. В. Науменко. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 99 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/158182 (дата обращения: 22.11.2022).» (Орлан, И. В. Компетентностный подход в процессе подготовки специалистов по спортивным играм : хрестоматия / И. В. Орлан, В. Н. Зайченко, Ю. В. Науменко. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 99 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/158182 (дата обращения: 22.11.2022).

5. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.: ил.

6. Родионов В. А. [и др.] Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 367 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://www.urait.ru/bcode/495732.

7. Самыгин С.И. Деловое общение: учебное пособие [Текст] / С.И. Самыгин, А.М. Руденко. - М.: Кно Рус, 2017. - 440 с.

8. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография / В. К. Сафонов. – Москва: Спорт-Человек, 2017. – 288 с. – ISBN 978-5-906839-90-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/97546 (дата обращения: 26.09.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.» (Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография / В. К. Сафонов. – Москва: Спорт-Человек, 2017. – ISBN 978-5-906839-90-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/97546 (дата обращения: 26.09.2022).

9. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 147 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11158-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://www.urait.ru/bcode/495733.

10. 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.

УДК 796.41

«ЗДРАВА» - СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ляхов Александр Васильевич,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент,
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,
Филиал в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: Статья посвящена патриотическому воспитанию подрастающего поколения посредством славянской гимнастики «Здрава». Идеи данного гимнастического комплекса успешно вписываются в систему современного патриотического воспитания и служат основой в подготовке обучающихся к жизни, труду, передаче ему общественно-исторического опыта, формированию ценностных ориентаций. «Здрава» способствует формированию идеала развитой, гармоничной личности как высшего совершенного образца человека, свободной личности, носителя общечеловеческих гуманных духовных и нравственных ценностей, отдающего свои силы, знания, опыт на благо общества, ближних людей, во имя интересов государства – личность, стремящаяся к самосовершенствованию, самоутверждению и самовыражению.

Ключевые слова: Здрава, система оздоровления, гимнастика, патриотическое воспитание, всестороннее физическое развитие, гармоничная личность, ценностные ориентации, духовные качества, нравственные убеждения, Родина, Отечество.

«ZDRAVA» - A COMPONENT PART OF PATRIOTIC EDUCATION

Lyakhov Aleksandr Vasilevich,
Associate Professor of the Department of physical culture, PhD in Education,
Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Branch in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: The article is devoted to the patriotic education of the younger generation through the Slavic gymnastics “Health”. The ideas of this gymnastic complex successfully fit into the system of modern patriotic education and serve as the basis for preparing students for life, work, transferring social and historical experience to them, and forming value orientations. “Healthy” contributes to the formation of the ideal of a developed, harmonious personality as the highest perfect example of a person, a free personality, a carrier of universal humane spiritual and moral values, who gives his strength, knowledge, experience for the benefit of society, neighbor people, in the name of the interests of the state - a person striving for self-improvement, self-assertion and self-expression.

Keywords: «Zdrava», health improvement system, gymnastics, patriotic education, comprehensive physical development, harmonious personality, value orientations, spiritual qualities, moral convictions, Motherland, Fatherland.

Введение. Актуальность заявленной темы обусловлена современным экономическим, политическим и социальным состоянием общества, повышенной потребностью воспитания патриотических чувств личности.

Знание своего недавнего исторического прошлого, людей, которые играли роль в развитии малой Родины, лежит в основе патриотического воспитания, любви к своему Отечеству. Личность существует в постоянной стрессовой обстановке, в условиях военных действий на Донбасе, измененных нравственных понятий, социального поведения, странного отношения к полу человека, извращенных ценностных ориентаций.

В обществе создаются предпосылки для противостояния негативным тенденциям в развитии общества: разрушение родственных взаимоотношений, девальвация духовных ценностей, «национальной» напряженности, развитие террористической деятельности, мировая экономическая дезинтеграция. Пропаганда националистических идей захватывает все большее широкие слои социума и влияет на сознание различных возрастных групп населения. Впервые в русской истории подрастает поколение не знакомое с героической деятельностью своего народа ни в прошлом, ни в настоящем. Мы считаем, что актуализация стремления обучающихся к занятиям физической культурой, боевыми искусствами различных народов очень остро востребована в нашем южном регионе. Формирование патриотических черт личности – залог успешного развития межнациональных отношений, реализации поликультурного образовательного процесса. В этих условиях очевидно создание системы воспитания средствами этических бесед, различных межнациональных соревновательных процессов как основы консолидации общества и укрепления государства.

В современном российском обществе все больше становится популярной казачья гимнастика «Здрава», которая представляет достаточно точно методически выверенный комплекс упражнений, позволяющий восстанавливать физическое здоровье человека. Это делает уникальный комплекс актуальным в социокультурной обстановке сегодняшнего дня. Он направлен на гармонизацию отношений личности с социумом, формирует здоровый образ жизни и является связующим элементом между прошлым и будущим.

Методы и организация исследования. В ходе проведения исследовательской деятельности нами использовались методы накопления и сбора информации, наблюдения за ходом реализации различных гимнастических упражнений, анализ и синтез полученной информации. Автор занимается восточными, русскими боевыми системами на протяжении последних пятьдесят лет. Становление как спортсмена осуществляется по руководством члена Президиума Национального Совета Айкидо России, руководителя Международного Центра Акидзюдзюцу, Шихана Скрылева Валерия Анатольевича, технического директора Российского отделения Всемирной Федерации Дзёдо Потехина Дмитрия, президента Ставропольской региональной физкультурно-спортивной федерации айкидо, лауреата Национальной премии айкидо «Торнадо», заслуженного наставника Боевых искусств, заслуженного Мастера Боевых Искусств Эльбекяна Тиграна Владимировича.

Личный опыт показывает, что изучение карате, казачьего спаса, айкидо Айкикай, Дайто-рю айкидзюдзюцу, «Здравы» прививает обучающимся любовь

к своему отечеству, заставляет гордиться своей страной, народом, делает личность мягким в отношениях с друзьями и коллегами, непримиримыми борцами с недружественными элементами в социуме, на международной арене.

Воспитание патриотизма средствами физической культуры может решить вопросы обороноспособности страны, общественного характера, семейных отношений, культуротворческие проблемы. По сущности истинный патриотизм выступает как элемент общечеловеческого гуманизма, в органическом единстве реализуясь в уважении к другим народам и странам, национальным обычаям и традициям, культурам, межнациональным взаимоотношениям.

Результаты исследования и их обсуждение. Гимнастика «Здрава» имеет широкий спектр применения в жизни человека и соединяет в себе идеалы духовного и физического воспитания подрастающего поколения, опирается на понимание спортсменами анатомии, биомеханики, энергетического потенциала человека. Понимание обучающимися исторической роли этой системы в подготовке крепких, сильных, здоровых воинов воспитывает их патриотическое сознание, формирует систему идеалов, убеждений, понятий, норм, оценок реальных действий, поведения различных людей. На занятиях закладываются основы менталитета гражданина России, который является совокупностью исторических знаний и современного жизненного опыта, взаимосвязи мировоззрения личности с социальным окружающим миром. Идея гражданственности у обучающегося не может существовать вне приобретенных знаний.

Традиционные методы формирования сознания приобретают специфический оттенок в рамках занятий этой гимнастикой, способствующий пониманию личностью роли мировоззрения в процессе становления патриотических взглядов и оценки реальной современной политической действительности. На положительных примерах военного периода жизни народа у воспитанника воспитывается правильная самооценка поведения, направленность суждений, восприятие объективно реального социального мира, созданных воспитывающих ситуаций. Мыслительная деятельность личности становится адекватной, демонстрирует миропонимание ребенка на высоком духовном уровне.

Гражданскую позицию воспитанника подчеркивает наличие добропорядочности, справедливости, вежливости, аккуратности, дисциплинированности, позитивных социальных поведенческих реакций, развитого чувства коллективизма, взаимовыручки, ответственности и сплоченности, гуманного и доброго отношения к людям, отеческого отношения к младшим. Патриотическая направленность мышления личности способствует становлению высоконравственного человека, наполненного духовным богатством народов России.

Гимнастика «Здрава» наполнена идеологией патриотизма, четкой гражданской позицией, идеей физического совершенства, соединяя движение и дыхание с философией гармонии духа, выдвигая на первый план силу разума в сочетании с расслабленностью и спокойными движениями. Взаимосвязь времен, прописанная в этой древней гимнастике, служит основой единения славянского общества, дружбы народов, проживающих на просторах нашей Родины. Консолидация

усилий различных слоев населения, гражданских инициатив укрепляет национальное единство, позволяет преодолеть трудные времена.

В данной практике по физической культуре заложена идея истинного патриотизма. Чувство любви к своему родному краю осмысливается как акт духовного самоопределения, как народное достояние. Личностное становление обучающегося основывается на отношении каждого человека к своему Отечеству. Такая позиция может характеризоваться как моральное качество личности.

Отношение к национальному единству выступает как элемент мировоззренческой позиции, лежащей в основе отношения к Родине, другим нациям и народам. Гимнастика «Здрава» выступает в роли национальной святыни, которая скрепляет национальную любовь к Родине, развивает благородство и достоинство каждого человека. Воспитанники чувствуют силу и возможность ощутить могущество Державы и независимость людей от обстоятельств, возможность сохранить духовные ценности.

В современной социокультурной обстановке основой укрепления федеративного государства выступает патриотизм как духовное достояние граждан, ценностный стержень, смыслообразующий фактор, которое подпитывается общенациональной идеей, в многонациональной, многоконфессиональной стране. «Здрава» позволяет детям почувствовать величие мысли предков, их славу, пережить духовную связь с ними, получить импульс к сохранению чести и достоинства в своём мироощущении, потребность укрепить делами преданность к государству.

Данная гимнастика является составной частью российского менталитета, который становится общенациональным, общероссийским складом ума. Единение менталитетов различных народов способствует взаимообогащению и сближению различных этнических групп, религиозных конфессий России. Единство экономических, политических, культурных и морально-этических условий жизни российских граждан создает устойчивую социальную, межнациональную и межконфессиональную человеческую общность. Политическое единство страны, социального пространства, книг, телепередач, игрушек, учебных пособий, окружающее подрастающее поколение, должно пронизываться идеей патриотизма.

Изучая гимнастику «Здрава», мы вычленили психологическую связь обучающихся с общественно-историческим генезисом социума. Своеобразие каждого народа, воспитания объясняется связями «духа народа», которое видится в родном языке, легендах, мифах, народной и художественной литературе, религии, традициях, обычаях, физическом воспитании. Национальная социальная среда не перестает взаимодействовать с человеком даже при отсутствии прямого контакта. Воспитание детей осуществляется посредством передачи жизненного опыта людей через психологическое взаимодействие между объектом и субъектом. Явления социальной среды воздействуют на подрастающее поколение, формируя у них общественные представления, понятия. Объективно реальный мир вызывает у человека разно-

образные чувства. Индивидуум ощущает свое единство с обществом. Человек, способный думать, познает не только внешний, но и свой внутренний мир.

Выводы. Гимнастика «Здрава» выступает в качестве интегративной задачи патриотического воспитания, уникальным фактором гармоничного развития человека в современных социокультурных условиях. Она приобщает подрастающее поколение к историческому наследию предков, способствует формированию патриотического сознания личности, позволяет чувствовать свою принадлежность к славянскому сообществу, вырабатывает личностностную, социально-ориентированную саморегуляцию, развивает потребность к занятиям боевыми искусствами, ведению здорового образа жизни, готовность служить Отечеству, защищать от посягательств врагов на его суверенитет.

Сегодня физическое воспитание наполняется идеями патриотизма, государственности, высокой духовности и служения на благо Родины. Взрослые помогают обучающимся концентрировать усилия на развитии чувства любви к своему народу, городу, селу. Знание истории своего региона, спортивного наследия формирует патриотические чувства, ценностные ориентации, духовные, нравственные убеждения, желание любить и дорожить своей Отчизной.

Литература

1. Баранцевич, Е.Р., Мешалкин В.Э. Славянская гимнастика / Е.Р. Баранцевич, В.Э. Мешалкин. - М.: ЛитРес, 2009. - 220 с.

2. Виноградов С. Н. «Здрава – это здоровье и здравомыслие» [Электронный ресурс]. - URL: https://www.newrzhev.ru/entertainment/item/14666-zdrava-eto-zdorove-i-zdravomyslie (дата обращения: 29.03.2023)

3. Зыгмант И.В., Оленская Т.Л., Остапюк Е.С., Коваленко Ю.А. Оздоровительная славянская гимнастика «здрава» [Электронный ресурс]. - URL: https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/169487/1/174-179.pdf (дата обращения: 29.03.2023).

УДК 37.01

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - ОСНОВА ГРАЖДАНСКОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Ляхов Александр Васильевич,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Романова Марина Сергеевна,
заместитель директора по воспитательной и социальной работе, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания, кандидат филологических наук, доцент, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: Статья посвящена формированию гражданской позиции подрастающего поколения посредством физической культуры. Современная потребность у

обучающихся в занятиях гимнастикой, игрой в пинбол, страйк, боевыми единоборствами, различными видами борьбы, туризмом, парашютным спортом четко вписываются в систему современного гражданского воспитания и служат основой в подготовке обучающихся к жизни, труду, передаче ему общественно-исторического опыта, формированию ценностных ориентаций. Различные направления физической культуры способствуют формированию идеала развитой, гармоничной личности как высшего совершенного образца человека, свободной личности, носителя гуманных духовных и общечеловеческих ценностей, отдающего свои силы, знания, опыт на благо интересов государства, окружающего социума, родных людей. Обучающиеся стремятся быть лучше, грамотнее, более воспитанными, преданными своей Родине, Отечеству, народу.

Ключевые слова: Физическая культура, гимнастика, патриотическое воспитание, всестороннее физическое развитие, гармоничная личность, ценностные ориентации, духовные качества, гражданские убеждения, Родина, Отечество.

PHYSICAL EDUCATION - THE BASIS OF THE CIVIL FORMATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY

Lyakhov Alexander Vasilyevich,

Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Romanova Marina Sergeevna,

Deputy Director for Educational and Social Work, Acting Head of the Department of Physical Education, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute, in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: The article is devoted to the formation of the civic position of the younger generation through physical culture. The modern need for students in gymnastics, pinball, martial arts, various types of wrestling, tourism, parachuting clearly fit into the system of modern civic education and serve as the basis for preparing students for life, work, transferring social and historical experience to it, forming value orientations. Various areas of physical culture contribute to the formation of the ideal of a developed, harmonious personality as the highest perfect example of a person, a free person, a bearer of humane spiritual and universal values, giving his strength, knowledge, experience for the benefit of the interests of the state, the surrounding society, and relatives. Students strive to be better, more literate, more educated, devoted to their Motherland, Fatherland, people.

Keywords: Physical culture, gymnastics, patriotic education, comprehensive physical development, harmonious personality, value orientations, spiritual qualities, civic convictions, Motherland, Fatherland.

Введение. В современной политической, социокультурной обстановке физическое воспитание обучающихся выступает неотъемлемой частью педагогической работы взрослых, становления личности как гражданина правового демократического государства.

Гражданское воспитание вводит личность в систему прав и обязанностей, которые существуют социуме. Общественное воздействие на школьника формирует у него опыт деятельности на благо государства, готовность выполнять патриотический долг перед Родиной. Хорошая физическая подготовка людей позволяет преодолевать трудности и невзгоды современной жизни. Данное воспитание сочетается с формированием у личности нравственной ответственности за окружающее жизненное пространство, регулирование системы отношений субъектов права в условиях экономической, политической жизнедеятельности общества [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Гуманитарное знание трактует гражданское общество как совокупность различных групп, коллективов, объединенных специфическими социальными интересами, которые реализуеются вне сферы деятельности государства. Данные интересы позволяют людям контролировать действия государственного управления, способствуют образованию обратных связей между обществом и государством. Все это делает тему исследования весьма актуальной.

Методы и организация исследования. В исследовательской работе авторы используют методы: анализ литературных источников, практико-ориентированной деятельности «Центра изучения и сетевого мониторинга молодежной среды», Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия», Автономной некомерческой организации «Большая перемена», Фонда «История Отечества», наблюдение за поведением обучающихся в педагогическом процессе, опора на бессознательное.

Опыт работы с подрастающим поколением показывает, что у детей развивается стремление и готовность служить интересам своей семьи, народа, Отечества, трудиться и действовать во благо Родины. Этой цели служит использование влияния совокупности психических процессов, актов и состояний, которые обусловлены состоянием действительности. Воздействие бессознательного на психику детей порождает цель, ведущая к потребности действовать, а гражданская позиция личности основывается на мотиве к реализации патриотического содержания в определенных условиях.

Гражданская активность школьников проявляется в стремлении человека к совершенствованию. Сознательное поведение личности направляется на самовоспитание и изменение своей личности, которое подчинено самопознанию, самопринуждению, самообладанию.

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема формирования личности - центральная проблема педагогической теории и практики. Она исследуется биологами, социологами, психологами, философами, педагогами. Педагогический аспект этой проблемы включает выявление и изучение условий, способствующих наиболее благоприятному развитию подрастающего поколения в процессе обучения и воспитания. Человеку присуща неосознанное стремление продолжить себя, перенести свое бытие

в жизнедеятельность других людей, поделиться с ними частью своего духовного мира

Гражданская культура как составная часть базовой культуры личности есть осознание себя гражданином страны постоянного места проживания, уважение к государственному и общественному строю этой страны, беспрекословное подчинение ее законам, соблюдение норм общественной жизни, правопорядка, межнациональных отношений, сложившихся в государстве, готовность защищать свое Отечество, а также способность защищать свои права и интересы как через власть и закон, так и путем контроля над властью и воздействия на власть, на правовые нормы. Эта культура преломляется в личном качестве человека: сознательном и активном выполнении обязанностей и долга в социальной и политической ответственности перед государством, обществом, народом, коллективом, в социальной и политической ответственности, в разумном использовании своих конституционных прав, в строгом соблюдении законов государства и норм и требований общественной морали.

Физическая культура формирует у подрастающего поколения любовь и преданность Отечеству, уважение к государственным символам: Гербу, Флагу, Гимну, символам национальных, региональных образований Российской Федерации.

Составной частью физической культуры, которой должна владеть юная смена, является мотивация к активному и ответственному участию в общественной жизни, формированию власти, укрепления демократического федерального правового государства. Важное значение имеет развитие и укрепление у молодежи доверия к государственным институтам.

В процессе физического воспитания у личности формируется такие качества как служение Отечеству, законопослушность и сознательность, понимание правового государства, гражданского общества, закона и правопорядка, поликультурного мира, свободы совести и вероисповедания.

Спорт воспитывает у людей стремление поддерживать правопорядок, уважать органы власти, человеческую солидарность, готовность организованно противостоять внешним и внутренним вызовам, развитость чувства патриотизма, отстаивание своих убеждений.

Гражданственность как черта личности означает, что человек осознает себя составной частью страны, в которой он живет, перенимает общие и национальные духовные ценности, традиции, культурный опыт, формы социальной, духовной жизни своего народа и народов многонациональной России, а также открытость жителя России мировому сообществу, диалогичность с другими национальными социумами.

Занятия спортом формирует у обучающегося политическую зрелость, ценности, знания, взгляды, компетенции и действия, определяемые убеждениями. Фундамент гражданской культуры составляют общечеловеческие ценности и исходные понятия, раскрывающие сущность деятельности по управлению общественными отношениями и связями,

возникающими между членами общества в процессе создания материальных и духовных ценностей. Физическая культура как составная части политики представляет собой политические институты, отношения внутри них и общества, идеи и действия. К гражданской культуре относят высокий уровень политического образования, сознательности и деятельности.

В современных условиях российской действительности физическая культура охватывает такие общечеловеческие ценности, как гражданское общество, демократия, гуманизм, общественное мнение, свободы, права человека, социальная справедливость и др.

Выводы. Гражданское воспитание в России оказывают существенное влияние на политику и воспитание жителя страны. Республики, области, края страны имеют свою собственную историю, культуру, традиции. Общественная потребность в таком воспитании личности зафиксирована в государственных документах и определяет единство обучения и воспитания в процессе овладения правилами и нормами общепринятых отношений между индивидом и обществом, регионами. При этом целью гражданского воспитания выступает подготовка учащихся к ответственной и осмысленной жизни, деятельности в демократическом правовом гражданском обществе и государстве. Данное воспитание связано со многими учебными дисциплинами, в которых речь идет об общей культуре, поликультурном образовании. Демократические преобразования в России обеспечивают развитие самосознания, ответственности, общественную инициативу человека и его активность.

Литература

1. Автономная некомерческая организация «Большая перемена». [Электронный ресурс]. - URL: https://www.rusprofile.ru/id/1217700205766 (Дата обращения: 03.04.2023)

2. Воспитание гражданина и патриота. [Электронный ресурс] - URL: https://yunarmy.ru/ (Дата обращения: 03.04.2023)

3. Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическок общественное движение «Юнармия». [Электронный ресурс]. - URL: http://mo-akademicheskoe-spb.ru/vserossiyskoe-detsko-yunosheskoe-voenno-patrioticheskoe-obshchestvennoe-dvizhenie-yunarmiya.php?Clear_cac (Дата обращения: 03.04.2023).

4. Магомедов Р.Р., Адамова О.В. Мониторинг физического состояния занимающихся физической культурой: Монография /под общей ред. проф. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Изд-во: Ставролит, 2017. – 180 с.

5. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – URL: https://molod.gov39.ru/upload/iblock/e5a/z95cx2m94ont6b5y9hadg7hb4jr232dy.pdf (Дата обращения: 03.04.2023)

6. Фонд «История Отечества». [Электронный ресурс]. - URL: https://fond.historyrussia.org

7. «Центра изучения и сетевого мониторинга молодежной среды», [Электронный ресурс]. - URL: https://www.cism-ms.ru/ (Дата обращения: 03.04.2023)

УДК 796.085

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Муратшина Наталья Юрьевна,
старший преподаватель, Казанский юридический институт МВД России, Россия, Казань.

Коваленко Герман Викторович,
МБОУ «СОШ 184» Россия, Казань.

Аннотация: Необходимость развития координационных способностей футболистов, являются основными предпосылками для положительного и эффективного обучения физическим упражнениям. Сформировавшиеся координационные способности у студенток, занимающихся в секции по мини - футболу влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Развитые координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта студента.

Ключевые слова: мини-футбол, спортсменки, физическая подготовленность, координационные способности, комплекс упражнений.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF FEMALE STUDENTS ENGAGED IN THE MINI-FOOTBALL SECTION

Muratshina Natalia Yurievna,
Senior Lecturer, Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Russia, Kazan.

German Viktorovich Kovalenko,
MBOU "SOSH 184" Russia, Kazan.

Abstract: The need to develop the coordination abilities of football players are the main prerequisites for positive and effective training in physical exercises. The formed coordination abilities of female students engaged in the mini-football section affect the pace, type and method of mastering sports equipment, as well as its further stabilization and situationally adequate diverse application. Developed coordination abilities lead to more density and variability of movement control processes, to an increase in the student's motor experience.

Keywords: mini-football, athletes, physical fitness, coordination abilities, a set of exercises.

Введение. Только сформированные координационные способности футболистов являются необходимым условием подготовки их к жизни, труду, участию в серьезных соревнованиях. Они способствуют эффективному

выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности студентов в управлении своими движениями.

На текущий момент, учеными разработаны разнообразные варианты упражнений, которые необходимы для развития координационных способностей футболистов, но этих литературных источников не так много, поэтому их недостаточно для полноценного анализа тематики данного исследования [2,3].

В мини – футболе часто возникают игровые ситуации, которые происходят в вероятностных и неожиданно возникающих обстоятельствах, требующие проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности, именно по–этому, необходимо развивать координационные способности у студенток, занимающихся в секции по мини - футболу с учетом всех особенностей [1,5].

Важной задачей физического воспитания считается развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Для девушек студенток, занимающихся в секции по мини – футболу необходимо развивать координационные способности с ранних лет для того, чтобы им было легко управлять своими движениями, согласовывать разнообразные двигательные действия в единое целое в соответствии с поставленной задачей [4].

Цель исследования: разработать и выявить эффективность применения комплексов упражнений для улучшения координационных способностей студенток занимающихся в секции мини – футбола.

Методы и организация исследования. Педагогическое тестирование. Для решения данной задачи исследования было проведено тестирование в начале и конце эксперимента. Мы провели 5 тестов для оценки уровня координационных способностей у девушек студенток, занимающихся в секции по мини – футболу [3].

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования нами были подобраны тесты, для определения уровня развития координационных способностей, в которые входили такие упражнения как: «координационная лестница», жонглирование мяча за 30 с, удары по мячу в ворота за три попытки, обводка фишек на скорость и челночный бег.

Полученные данные, на основе анализа тестов, позволили констатировать средние результаты у испытуемых: «координационная лестница» – за 52 с, жонглирование мяча на количество раз за 30 с – 14 раз, удары по мячу в ворота за три попытки – 2 раза, обводка фишек на скорость – за 54 с, челночный бег – 35 с.

Можно отметить, что у старшекурсников, уровень развития координационных способностей значительно отличается от студентов первого и второго курса. У старшекурсников наблюдаются более высокие показатели.

На втором этапе исследования нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс студенческой мини – футбольной команды

комплексы упражнений. При оценке динамики развития координационных способностей, для студенток, занимающихся в секции по мини – футболу, мы исходили из необходимости учета ряда обстоятельств: её координационные возможности и психофизиологический потенциал, способность к концентрации и переключению в двигательной деятельности, длительность и результативность развития координационных способностей.

Занятия в секции по мини – футболу строятся следующим образом. Тренировки проводятся 2 раза в неделю по 75-90 минут. Всего 12 проведенных занятий.

Нами были разработаны 10 комплексов упражнений, которые направлены на развитие координационных способностей у студенток, занимающихся в секции по мини - футболу. Комплексы были составлены с учетом изучения специальной литературы, передового опыта в области данного вида спорта, на основании личного спортивного опыта и с учетом возможностей контингента занимающихся.

В каждом комплексе мы точно установили дозировку нагрузки и определили его содержание, куда включили упражнения на дифференцирование, реагирование, ориентирование и равновесие, являющиеся специфичными для мини – футбола. На каждом секционном занятии по мини – футболу применялось по три комплекса упражнений для развития координационных способностей. Нами были распределены комплексы по занятиям. Каждый комплекс связан между собой по содержанию упражнений, поэтому мы применяли их в различном сочетании для того, чтобы поддерживать интерес девушек, занимающихся в секции по мини – футболу на протяжении всего тренировочного процесса. Главными особенностями плана является возможность замены комплексов на протяжении всего тренировочного процесса (например, комплекс №1, №2, №10), применение нескольких комплексов (например, комплекс №1, №2, №3), повторение комплексов для лучшего усвоения материала, возможность подбирать комплекс для студентов, с высоким уровнем координационных способностей, средним и низким (т.е. учитывать их уровень физической подготовленности), дозированное распределение упражнений. План тренировочных занятий на 6 недель представлен в таблице 1.

По окончании проведения эксперимента результаты изменились в положительную сторону. Девушки студентки занимающиеся в секции мини – футбола, стали выполнять задания более точно и сконцентрировано. Об этом свидетельствует анализ показателей выполнения упражнений, так, например, упражнение «координационная лестница» девушки стали выполнять за 43 с, улучшив свои показатели на 9 секунд. В начале эксперимента, жонглирование мяча за тридцать секунд выполнялось 14 раз, в конце показатели улучшились на шесть единиц, и показали результат в 19 раз, из трех предоставленных попыток ударов по мячу в ворота, девушки студентки стали выполнять попадания 3 раза. Обводка фишек улучшилась на шесть единиц, юноши стали выполнять данное задание за 48 с, а челночный бег за 33 с.

Таблица 1 – План тренировочных занятий по мини – футболу для студентов, занимающихся в секции по мини – футболу.

Комплекс / Занятия	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
1	x	x	x							
2				x	x	x				
3							x	x	x	
4		x	x							x
5				x	x	x				
6							x	x	x	
7	x	x	x							
8				x	x	x				
9							x	x	x	
10			x	x	x					
11						x	x	x		
12	x								x	x

Проанализируем результаты тестов, которые выполнялись с учетом времени. Задания с использованием координационной лестницы предполагало осуществление задач, поставленных перед студентками на определенном участке. Челночный бег лицом от боковой баскетбольной до боковой баскетбольной, бег спиной от боковой баскетбольной до боковой волейбольной, лицом от боковой волейбольной, обратно спиной. Обводка фишек, установленных на расстоянии друг от друга 1 метр, на скорость.

В соответствии с рисунком 1 прирост показателей в тесте «координационная лестница» составил 17,3%, в тесте челночный бег 5,8 %, в тесте обводка фишек на скорость 7,7 %.

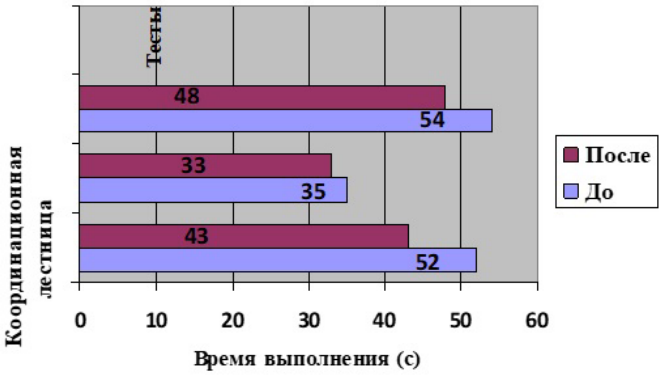


Рисунок 1 – Результаты выполнения заданий до и после эксперимента (с).

Задания, которые выполнялись с учетом количества раз жонглирования мяча за тридцать секунд и попаданий в ворота за три попытки. В соответствии с рисунком 2 прирост показателей в тесте жонглирование мяча составил 30%, в тесте удары по мячу в ворота – 44%. Таким образом, можно констатировать тот факт, что в тесте удары по мячу ногой результаты увеличились в большей степени.

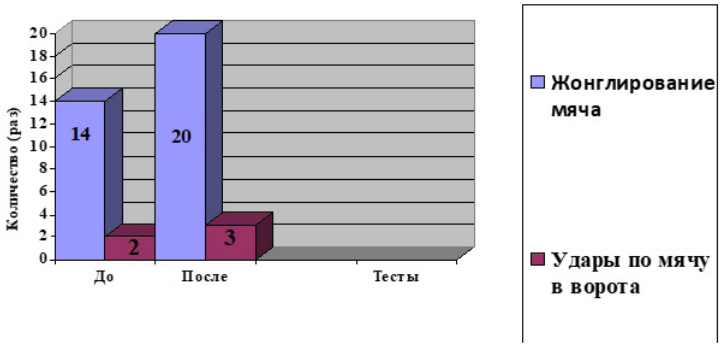


Рисунок 2 – Результаты выполнения заданий до эксперимента и после (кол-во раз)

Полученные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что использование плана тренировочных занятий имеет положительную динамику развития координационных способностей у студенток, занимающихся в секции по мини - футболу.

Выводы. Разработанный план тренировочных занятий, направленный на развитие координационных способностей у девушек студенток, занимающихся в секции по мини – футболу. Основными особенностями плана явились: возможность замены комплексов на протяжении всего тренировочного процесса, применение нескольких комплексов, повторение комплексов для лучшего усвоения материала, возможность подбирать комплекс для девушек студенток с высоким уровнем координационных способностей, средним и низким (т.е. учитывать их уровень физической подготовленности), дозированное распределение упражнений.

Положительные сдвиги в уровне развития координационных способностей у девушек студенток, занимающихся в секции по мини – футболу, в процессе проведенного эксперимента отражают влияние разработанного плана тренировочных занятий, о чем свидетельствуют изменения показателей выполнения тестов обучающимися в начале и на конечном этапе исследования.

Литература

1. Андреев, С. Н. Играй в мини-футбол / С. Н. Андреев. – Москва: Книга по требованию, 2012. – 50 с. – ISBN 5-85009-164-5

2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / А. Н. Бернштейн. – Москва: «ФиС», 2001. - 228 с. – ISBN 5-278-00339-1

3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с. – ISBN 5-98724-012-3

4. Можаев, Э.Л. Современная методика обучения основам техники игры футбола студентам ВУЗа / Э.Л. Можаев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко // Образование и право. – 2018. - № 9. – С. 285 – 288.

5. Фаттахов Р.В. Координационные упражнения в футболе /Р.В. Фаттахов / материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма «Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам». – 2014. – С. 308-310.

УДК 373.2

РОЛЬ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С СЕМЬЁЙ, ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И ОБЩЕСТВОМ

Нигматуллина Дилнора Мухторовна,
Магистрант Джизакского государственного педагогического университета, Узбекистан, Джизак.

Буранова Шохноза Абдураззаковна,
Преподаватель Джизакского государственного педагогического университета кафедры «Дошкольное образование», Узбекистан, Джизак.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы о проблемах современной семьи, развития ребёнка в обществе, о значении взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи.

Ключевые слова: Дошкольная образовательная организация; взаимодействие; семья; родители; воспитанники.

THE ROLE OF CHILD DEVELOPMENT IN THE INTERACTION OF THE FAMILY, PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION AND SOCIETY

Nigmatullina Dinara Mukhtarovna,
Master's student of Jizzakh State Pedagogical University, Uzbekistan, Jizzakh.

Buranova Shokhnoza Abdurazzakovna,
Lecturer of the Jizzakh State Pedagogical University of the Department of Preschool Education, Uzbekistan, Jizzakh.

Abstract: This article discusses the issues of the problems of the modern family, the development of the child in society, the importance of interaction between a preschool educational organization and the family.

Keywords: Preschool educational organization; interaction; family; parents; pupils.

Человек может стать человеком только путем воспитания. Он – то, что делает из него воспитание.

И. Кант

«От того, как прошло детство, кто вел за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира – от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш».

В.А.Сухомлинский

В последние годы произошел пересмотр отношения к дошкольному детству и образованию. Это связано со скоростным развитием общества, изменениям в социальных отношениях, изменившимися требованиями к подрастающему поколению. Современные дошкольные образовательные организации не могли остаться в стороне от модернизации образования и изменению социального статуса дошкольного детства. Оно по новым тенденциям становится одним из уровней общего образования. Обновление системы дошкольного образования, процессы гуманизации и демократизации в нем обусловили необходимость активизации взаимодействия дошкольного учреждения с семьей.

Семья – уникальный первичный социум, дающий ребенку ощущение психологической защищенности, «эмоционального тыла», поддержку, безусловного безоценочного принятия. В этом непреходящее значение семьи для человека вообще, а для дошкольника в особенности. Поэтому не случайно в последние годы начала развиваться и внедряться новая философия взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. В основе ее лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все остальные социальные институты призваны поддерживать и дополнять их воспитательную деятельность.

Идея взаимосвязи общественного и семейного воспитания нашла своё отражение в ряде нормативно-правовых документов, в том числе в «Концепции дошкольного образования и воспитания» от 8.05.2019 г. Под № 4312 Республики Узбекистан, в Законе «Об образовании» Республики Узбекистан под номером №637, в учебной образовательной программе дошкольных образовательных организаций «Первый шаг» и др. В соответствии с Законом «Об образовании» одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «Государство оказывает содействие в получении образования в семье и самообразованию. Образование детей в семье и самообразование осуществляются по соответствующим учебным программам с предоставлением методической и консультативной помощи», а также для достижения целевых показателей по обеспечению охвата детей

дошкольным образованием по Концепции развития системы дошкольного образования Республики Узбекистан до 2030 года предусматривается реализация следующих мероприятий: внедрение и развитие альтернативных форм дошкольного образования с гибким графиком работы и широким спектром развивающих и корректирующих услуг и мероприятий; разновозрастные краткосрочные группы дошкольного образования – «плей-группы»; корпоративные группы дошкольного образования и другие; программа посещений детей дошкольного возраста на дому с целью оказания дошкольных образовательных услуг – «Home visits».

Изучение опыта работы воспитателей с родителями в дошкольных образовательных организациях, результаты анализа педагогической практики, часто показывает, что вместе с положительными сторонами сотрудничества ДОО и семьи в нем имеются и недостатки:

– традиционные формы работы с родителями (беседы, собрания, уголки) дают малый результат;

– педагогическая пассивность родителей, родители не понимают своей воспитательной функции, не желают устанавливать единые требования к ребенку дома и в ДОО;

– незнание родителей истинной работы с детьми в ДОО;

– педагог выступает в роли информатора семьи о жизни ребенка в ДОО.

Почему же так происходит? В большей степени – потому что не испытывают насущной потребности. Нужны новые нетрадиционные (современные) формы для сближения детей, родителей, педагогов. Сближение, контакт, взаимодействие родителей и детей необходимо для формирования морально – нравственных качеств и социализации ребенка.

Значимость взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи состоит в том, чтобы установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединив усилия педагогов и родителей для развития и воспитания детей, достичь грамотного вовлечения семьи в единое образовательное пространство для достижения положительных результатов во всестороннем развитии ребенка.

Семья и дошкольная образовательная организация – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Дошкольная образовательная организация и семья должны стремиться к созданию единого пространства развития ребенка. От совместной работы родителей и педагогов зависит дальнейшее развитие ребенка. И именно от качества работы дошкольной образовательной организации, а в частности педагогов, зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и уровень семейного воспитания детей.

С давних времён ведется спор, что важнее в становлении личности: семья или общественное воспитание. Одни великие педагоги склонялись в пользу семьи, другие отдавали лавр первенства общественным учреждениям. Так, Я.А. Коменский назвал материнской школой ту последовательность и

сумму знаний, которые получает ребенок из рук и уст матери. Уроки матери – без перемен в расписании, без выходных и каникул. Чем многообразнее и осмысленнее становится жизнь ребенка, тем шире круг материнских забот. А по мнению гуманиста И.Г. Песталоцци: семья – подлинный орган воспитания, она учит делом, а живое слово только дополняет и, падая на распаханную жизнью почву, оно производит совершенно иное впечатление.

Формирование тесной связи и взаимодействия воспитателя с семьей обеспечивает благоприятные условия жизнедеятельности, развития и воспитания детей, развитие гармоничной личности каждого ребенка. Однако современные условия жизни и формируемые ими запросы общества определяют важность поиска наиболее эффективных методов взаимодействия воспитателя с семьей, создания условий для повышения педагогической культуры родителей.

Сегодня все специалисты признают важность привлечения родителей к участию в работе ДОО, ощущение несостоятельности, этнические стереотипы, чувство обиды – все это может привести к формированию личных и профессиональных предубеждений, которые мешают семьям стать активными участниками в воспитании своих детей. Поэтому воспитатели должны проявить инициативу и понять, каким образом взаимодействовать с каждой отдельной семьей на благо ребенка.

Для осуществления взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации необходимо опираться на следующие принципы:

- доступности: каждый желающий может участвовать в мероприятиях, коллективных делах;
- открытости: каждый родитель может ознакомиться с Уставом, договором с родителями (законными представителями), с отчетом по работе учреждения и текущей информацией. Педагоги, специалисты и администрация ДОО всегда готовы к открытому диалогу;
- доброжелательности всех участников взаимодействия, соблюдения морально-этического устава для формирования позитивных взаимоотношений родителей и педагогов;
- добровольности: в процессе реализации задач взаимодействия с родителями не допускается никакого принуждения;
- параллельности воздействия детского сада и семьи на детей.

А вот соблюдение «принципа содружества» является одним из главных условий в работе с родителями воспитанников, а именно: сотворчества, сотрудничества, соединения, сопереживания, соучастия, создания.

Также нужно создать необходимые условия для реализации взаимодействия ДОО и семьи, такие как:

- изучение семей воспитанников: учет различий в возрасте родителей, их образовании, общем культурном уровне, личностных особенностей родителей, их взглядов на воспитание, структуры и характера семейных отношений и др.;
- открытость детского сада семье;
- ориентация педагога на работу с детьми и родителями.

Существуют следующие направления по работе ДОО с родителями воспитанников:

– информационно-аналитическое (анкетирование, опросы, тесты, изучение социального портрета семей воспитанников);

– познавательное (обогащение родителей знаниями в вопросах воспитания детей);

– досуговое (совместные мероприятия с родителями);

– наглядно-информационное (донести до родителей любую информацию).

Одной из важнейших форм взаимодействия семьи и ДОО является – индивидуальная работа с каждым родителем. Преимущество такой формы работы с родителями состоит в том, что через посещение семьи, изучение ее специфики, беседы с родителями (с каждым в отдельности), наблюдение за общением родителей с детьми, как в группе, так и дома, педагоги намечают конкретные пути совместного взаимодействия с ребенком.

Понятия «взаимодействие с семьей» нельзя путать с понятием «работа с родителями». Хотя второе является составной часть первого. Взаимодействие обязательно подразумевает не только распределение задач между участниками процесса, но и обратную связь. По нашим наблюдениям родители учатся самокритично оценивать себя как воспитателей и смотреть на ситуацию глазами ребёнка, не стесняются обратиться за советом к педагогу. Они начнут проявлять искренний интерес к жизни ДОО, учатся выражать восхищение результатами и продуктами детской деятельности, эмоционально поддерживать своего ребенка. Совместная деятельность сближает педагогов и родителей, родителей и детей, семьи. У многих родителей открываются скрытые таланты, о которых они не подозревают, пока не приходится участвовать в совместных проектах. От участия родителей в работе дошкольной организации выигрывают все: сами родители, педагоги и, прежде всего дети. Они с уважением, любовью и благодарностью смотрят на членов своей семьи, которые, оказывается, так много могут и умеют, у которых такие золотые руки. Педагоги, в свою очередь, имеют возможность лучше узнать семьи своих воспитанников, понять сильные и слабые стороны домашнего воспитания, определить характер и меру своей помощи, а иногда просто поучиться.

Взаимодействие родителей и дошкольной образовательной организации редко возникает сразу. Это длительный процесс, долгий и кропотливый труд, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели.

Наша главная цель – воспитывать гармонично и всесторонне развитых будущих созидателей жизни. И в этой цели важную роль играет взаимодействие дошкольной образовательной организации и семьи так, как в совместной работе мы открываем путь для маленького человечка в большой мир.

Литература

1. Агавелян М.Г., Данилова Е.Ю., Чечулина О.Г. Взаимодействие педагогов ДОУ с родителями. – Москва: ТЦ Сфера, 2009. (Библиотека журнала «Воспитатель ДОУ»).

2. Свирская Л. Шпаргалки для родителей // Детский сад со всех сторон. 2002

УДК 615.851

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Никабадзе Ольга Сергеевна,
доцент кафедры общей и практической психологии, кандидат педагогических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: По результатам исследования, проведенного организацией «Народный фронт» (2020 год, выборка из 5,5 тысячи человек) 36% родителей утверждают, что психологическое состояние российской школы в целом ухудшилось. В ходе опроса более 90% респондентов отметили, что в России нужна комплексная программа по профилактике буллинга. Описать ситуацию распространения буллинга в затруднительно в силу «закрытости» образовательных учреждений и отсутствия адаптированных методик исследования. Данная статья – это попытка внести ясность в понимание феномена буллинга и дать направления и ориентиры для решения поставленных практико-ориентированных задач на уроках физической культуры в образовательной практике.

Ключевые слова: буллинг, агрессия, статистика, мифы о травле, конфликт, здоровый образ жизни, физическая культура и воспитание.

PREVENTION OF BULLING AND HEALTHY LIFESTYLES

Nikabadze Olga Sergeevna,
associate Professor of the Department of General and Practical Psychology, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: According to a study conducted by the Narodny Front organization (2020, a sample of 5.5 thousand people), 36% of parents say that the psychological state of the Russian school as a whole has worsened. During the survey, more than 90% of respondents noted that Russia needs a comprehensive program to prevent bullying. It is difficult to describe the situation of the spread of bullying due to the "closedness" of educational institutions and the lack of adapted research methods. This article is an attempt to clarify the understanding of the phenomenon of bullying and give directions and guidelines for solving the set practice-oriented tasks in physical education lessons in educational practice.

Key words: bullying, aggression, statistics, bullying myths, conflict, healthy lifestyle, physical culture and education.

Введение. По результатам научных исследований, проведенных в 2019 году на выборке из 1057 респондентов в возрасте от 10 до 18 лет из 52 регионов России, каждый второй подросток в России сталкивается с травлей в школе. По мнению подростков, чаще всего школьников травят за внешний вид (43,8%). Опытно-экспериментальные исследования показывают, что процент детей,

которые никому не рассказывают о травле, более 25%. Отсюда, значительный процент тревожных расстройств среди детей и молодежи, депрессивные проявления, суицидальные тенденции, психосоматические и поведенческие нарушения [1, с. 19]. По зарубежной статистике каждый третий ребенок (это 36%) в школе подвергается буллингу во всем мире; 16% из них подвергаются именно физическому насилию и 42% детей сегодня считают себя лишними, исключенными из группы сверстников в школе. 73% педагогов с опытом работы более 20 лет не замечают проявления буллинга в школьной среде, 50% из них считают, что буллинг – это явление, соответствующее возрасту детей и подростков, поэтому пройдет само собой [4, с. 56]. Несмотря на возрастающее число теоретических исследований в данном направлении, проблема не решается во многом из-за неточности понимания сущности данного явления, терминологической рассогласованности, из-за отсутствия профилактических программ и практик, помогающих справится с данной проблемой.

Результаты исследования и их обсуждение. Первые научные исследования буллинга были проведены Д. Олвеус, П.П, Хайнеманн, А. Пикас, Э. Руланн. Далее исследования были продолжены в Великобритании В.Т. Ортон, Д.А. Лэйн, Д, П.Таттум, Е. Мунте. В 1990-х годах интерес к теме буллинга возник в США. В отечественной психологии данная тема затрагивалась в работах И.С. Кона, однако, полноценного научного осмысление данного феномена нет до сих пор. Буллинг происходит от термина bully, которое обозначает запугивание, психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх, и, тем самым, подчинить его себе. Д. Олвеус дает обобщенное определение буллинга как длительного негативного воздействия со стороны одного или нескольких лиц, направленное на другого, при этом он или она испытывают трудность самозащиты [4, с. 19]. Основываясь на теоретических источниках Н.М. Амосова, И.И. Брехмана, Л.Г. Татарниковой, Л.И. Алешиной и др. здоровый образ жизни определяется как система индивидуальных проявлений личности (нравственный, духовных, физических) в различных сферах деятельности (учебной, общественной и др.), отражающей отношение к себе, социальной среде, окружающей природе и позиций ценностей здоровья и способствующая сохранению устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной жизни и профессиональной деятельности. В содержании и структуре здорового образа жизни выделяют мотивационно-ценностный, профессиональный и волевой компоненты. Таким образом, здоровый образ жизни предполагает способность видеть травлю и противостоять ей. Целью исследования является систематизация и обобщение мирового опыта, связанного с проблемой травли и на этой основе выработка основных направлений работы по ее профилактике на основе знаний о здоровом образе жизни.

В этой связи становится очевидной значимость единой терминологии и возможность избавится от некоторых мифов в понимании данного феномена. Важно понимать, что буллинг есть практически в каждой школе; он влияет не только на тех, над кем издеваются, но и на тех, кто является свидетелем

такого поведения, а последствия этих издевательств могут остаться у ребенка на всю жизнь. Впоследствии, 30% всех расстройств поведения – от депрессивных до тревожных состояний продиктованы получением травматического опыта травли, полученного в детстве. Однако, буллинг – это выученное поведение, а это значит, что ребенок транслирует реакцию, сформированную поведением взрослых, и что сформированное поведение можно изменить [4]. На сегодняшний день нет единого определения буллинга, но есть важные характеристики этого явления, построенные на научных исследованиях: он причиняет боль или наносит физический или психологический вред ребенку; детям трудно остановить это воздействие и они с трудом защищаются от него; проявляется дисбаланс власти (те, кто травят обладают большими полномочиями, социальной властью, физическими преимуществами, чем объект травли и пр.); кроме того, это повторяющиеся действия, которые проявляются время от времени с какой-то периодичностью или длятся более двух недель [2, с. 61]. Ранее исследователи выделяли еще одну характеристику: «намеренность» причинения вреда. Однако, со временем стало ясно, что она вторична, потому что буллер может действовать сознательно или нет, но вред от этого остается не меньшим в любом случае. Ребенок может не сказать о том, что его травят, потому что стесняется или потому что принял буллинг как норму. И тогда задача педагога определить по косвенным признакам, что происходит на самом деле. Здесь важными оказываются три области: образование, здоровье и безопасность. Показателями нарушений в первой области является уклонение от посещения школы, снижение академической успеваемости, увеличение показателей отчисления из школы. Нарушения, связанные со здоровьем, – это боли в животе, головные боли, проблемы со сном, депрессия, страх или тревожность. Очень часто долго действующий стресс приводит именно к таким последствиям. Нарушение безопасности – это причинение вреда себе иди другим; самоизоляция, отчуждение; агрессивность, желание отомстить. Нередко суицидальное поведение является следствием буллинга. Здесь очень важна роль любого взрослого, которому ребенок может доверять. Если нет теплого эмоционального контакта с родителями, таким взрослым для ребенка становится учитель. Важно объяснить, что травлю не нужно воспринимать как неизбежное.

Существует, также, ряд мифов относительно такого поведения среди детей и подростков. Первый миф: буллинг – естественная часть детства; многих, прошедших через опыт травли она сделала сильнее и лучше. Буллинг – это то, что не исчезает, влияя на дальнейшую жизнь и поведение уже взрослого человека в будущем. Второй распространенный миф, что это просто слова, и не нужно на них реагировать серьезно. Но именно слова являются частью психологической травли и остаются в памяти навсегда, мешая жить. Некоторые исследования показывают, что такая форма психологической травли является самой болезненной и, к сожалению, самой распространенной [2]. Третий миф заключается в

том, что некоторые люди заслуживают того, чтобы над ними издевались [5, с. 389]. Часто объектами травли становится тот, кто отличается от других. Если подобные убеждения начинают носить массовый характер, – это становится одним из показателей фашизации общества. Четвертый миф в том, что рассказать взрослому о травле – это «стукачество». Но «стукачество» строится на том, чтобы донести на кого-то в личных интересах, чтобы заполучить некие выгоды. А сообщение о проблеме – это необходимая информация для изменения ситуации в пользу всех участников, отстаивающая интересы большинства. Последний, пятый миф построен на ошибочном представлении, о том, что травля – это просто шутка. Однако, юмор – это форма игрового поведения. В буллинге смеется только буллер и те, кто поддерживает его, но не тот, на кого направлен сарказм или ирония. Еще очень важно при работе с детьми не употреблять данные термины «буллер» или «жертва»; эти ярлыки могут способствовать закреплению за ребенком той или иной роли. Дети меняются каждый день, они находятся в состоянии развития, поэтому мы можем подбирать слова, чтобы объяснить им, что происходит. Буллинг может иметь различные формы: вербальный, эмоциональный/социальный, физический, кибербуллинг и пр. Но самый опасный на сегодняшний день, вид буллинга, как отмечают последние исследования – это эксклюзия, - исключение из общения по признаку непохожести, чуждости с целью отдельного существования от, так называемых, «нормальных», «своих» или «полноценных». Такие послания звучат примерно так: «Ты для нас не существуешь, тебя нет», это и есть «обвидеть» – обойти видением, обидеть. Поэтому педагогу важно распознать такие формы поведения среди детей и вовремя отреагировать; кроме того, самому не рекомендуется демонстрировать власть, используемую во вред, так как это становится негативным примером для детей.

Исходя из того, что здоровый образ жизни – это не только система личностных проявлений, но и способность, - на первое место выходит профилактика подобных отношений в образовательной среде. И, в частности, создание условий для развития способности детей сохранять психологическую и физическую устойчивость в меняющихся условиях и создавать факторы, способствующие сохранению и укреплению своего психофизиологического благополучия. Здесь речь пойдет об успешных практиках здоровой школьной среды. Детей, зачастую, выбрасывает из социума неумение дружить, непонимание того, что значит быть другом; проявлять дух кооперации. Это становится оптимальным в рамках физического воспитания и культуры. Если учитель физической культуры авторитарный, дружеского контакта с детьми нет, – это становится примером буллинговых отношений. Кроме того, если ребенок не будет правильно мотивирован, не будет располагать базовыми знаниями о здоровом образе жизни, хорошая физическая подготовка станет расходоваться не на восстановление резервов и улучшение здоровья, а на

агрессивные проявления, направленные против сверстников или других взрослых. Поэтому социальное, эмоциональное научение – это самое важное в школьной программе по физическому воспитанию и культуре. Нужно понимать, что дети захотят созидать в будущем нечто значимое для мира, если их социально-эмоциональное состояние будет благополучным. Здесь важно, во-первых, создавать условия для индивидуализированного общения и привязки к сообществу. Учителя физической культуры и сверстники могут участвовать в значимых и подходящих спортивных мероприятиях. Второе – это возможности для повышения социальной компетентности во взаимодействии на уроке и позитивное общение. И третье – это различные стратегии вмешательства, которые поощряют социальную осведомленность относительно здорового образа жизни и обеспечивают индивидуальные вмешательства для детей с особыми образовательными потребностями.

Кроме того, эффективной практикой в рамках занятий физической культурой является Сеть безопасности взрослых. Когда каждый ребенок знает, к кому обратиться за помощью и что он имеет «право на безопасность в школе»; а учитель физической культуры знает, как сообщать о происшествиях, обучен созданию безопасной и здоровой среды, пониманию проблем детей; при этом, стратегии безопасности ориентированы непосредственно на детей и включают их участие, где это возможно.

Методы создания здоровых отношений включают терпение, умение слушать, верить, поддерживать, предоставлять информацию, и изучать варианты стратегий вмешательства. Важно не реагировать сразу, потому что не всегда видна картина в целом. Также значимым является создание условий для помощи ребенку самому себе. Учитель физкультуры помогает сформировать в ребенке самозащиту: говорить за себя, уметь описать свои желания и потребности, брать ответственность за свои поступки, знать, как получить помощь, уметь задавать вопросы. Педагог, зная основы здорового образа жизни, может, используя необходимые знания, предупреждать и не допускать подобных ситуаций в образовательной среде.

Заключение. На основе проведенного исследования можно заключить:

– буллинг есть практически в каждой школе; он влияет не только на тех, над кем издеваются, но и на тех, кто является свидетелем такого поведения, а последствия этих издевательств могут остаться у ребенка на всю жизнь;

– буллинг – это выученное поведение, а это значит, что сформированное поведение можно изменить;

– на сегодняшний день нет единого определения буллинга, но есть важные характеристики этого явления: он причиняет боль или наносит физический или психологический вред ребенку; детям трудно остановить это воздействие, и они с трудом защищаются от него; проявляется дисбаланс власти; это повторяющиеся действия, которые проявляются

время от времени с какой-то периодичностью или длятся более двух недель;

– самый опасный вид буллинга – это эксклюзия, исключение из общения по признаку непохожести, чуждости с целью отдельного существования от, так называемых, «нормальных», «своих» или «полноценных»;

– при травле страдают, в первую очередь, три области: образование, здоровье и безопасность;

– здоровый образ жизни – это способность сохранять соответствующую возрасту и полу психическую и физиологическую устойчивость в меняющихся условиях и создавать собственными силами факторы, способствующие сохранению и укреплению собственного психофизического благополучия.

– профилактика буллинга в рамках занятий по физическому воспитанию и культуре состоит в создании условий для индивидуализированного общения и привязки к коллективу; возможности для повышения социальной компетентности во взаимодействии и позитивное общение; а также различные стратегии вмешательства, которые поощряют социальную осведомленность о здоровом образе жизни и обеспечивают индивидуальные вмешательства для детей с особыми образовательными потребностями;

– эффективной практикой в профилактике буллинга является Сеть безопасности взрослых; методы создания здоровых отношений включают терпение, умение слушать, верить, поддерживать, предоставлять информацию, изучать варианты стратегий вмешательства, а также создание условий для помощи ребенку самому себе.

Литература

1. Бобренко О.С. Научно-методическая работа педагогов по реализации здоровьесберегающих технологий / Е.В. Литвиненко. – 2018. – 184 с. – ISBN 978-74-1005437-2-07 - Текст: непосредственный.

2. Буллинг. Молчать нельзя, рассказывать. Психология школьной травли. – М.: Независимая форма «Класс», 2022. – 184 с. – ISBN 978-5-86375-261-7

3. Доклад ООН о положении дел в мире в области профилактики насилия в отношении детей 2020 г.: резюме. ISBN 978-92-4-0000713-0 (версия онлайн).

4. Психология девиантного поведения в молодежной среде: монография / С.Г.Корлякова, О.С. Никабадзе, О.С. Погребная, О.С. Прилепских. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-907425-05-7 - Текст: непосредственный.

5. Психоэмоциональная устойчивость субъектов педагогического взаимодействия как условие развития безопасной образовательной среды: учебно-методическое пособие /под ред. Л.В. Лидак. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2020 – 146 с. – ISBN 978-5-6044707-8-7 - Текст: непосредственный.

6. Школа и ее окрестности /Е.А. Ямбург – М.: ООО «Центр книги Рудомино», 2011. – 576 с. – ISBN 978-5-7380-0396-7 - Текст: непосредственный.

УДК 372

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАРУБЕЖНОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВЗАИМОСВЯЗИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С ИХ РОДИТЕЛЯМИ

Буранова Шохноза Абдуразаковна,
преподаватель Джизакского государственного педагогического университета кафедры «Дошкольное образование», Узбекистан, Джизак.

Пак Диана Александровна,
магистрант 1 курса Джизакского государственного педагогического университета, Узбекистан, Джизак.

Аннотация: Сочетание тенденции всестороннего взаимосвязанного образования ДОО с семьями – это комплексное применение научного образования в кооперативном обучении. Детские сады и семейные сообщества составляют основную часть трехуровневого образования в зарубежье, способствующего здоровому развитию детей дошкольного возраста, что имеет далеко идущее значение. В данной статье проводится анализ трех направлений детского сада, семьи и общины, анализируются проблемы современной ситуации дошкольного образования в нашей стране, анализируется важность сотрудничества ДОО с семьями в дошкольном воспитании.

Ключевые слова: Образование, детский сад, воспитатель, финансирование, дошкольное образование, организация, родитель.

STRATEGIC ANALYSIS OF THE STUDY OF FOREIGN METHODS OF EDUCATING PRESCHOOL CHILDREN IN THE RELATIONSHIP OF A PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION WITH THEIR PARENTS

Buranova Shokhnoza Abdurazakovna,
Lecturer of the Jizzakh State Pedagogical University of the Department of Preschool Education, Uzbekistan, Jizzakh.

Pak Diana Alexandrovna,
1st year Master's student of Jizzakh State Pedagogical University, Uzbekistan, Jizzakh.

Abstract: The combination of the trend of comprehensive interconnected education of preschool educational institutions with families is an integrated application of science education in cooperative learning. Kindergartens and family communities form the main part of China's three-tiered education, promoting the healthy development of preschool children, which has far-reaching implications. This article analyzes three areas of kindergarten, family and community, analyzes the problems of the current situation of preschool education in our country, analyzes the importance of cooperation between preschool and families in

preschool education.

Key words: Education, kindergarten, educator, financing, preschool education, organization, parent.

Прежде всего, дошкольная образовательная организация (ДОО) – это основное место, где дошкольники учатся. Воспитатели детских садов должны быть обучены некоторым основам, которые должны знать дети. Эти базовые знания сыграют важную роль в будущем росте маленьких детей. Во-вторых, детский сад является важным местом для жизни детей. Многие родители, не в силах заботиться о своих детях из-за возросшего темпа современной жизни, дошкольники почти целый день проводят в детском саду. Многие детали в этом процессе требуют внимания воспитателей дошкольных организаций, в том числе и то, как с помощью игр и других развлечений можно сформировать у детей хороший темперамент. Нужно использовать мероприятия, в которых важно рассказать детям об их личностях и умение вести себя скромно и вежливо. Дети проводят большую часть своего времени в детском саду, поэтому дошкольники берут на себя большую ответственность за собственный рост и развитие, не говоря уже об образовании.

Дом является важной средой для детей, которые растут с самого рождения. Поступив в детский сад, дом становится вторым местом, где дети живут и учатся. С точки зрения обучения и продолжительности жизни семья больше не является основной причиной развития ребенка, но у нее есть важные функции и преимущества, которых нет у детских садов. Во-первых, семьям и детям легко общаться и понимать, а дети начинают жизнь с нуля. В плане родителей дети зависят от родителей, но родители лучше знают детей, чем воспитатели детского сада, родители выявляют таланты своих детей и направления их профессионального развития, а контроль носит более авторитетный характер. Во-вторых, детские сады очень нуждаются в сотрудничестве с семьями в процессе обучения детей базовым знаниям. Например, детские сады прививают детям любовь к работе и просят их делать работу по дому за родителями, когда они возвращаются домой. Это требуется, чтобы семьи понимали значимость детского сада. Если семейные факторы не дают детям возможности работать, дети не смогут понять концепцию трудовой любви. Семья снова стала важным каналом, через который дети познают мир и участвуют в жизни общества. Дети познают мир через слова и действия своих родителей. Понимая общество через слова и дела, семье легко подать пример ребенку, что оказывает существенное влияние на долгосрочное развитие ребенка.

Согласно исследованию, большинство родителей придают большое значение в участие в дошкольном воспитании детей и считают, что совместное участие детских садов и семей очень необходимо. Большинство родителей хорошо осведомлены об участии в дошкольном образовании, но они не могут точно понять, как эти две силы координируют образование. Например, знание некоторых родителей остается только в сотрудничестве между детским садом

и семьей. Они считают, что так называемое совместное обучение на самом деле просто участие в родительско-детских собраниях достаточно. Родители считают, что нужно только предоставить некоторые предметы для занятий в группе или учавствовать в финансированиях. Некоторые воспитатели дошкольных учреждений также считают, что у родителей недостаточно профессиональных знаний и тем более педагогического опыта. Если бы родители участвовали в образовательных мероприятиях, это бы повлияло бы на конечные результаты. Поэтому достаточно просто общаться ДОО с родителями. Кроме того, некоторые семьи сосредотачиваются на внутренние распри и считают, что дошкольное образование мало связано с их жизнидеятельностью. Поэтому долгое время дошкольное образование игнорировалось, а на так называемое совместное обучение накладывалось прямое вето. Все это препятствует построению совместного образования.

Литература

1. Ли Шэнлань. Характеристики и просвещение британских детских садов, семей и сообществ совместного обучения [J]. Исследование дошкольного образования, 2014, (3).

2. Зи Ху. Исследование стратегий совместного обучения в детских садах, семьях и сообществах - [J]. Исследование дошкольного образования, 2021, (1)

3. Ван Цюся Текущая ситуация, влияющие факторы и пути развития совместного образования дома, сада и сообщества [J] Исследование дошкольного образования, 2014, (5).

УДК 796.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Пучкарева Ирина Михайловна,

студентка 4 курса факультета искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), специальность «Физическая культура» и «Безопасность жизнедетельности», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Иванов Виктор Михайлович,

профессор кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной статье рассматриваются сущность соревновательного метода, средства и технология его применения в учебном процессе, анализируется значение указанного метода в физическом воспитании школьников 12-14 лет общеобразовательной школы.

Ключевые слова: школьник, соревновательный метод; физическое воспитание обучающегося.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR COMPETITIONS

Puchkareva Irina Mikhailovna,
4th year student of the Faculty of Arts and Physical Culture, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles), specialty "Physical Culture" and "Life Safety", Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Ivanov Viktor Mikhailovich,
Professor of the Department of Psychophysiology and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: Abstract. This article discusses the essence of the competitive method, the means and technology of its application in the educational process, analyzes the value of this method in the physical education of schoolchildren aged 12-14 years of secondary school.

Key words: schoolchild, competitive method; physical education of a student**.**

Актуальность данного исследования определена условиями сложившейся на сегодняшний день эпидемиологической обстановки, при которой обучающиеся 6-9-х классов большую часть времени, начиная с 2020 года, провели на дистанционном обучении. В связи с этим уроки по физической культуре стали проходить в принципиально ином формате, появилось больше теоретических занятий с использованием цифровых технологий, что неминуемо привело к тому, что дети меньше стали взаимодействовать друг с другом, меньше двигаться, стали больше подвержены неблагоприятным последствиям гиподинамии [2, с.18].

Осенний и зимний периоды 2021/22 учебного года также проводились в смешанном виде. В начале весеннего семестра 2022 г. образовательным организациям разрешили реализацию образовательного процесса в очном формате, но с учетом дополнительных санитарно-эпидемиологических требований (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16). Согласно данным требованиям общеобразовательная организация должна осуществлять работу по специально разработанному расписанию уроков и перемен, составленному с целью минимизации контактов обучающихся, а именно: каждый класс находится в отдельном кабинете по параллелям. В связи с этим занятия по физической культуре стали проводиться в принципиально ином формате, появилось больше теоретических занятий с использованием цифровых технологий, что неизбежно привело к тому, что дети стали меньше взаимодействовать друг с другом, больше двигаться и становиться более восприимчивыми к негативным последствиям гиподинамии [2].

Следует искать новые возможности воздействия на обучающихся с целью формирования здорового образа жизни (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ). На сегодняшний день отмечается, что соревновательный аспект деятельности стал проявляться в организации процесса обучения в значительно меньшей

степени, при этом именно соревновательная деятельность способна привить детям правильное ощущение здоровой конкуренции [7].

Отсюда возник ряд сложностей, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся [3, с.6]. Большая интеллектуальная нагрузка и режим учебной деятельности обучающихся представляют собой значимый фактор ослабления здоровья и роста количества простудных заболеваний. Следовательно, причинами являются: малоподвижный образ жизни – гиподинамия, накапливание негативных чувств – стресс, которые приводят к деструктивным изменениям в эмоциональной сфере личности [8].

Физическое воспитание – это не только система спортивной подготовки человека, но и обязательное наличие соревновательной деятельности, субъектной основой которой является соревновательное отношение спортсменов в демонстрации своих достижений. В связи с этим становится понятным, что идея спортивной физкультуры вместе с принципом спортивной подготовки должны реализовываться по соревновательному принципу. [7, с.7].

Результаты исследования и их обсуждение. Соревновательная деятельность имеет первостепенное значение в развитии личности, так как направлена на удовлетворение таких фундаментальных потребностей человека, как потребность в самоопределении и получении удовольствия.

Постоянная борьба за лидерство, личное или коллективное, в конкретных упражнениях – наиболее яркая черта, характеризующая метод соревнований. Фактор соперничества в ходе соревнований, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение достижений и др.) способствуют созданию благоприятных условий для максимального проявления физических, психических, эмоциональных и волевых усилий и тем самым и для развития соответствующих качеств. Сознательное выполнение правил и требований, предъявляемых к участникам в ходе соревнований, приучает их к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, к дисциплине. [4].

Соревновательный метод – это вид деятельности, при котором дети пытаются одержать первенство, продемонстрировав свой лучший результат. Ученики могут соревноваться как за качество выполнения задания, так и за конечный результат. Соревновательная деятельность вызывает у детей стремление максимально проявить свои способности. Как элемент формы урока соревновательный аспект позволяет способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма и выявлять качественный уровень их развития [9].

Чтобы соревнования могли выполнять эту важнейшую воспитательную функцию, необходимо провести «конверсию» соревновательных технологий для физического воспитания в образовательных учреждениях подобно тому, как была проведена «конверсия» технологий спортивной тренировки.

Проведенные теоретические исследования технологий организации массовых соревнований в спорте для всех (С.Н. Литвиненко, 2005) позволили

выдвинуть концепцию «соревнований для всех», которая существенно отличается от классических форм соревнований спорта высших достижений. «Соревнования для всех» представляют собой педагогически организованные воздействия с целью использования принципа состязательности для вовлечения в физическую активность, а не для достижения спортивного результата [5].

Собственный результат представляет собой ценность для каждого отдельного индивида, в целом социальная ценность «соревнований для всех» заключается именно в фундаментальной способности спортивного соперничества увлекать и вовлекать участников в спортивно-оздоровительные занятия [7 с.73].

Основной ценностью спортивной деятельности для человека может быть, например, возможность на основе спортивных тренировок и соревнований формировать и совершенствовать свои физические кондиции или такие психические качества, как воля, мужество, организованность, собранность к систематической работе по самосовершенствованию, умение побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех и т.п. [1].

Заключение. Можно утверждать, что применение соревновательного метода на начальном этапе обучения в спортизированном физическом воспитании школьников младшего подросткового возраста возможно, если использовать адаптированные для учащихся общеобразовательной школы «соревнования для всех», снижающие риск возникновения травматизма на занятиях.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию высоких показателей работоспособности.

Физические упражнения с применением соревновательного метода положительно влияют на развитие таких важных качеств, как сила, выносливость, подвижность и уравновешенность нервных центров, вызывают прилив положительных эмоций, позволяют преодолевать усталость и стресс.

Спортизированное физическое воспитание школьников младшего подросткового возраста позволяет использовать соревновательную деятельность в условиях общеобразовательной школы, которая будет способствовать развитию физических, нравственно-волевых качеств и совершенствованию технико-тактических действий.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.

2. Бобков В.В. Дистанционное обучение на кафедре физического воспитания и спорта // Будущее в настоящем: человеческое измерение цифровой эпохи: сб. материалов III Междунар. науч. конф. М.: Издат. центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, 2018. – С. 17-19.

3. Кузьмин М.А. Дифференциальная спортивная психология // Теория и практика физической культуры. 2018. – № 4. – С. 5-7.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

5. Литвиненко С.Н. Соревнования для всех как новая категория соревнований / С.Н. Литвиненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 3. - С. 28-30.

6. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский и др. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2017. – 200 с.

7. Магомедов Р.Р., Адамова О.В. Мониторинг физического состояния занимающихся физической культурой: Монография / под общей ред. проф. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Изд-во: Ставролит, 2017. – 180 с.

8. Масловская Ю.И. Построение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием соревновательного метода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 2018. – 28 с.

9. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьника. М.: Просвещение, 2014. – 143 с.

УДК 37.035.6

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТРУКТУРЕ ГРАЖДАНСКОГО САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Ревтов Сергей Сергеевич,

1 курс магистратуры, факультета психологии и дефектологии, направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Детская практическая психология», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Торикова Елена Федоровна,

доцент кафедры общей и практической психологии и социальной работы государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье раскрывается актуальность проблемы формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов колледжа – категории обучающихся, которым еще свойственны личностные и поведенческие проявления подростков, но уже во многом предоставлена самостоятельность и начинает формироваться мировоззрение. В этой связи анализируются традиционно применяемые профилактические мероприятия, направленные на формирование представлений и привычек поведения в области здорового образа жизни. Делается вывод о необходимости реализации комплексного похода в плане применения традиционных и инновационных форм и методов воспитания молодежи в духе здорового образа жизни, в направлении охвата наиболее значимых структурных компонентов психики (знания,

отношение, поведение, саморегуляции), составляющих ценностную ориентацию. Подчеркивается необходимость формировать ценностную ориентацию на здоровый образ жизни у студентов колледжа не только за счет актуализации личностного смысла «для себя», но и для своей семьи, нации в структуре гражданского самосознания.

Ключевые слова: ценностная ориентация, здоровый образ жизни, гражданское самосознание, студенты колледжа, формирование.

FORMATION OF VALUE ORIENTATION TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE IN THE STRUCTURE OF CIVIC CONSCIOUSNESS OF COLLEGE STUDENTS

Revtov Sergey Sergeevich,

1st year of Master's degree, Faculty of Psychology and Defectology, training direction 44.04.02 Psychological and pedagogical education, profile "Children's practical psychology", Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Torikova Elena Fedorovna,

Associate Professor of the Department of General and Practical Psychology and Social Work, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Annotation: The article reveals the relevance of the problem of forming a value orientation to a healthy lifestyle among college students – a category of students who are still characterized by personal and behavioral manifestations of adolescents, but have already been given independence in many ways and a worldview is beginning to form. In this regard, the traditionally applied preventive measures aimed at the formation of ideas and habits of behavior in the field of healthy lifestyle are analyzed. The conclusion is made about the need to implement a comprehensive campaign in terms of using traditional and innovative forms and methods of educating young people in the spirit of a healthy lifestyle, in the direction of covering the most significant structural components of the psyche (knowledge, attitude, behavior, self-regulation) that make up the value orientation. The need to form a value orientation for a healthy lifestyle among college students is emphasized not only by actualizing the personal meaning "for oneself", but also for one's family, nation in the structure of civic consciousness.

Keywords: value orientation, healthy lifestyle, civic consciousness, college students, formation.

Введение. Образ жизни современной личности должен способствовать сохранению здоровья нации, формированию потребности в его укреплении и поддержании, воспитанию правильной системы ценностных ориентаций у молодежи.

Несмотря на значительное внимание специалистов различных направлений, технология формирования культуры здоровья еще не получила достаточного развития [5]. Способы эффективного улучшения и сохранения здоровья учащейся молодежи посредством процесса самопознания, самоопределения и произвольного изменения поведения человека не в полной

мере определены. Способы и условия формирования установки на здоровый образ жизни как компонента гражданской позиции у юношей и девушек в период профессионального обучения недостаточно изучены.

Здоровый образ жизни – это стратегия и тактика жизни человека, направленные на укрепление здоровья и профилактику заболеваний, и включающий ежедневное умеренное здоровое и сбалансированное питание и достаточное употребление чистой воды; соблюдение гигиенических процедур; здоровые привычки (отсутствие алкогольной, наркотической, никотиновой зависимости); достаточная физическая активность, благоприятное эмоциональное и психологическое состояние, установление позитивных межличностных отношений в семье, учебных и профессиональных объединениях; внимательное отношение к природной среде [1, с. 184].

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день в системе профессионального обучения традиционными являются профилактические мероприятия просветительского характера о здоровом образе жизни и вреде различных видов зависимости: акции, тематические лектории, интерактивные игры, дискуссии, научно-практические конференции и т.д.

Достаточно популярными среди обучающейся молодежи являются индивидуальные и командные конкурсы по типу спортивных состязаний, соревнования по игровым видам спорта. Определенная доля студентов в индивидуальном порядке или объединившись в небольшие группы занимаются определенными видами физической активности: фитнес, плавание, различные танцевальные направления, физическая активность в рамках уличных культур и т.д.

В тоже время проведение разовых акций и мероприятий не обеспечивает требуемого эффекта, при котором ценностная ориентация на здоровый образ жизни обретает устойчивость и силу убеждения, встраивается в систему мировоззрения молодого поколения, определяет их гражданскую позицию как стремление к объединению в выборе здорового образа жизни как стиля существования и развития нации.

Исследователями отмечается, что данная работа должна носить комплексный характер, то есть интегрировать все уровни психической активности, что позволить достигать системный результат – возникновение и функционирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов как компонента гражданского самосознания [3].

Под ценностью понимается «положительная или отрицательная значимость объектов окружающего мира для человека, социальной группы, общества в целом, определяемая их вовлеченностью в сферу человеческой жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальных отношений; критерии и способы оценки этой значимости, выраженные в нравственных принципах и нормах, идеалах, установках, целях» (Ю.И. Шпилькин) [6, с.52].

Личность принимает ценность в качестве жизненного ориентира и правила, если она отвечает потребностям и интересам, обретает личностный смысл. В этом контексте ценностные ориентации определяются как действенное проявление ценностных отношений, поскольку свои предпочтения или

стремления личность реализует в деятельности. Ценностные ориентации трактуются как направленность личности на цели и средства деятельности, таким образом, выражают ее отношение к явлениям, предметам (Б.И. Додонов, Г.Е. Залесский, А.Н. Леонтьев, В.А. Ядов и др.).

С.В. Вальцев под ценностной ориентацией понимает ориентацию «интересов и потребностей отдельного человека или группы на определенную иерархию обобщенных человеческих ценностей, признанных стратегическими жизненными целями и общими идеологическими ориентирами» [2, с.57].

Ценностные ориентации направляют и корректируют процесс постановки человеком целей, определяют различия и характер взаимоотношений человека с окружающей действительностью и тем самым в определенной степени определяют особенности его поведения. Или, другими словами, ценностные ориентации осуществляют психическую регуляцию социальной активности и поведения субъекта в социальной среде [3; 4].

Выводы. Поддержание здорового образа жизни в молодежной среде является важнейшим условием полноценного выполнения социальных функций, воспроизводства жизнеспособного потомства, активного долголетия, поэтому целесообразно интегрировать формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни в общую систему развития гражданского самосознания молодого поколения. Тогда соблюдение здорового образа жизни становится не только личным делом человека, но и выражает понимание и принятие личностной ответственности перед своей семьей в долговременной перспективе, а также более широкими социальными общностями вплоть до уровня нации и государства. Стремление к соблюдению принципов здорового образа жизни должно трактоваться в социальном взаимодействии как норма, а их нарушение как девиация. Необходимо активизировать пропаганду здорового образа жизни в учебно-профессиональных коллективах и в образовательных организациях в целом; поддерживать общественные физкультурные объединения и спортивные организации; усиливать популяризацию ценностей здорового образа жизни со стороны медийных персон, молодежных лидеров и т.д. Только совместные усилия всех заинтересованных участников этого процесса на всех уровнях социального взаимодействия могут дать эффективный положительный результат в воспитании россиян в традициях здорового образа жизни.

Литература

1. Булыгина, И.И. Пропаганда здорового образа жизни как составляющая гражданско-патриотического воспитания / И.И. Булыгина, Е.Н. Гаранина, А.В. Елисеев // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2017. – № 4 (28). – С. 181-186.

2. Вальцев, С.В. Осевые ценностные ориентации / С.В. Вальцев // Проблемы современной науки и образования. – 2012. – № 4. – С. 56-63.

3. Магомедов, Р.Р. Социализация студентов вуза как основной фактор реализации здоровьесберегающих технологий / Р.Р. Магомедов // Проблемы современного

педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2022. – Вып. 74. – Ч. 2. – С. 155-158.

4. Тихомандрицкая, О.А. Ценности и самоотношение на этапе юношеской социализации: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / О.А. Тихомандрицкая. – Москва, 2000. – 179 с.

5. Торикова, Е.Ф. Физическая активность как условие психического здоровья и субъективного благополучия личности / Е.Ф. Торикова, А.В.Ториков // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции. Отв. редакцией И.В. Белашева. – Ставрополь, 2022. – С. 349-351.

6 Шпилькин, Ю.И. Современная этика: учебное пособие / Ю.И. Шпилькин. - Шымкент, 2014. - 126 с.

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Серенко Ангелина Андреевна,

студент Филиала Ставропольского государственного педагогического института, Ессентуки, Россия.

Козлова Надежда Алексеевна,

доцент кафедры специального и инклюзивного образования, кандидат исторических наук, доцент Филиала Ставропольского государственного педагогического института, Ессентуки, Россия.

Аннотация: статья посвящена одной из важных проблем психологии и педагогики-развитию внимания детей дошкольного возраста. Решение проблемы связано с использованием дидактических игр. В статье раскрываются особенности развития внимания детей дошкольного возраста в условиях реализации федерального государственного стандарта дошкольного образования. Исходя результатов исследования разработана система занятий посредством применения изобразительной наглядности, дидактические игры для индивидуальной работы по преодолению невнимательности у воспитанников.

Ключевые слова: психология, педагогика, развитие внимания, дети с ограниченными возможностями здоровья, дидактические игры, методики.

DEVELOPING THE ATTENTION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Serenko Angelina Andreevna,

student, PSP-21 Group of the Stavropol State Pedagogical Institute Branch, Essentuki, Russia.

Kozlova Nadezhda Alekseevna,

Associate Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia.

Abstract: the article is devoted to one of the important problems of psychology and pedagogy-the development of attention of preschool children. The solution to the problem is connected with the use of didactic games. The article reveals the features of the development of attention of preschool children in the context of the implementation of the federal state standard of preschool education. Based on the results of the study, a system of classes has been developed through the use of visual visualization, didactic games for individual work to overcome inattention in pupils.

Key words: psychology, pedagogy, attention development, children with disabilities, didactic games, methods.

Тема развития внимания детей с ограниченным возможностями здоровья (далее – ОВЗ) остро стоит в образовательных и дошкольных организациях. Численность детей с ОВЗ значительно возрастает. Дети чаще всего неусидчивы, невнимательны, и с трудом понимают поставленные задачи. Чтобы процесс обучения был эффективен для всех детей, необходимо использовать различные методы и приемы развития внимания как на уроках, так и во внеурочной деятельности [7].

Рассмотрим подробнее термин внимание. Внимание является необходимым качеством, которое следует развивать с раннего детства, так как оно будет способствовать успешному усвоению материала, формированию умения пользоваться уже имеющимися знаниям. Недостатки развития внимания особенно проявляются в процессе длительного выполнения однообразных заданий. Посторонние раздражители вызывают замедление выполняемой ими деятельности и увеличивают число ошибок.

Отметим, что все дети с особыми образовательными потребностями нуждаются в любви, они должны вести жизнь, в максимальной степени приближенной к нормальной. Такие дети тоже облучаемы, их уровень образования всегда волновал ученых и педагогов.

Л.С. Рубинштейн относился к тем исследователям, которые считали, что существует 2 вида внимания - непроизвольное и произвольное [6, С. 67].

Первый вид, который мы рассмотрим – это непроизвольное внимание, является оно самым простым. Такое внимание не требует волевого усилия, для его возникновения нужен лишь достаточно яркий стимул, который может заставить человека заниматься той или иной деятельностью. Стимулом может быть, как внешняя яркая оболочка предмета, так и внутренний интерес. Следующий вид, который мы рассматриваем – это произвольное внимание, свойственно только человеку. Произвольное внимание заключается в том, что человек в состоянии произвольного внимания способен фокусировать свое внимание на том или ином объекте, даже если в окружающей среде не происходит никаких изменений.

Внимание обладает так же определенными свойствами: объемом, устойчивостью, концентрацией, избирательностью, распределением, переключаемостью и произвольностью. Нарушение каждого из перечисленных свойств приводит к отклонениям в поведении и деятельности ребенка.

Рассмотрим их подробнее. Маленький объем внимания – это невозможность сконцентрироваться одновременно на нескольких предметах, удерживать их в уме. Недостаточная концентрация и устойчивость внимания – ребенку трудно долго сохранять внимание, не отвлекаясь и не ослабляя его. Недостаточная избирательность внимания – ребенок не может сконцентрироваться именно на той части материала, которая необходима для решения поставленной задачи [5].

Плохо развитая переключаемость внимания (тугоподвижность) – означает, что ребенку трудно переключаться с выполнения одного вида деятельности на другой. Например, если вы сначала проверяли, как ваш малыш сделал домашнее задание по литературному чтению, а потом, решили проверить его знания в области математики, то он не сможет вам хорошо ответить. Он допустит много ошибок, хотя и знает правильные ответы. Ему тяжело быстро переключиться с одного вида заданий на другой [6, С. 69].

Плохо развитая способность распределения внимания – неумение эффективно (без ошибок) выполнять одновременно несколько дел. Недостаточная произвольность внимания – ребенок затрудняется сосредоточивать внимание по требованию.

Эти недостатки могут быть устранены при использовании специальных упражнений на уроках и внеурочной деятельности, тренирующих основные свойства внимания: объем, распределение, концентрацию, устойчивость и переключение; использовании упражнений, на основе которых развивается внимательность как свойство личности.

Такая работа должна вестись по двум направлениям.

1. Использование специальных упражнений, которые тренируют основные свойства внимания: объем, распределение, концентрацию, устойчивость и переключение.

2. Использование игровых методик и приемов [6, С. 70].

В связи с вышесказанным нами было проведено исследование, целью которого явилось повышение уровня внимания детей с нарушением слуха. В группе 10 человек, 4 девочки и 6 мальчиков в возрасте от 5 до 7 лет дети с нарушением слуха (слабослышащие дети) в Медицинском центре «Юность». Подбирая методики, мы исходили из нескольких признаков. Они должны быть доступны для детей дошкольного возраста, вызывать интерес, а самое главное – отражать уровень развития внимания детей с нарушением слуха. Исследование состояло из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе исследования, с целью выявления уровня развития внимания испытуемых нами были применены следующие методики: «Проставь значки» и «Найди и вычеркни» автором которых является Р.С.Немов [4, С. 135].

Согласно первой методике, у ребенка на столе лежал рисунок с квадратиками, треугольниками, ромбами и кружками в хаотичном порядке в каждом из квадратиков, треугольников, кружков и ромбиков нужно было

проставить тот знак, который задан вверху на образце, т.е., соответственно, галочку, черту, плюс или точку. На выполнение данного задания ребенку давалось около 1-1.5 минуты, а общий показатель переключения и распределения его внимания определяется по формуле.

$$S = (0,5N - 2,8n)/120,$$

где S - показатель переключения и распределения внимания;

N – количество геометрических фигур, просмотренных и помеченных соответствующими знаками в течение двух минут;

n – количество ошибок, допущенных во время выполнения задания. Ошибками считаются неправильно проставленные знаки или пропущенные, т.е. не помеченные соответствующими знаками, геометрические фигуры.

Во второй методике на экране доски выводилась картинка, на которой в случайном порядке были расположены изображения фигур: гриба, домика, ведерка, мяча, цветка, флажка. По команде экспериментатора после слова «начинай» ребенок по строчкам искал и зачеркивал разными способами предметы, которые называл взрослый, например, звездочку перечеркивать вертикальной линией, а домик – горизонтальной до тех пор, пока экспериментатор не скажет слово «стоп». После того как прозвучало слово «стоп». Ребенок останавливался и показывал то изображение, которое он увидел последним после этого педагог на рисунке ребенка сам отмечал место, где дошкольник остановился, и игра продолжилась.

При обработке и оценке результатов полученные данные вносились в формулу, по которой определяется общий показатель уровня развитости у ребенка одновременно двух свойств внимания: продуктивности и устойчивости

$$S = (1/2\ N – 2,8\ n) / t,$$

где S – общее значение показателей внимания,

N – сколько фигур ребёнок просмотрел,

n – какое количество ошибок испытуемый допустил (то есть неправильно отметил или пропустил фигуру),

t – время, потраченное на работу.

Мы провели анкетирование по вышеуказанным методикам. Цель которых состояла в диагностике объема, устойчивости и продуктивности внимания.

После применения вышеуказанных методик полученные результаты показали, что у 5 испытуемых (50%) с нарушением слуха выявлен очень низкий уровень продуктивности и устойчивости внимания, однако средний уровень выявлен у 3 испытуемых (30%) и только у 2 испытуемых (20%) выявлен высокий уровень. Данные представлены нами в виде рисунок 1.

Таким образом, нами было выявлено, что испытуемые затруднялись в понимании смысла задания. Не могли долго удерживать свое внимание, отвлекались на посторонние дела быстро начали уставать. Это свидетельствует об истощаемости внимания. Исходя из этого можно сделать вывод, что работа над развитием такого качества как внимание должна быть продолжена на формирующем этапе исследования и состоять из: работы с воспитателем и испытуемыми.



Рисунок 1 – Результаты констатирующего этапа исследования

В процессе беседы воспитатель был ознакомлен с результатами констатирующего этапа. Данные говорят о том, что в группе у испытуемых низкий показатель развития внимания. Исходя из даных было предложено проведение целенаправленной работы и занятий с испытуемыми на формирующем этапе. Было предложено использовать упражнения, игры, направленные на развитие внимания испытуемых с нарушением слуха.

Занятия проходили 3 раза в неделю, Продолжительность занятия составляла 25 минут. Содержание занятия представляли собой игры и упражнения, которые были подобраны с учетом возрастных особенностей слабослышащих детей. Данные упражнения и игры представлены ниже: «Срисовывание по клеточкам»; «Игра Витрина магазина»; «Корова Маня и ее хозяйка»; «Найди два одинаковых животных»; «Кто внимательнее»; «Топ-хлоп». После завершения занятий было организован и проведен контрольный этап исследования. На котором были применены те же методики, что и на констатирующем. Результаты контрольного этапа показывают, что у испытуемых высокий уровень продуктивности выявлен у 6 детей (60%), средний у 4 детей (40%), низкий уровень не выявлен. Данные представлены в виде рисунка 2.

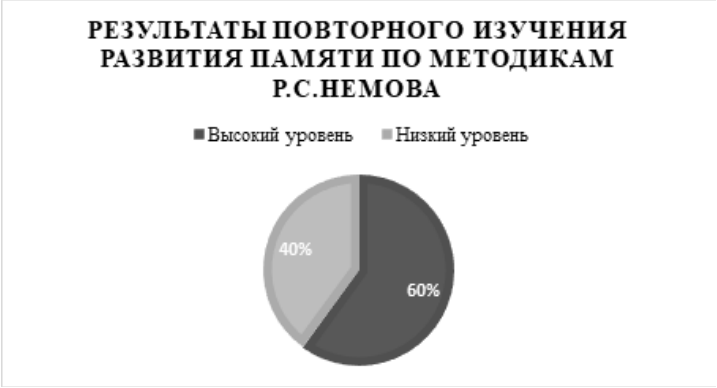


Рисунок 2 – Результаты контрольного этапа исследования

Из рисунка 2 видна положительная динамика развития продуктивности и устойчивости внимания. Испытуемые допускали значительно меньше ошибок, что свидетельствует о повышении работоспособности и наименьшей утомляемости. Низкий показатель выявлен не был. Было заметно, что испытуемые сразу же включались в работу, действовали более уверенно. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что упражнения и игры вызвали интерес у испытуемых. Через игру быстрее и легче происходит развитие основных свойств внимания, что влечет за собой качественное усвоение учебного материала и положительную мотивацию к процессу учения.

Ниже, в виде рисунка 3, представим обобщенные результаты констатирующего и контрольного этапов исследования.



Рисунок 3 – Результаты констатирующего и контрольного этапов

Таким образом, можно сделать вывод о том, что игровые приёмы являются эффективным средством развития внимания при правильной организации и проведении, и рассматриваются как неотъемлемая часть воспитательно-образовательного процесса. Практика показывает, что испытуемые с большим интересом и старанием относились к таким занятиям, на которых в качестве специальной учебной задачи ставится формирование внимания и организованности.

Литература

1. Борякова Н.Ю. К проблеме психолого-педагогического сопровождения детей с задержкой психического развития в инклюзивной образовательной среде // Практический психолог и логопед. 2014. № 3. С. 11-13.

2. Бозиев С. Инклюзивное образование: ожидание и реалии // Педагогика. 2013. № 9. С. 78-108.

3. Матюгин И.Ю. Как развивать внимание и память вашего ребенка. М.: Эйдос, 2015. 114 с.

4. Немов Р.С. Психология в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 243 с.

5. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 351 с.

6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 705 с.

7. Создание безопасной развивающей среды для детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / под ред. Р.Р. Магомедова, Е.С. Слюсаревой. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2021. – 136 с.

УДК 37.04

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ФГОС ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Соловьева Ирина Васильевна,

ректор, кандидат экономических наук, доцент, Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Ставрополь, Россия.

Ромаева Наталья Борисовна,

проректор по учебно-организационной работе, доктор педагогических наук, профессор, Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Ставрополь, Россия.

Аннотация: В статье обоснована необходимость учета индивидуальных образовательных потребностей и способностей обучающихся; описаны возможности реализации принципа индивидуализации, построения индивидуального образовательного маршрута ученика в едином образовательном пространстве Российской Федерации; приведены статистические данные, в том числе результаты мониторинга в Ставропольском крае.

Ключевые слова: Индивидуализация, индивидуальный образовательный маршрут, индивидуальная образовательная траектория, федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.

ACCOUNTING FOR INDIVIDUAL EDUCATIONAL NEEDS AND ABILITIES OF STUDENTS AS A STRATEGIC OBJECTIVE OF THE FEDERAL STATE STANDARD OF GENERAL EDUCATION

Solovieva Irina Vasilievna,

Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Rector of the Stavropol Regional Institute for Educational Development, Excellence and Retraining of Education Workers, Stavropol, Russian Federation.

Romaeva Natalia Borisovna,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Rector for Educational and Organizational Work of the Stavropol Regional Institute for Educational Development, Excellence and Retraining of Education Workers, Stavropol, Russian Federation.

Annotation: The article substantiates the need to consider the individual educational needs and abilities of students; the possibilities of implementing the principle of individualization, building an individual educational route for a student in a single educational space of the Russian Federation are described; statistical data are given, including the results of monitoring in the Stavropol Territory.

Keywords: Individualization, individual educational route, individual educational trajectory, federal state educational standards of general education.

Введение. В 2021 – 2022 гг. в образовательном пространстве Российской Федерации произошли знаковые события – были внесены изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного, среднего общего образования и взят курс на создание единого образовательного пространства.

Современная единая динамично развивающиеся система образования России включает такие структурные компоненты как: единые стандарты образовательного пространства страны, единые подходы к формированию содержание образования и единую систему оценки качества образования. Всё это призвано обеспечить гарантии доступности качественного образования для каждого обучающегося. Следует отметить, что уже приняты федеральные основные общеобразовательные программы по уровням образования; 100 рабочих программ по учебным предметам с 1-го по 11-й класс; 12 рабочих программ по внеурочной деятельности. Основными инструментами создания единого образовательного пространства в России являются: конструктор рабочих программ, утверждённый федеральный перечень учебников и конструктор учебных планов, размещенные на портале «Единое содержание образования».

Институт стратегии развития образования РАО (ИСРО РАО) в 2022 году провел аналитическое исследование мнений участников образовательного процесса относительно введения обновленных ФГОС общего образования [2; 3]. В исследовании приняли участие 48 143 образовательные организации.

В контексте исследуемой проблемы для нас значимы определенные показатели. Так, по мнению руководящих и педагогических работников, важными изменениями для реализации ФГОС следует считать:

– создание условий для вариативной реализации образовательной программы для детей с ОВЗ, детей-инвалидов, детей, обучающихся по индивидуальному учебному плану (40% – директора, 40% – заместители, 32% – учителя);

– организационное и материально-техническое обеспечение проектной и исследовательской деятельности школьников (38% директора, 36% – заместители, 31% – учителя).

Среди факторов, снижающих качество образования также указана недостаточная возможность дифференцировать обучение и делать его индивидуально-ориентированным (25% директора, 28% – заместители, 24% – учителя).

По мнению школьников, одним из наиболее актуальных направлений совершенствования общего образования является «совершенствование в направлении возможности выбирать такое содержание образования, которое соответствует моим образовательным потребностям, интересам и возможностям» (33,5%), «изменение содержания образования таким образом, чтобы оно больше способствовало моему профессиональному самоопределению» (29,7 %).

При этом считают принципиально важными для улучшения качества образования дифференциацию содержания учебных предметов по уровням обучения (базовый, углубленный) – 63,3%, индивидуальный образовательный маршрут – 36,2% экспертов.

При этом, по данным ИСРО РАО только в 20,8 % общеобразовательных организаций подавляющее большинство старшеклассников обучается по индивидуальным планам, в 7,9 % школ – около половины, в 14,7 % – меньшая часть, в 56,6 % лишь отдельные ученики.

Таким образом, исходя из вышеизложенного можно сформулировать противоречие между созданием единого образовательного пространства Российской Федерации и необходимостью учета индивидуальных образовательных потребностей обучающихся различных возрастов и форм обучения. Исходя из этого определена проблема: как учитывать индивидуальные образовательные потребности и способности обучающихся, реализовать принцип индивидуализации, индивидуальный образовательный маршрут ученика в едином образовательном пространстве?

Результаты исследования и их обсуждение. В последние десятилетия в России особую значимость приобрели такие термины как «индивидуальный учебный план (ИУП)», «индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ)», «индивидуальная образовательная траектория (ИОТ)», которые используются в теории и методике общего, профессионального, дополнительного профессионального образования.

В соответствии со ст.2 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» индивидуальный учебный план (ИУП) – это учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) трактуется как линия самостоятельного продвижения ученика от незнания к знанию. ИОМ предполагает отличную от учебного плана образовательной организации последовательность изучения учебных предметов, их объем и темп освоения.

Многие педагоги-исследователи отечественного образования склонны считать 1732 год годом рождения индивидуальных образовательных

маршрутов, когда кадетам сухопутного корпуса можно было независимо от общего регламента осваивать учебный курс. Кадеты имели возможность изучать отдельные предметы в разных «классах», переходить в другой «класс» в любое время в соответствии с собственным темпом изучения материала. Таким образом, «учебный год» по конкретному предмету имел собственную протяженность для кадетов в соответствии с их способностями и потребностями.

Под индивидуальным образовательным маршрутом зачастую понимают определенный конечный результат выбора содержания образования и темпов его освоения, а также форму самооценки и публичного представления результата. Способности, потребности, интересы обучающихся, материально-технические условия образовательной организации и профессиональная компетентность педагога определяют границы ИОМ и носят субъективный характер.

Учеными С.В. Воробьевой, Н.А. Лабунской, А.П. Тряпициной и др. ИОМ определяется целенаправленной проектируемой дифференцированной образовательной программой, позволяющей обеспечить учащимся совместно с учителем возможность выбора, проектирования и осуществления образовательной деятельности, направленной на самоопределение и самореализацию обучающихся.

Индивидуальную образовательную траекторию (ИОТ) А.В. Хуторской определил как персональный путь реализации личностного потенциала обучаемого в образовательном процессе [4]. Е.А. Александрова трактует ИОТ как разработанную старшеклассником совместно с педагогом программу собственной образовательной деятельности, в которой отражаются понимание им целей и ценностей общества, образования в целом и собственного образования, предметной направленности образовательных интересов н необходимость сочетания их с потребностями общества, результаты свободного выбора содержания и форм образования, соответствующих его индивидуальному стилю учения и общения, вариантов презентации продуктов образовательной деятельности [1, с.11].

С опорой на исследования Е.А. Александровой и А.В. Хуторского можно предложить следующие этапы индивидуальной образовательной траектории ученика в учебном предмете, разделе или теме.

На первом – диагностическом – этапе педагогом выявляются индивидуально-личностные особенности обучающегося (способности в определенной образовательной области, потребности, интересы), уровень сформированности знаний, умений, навыков в данной области (предмете, теме), вид учебного затруднения, стремление к углубленному, расширенному или обогащенному образованию.

На втором этапе – содержательном, обучающийся вместе с преподавателем фиксирует фундаментальные образовательные объекты в учебной дисциплине или теме, составляет контур изучаемой темы в виде схемы, рисунка, знаков, символов, тезисов или другой формы как совокупности образовательных объектов и их функций. При этом фундаментальность образовательных

объектов определяется как общая (в соответствии с требованиями ФГОС общего образования к планируемым результатам), так и индивидуальная (или субъективно значимая).

На третьем этапе – проектировочном, исходя из индивидуально-личностных особенностей обучающегося проектируется ИОТ, где определен график освоения необходимого содержания, в том числе самостоятельного. Вместе с учителем проводится анализ запланированного, вносятся коррективы при необходимости. На определенный период (тема, четверть, год) разрабатывается конкретная образовательная программа.

На четвертом – организационно-сопроводительном этапе – имеет место реализация ИОТ обучающимся, ее педагогическое сопровождение учителем. Педагог консультирует ученика по заявленным темам относительно содержания и способа учебной деятельности, самостоятельного контроля и презентации продуктов деятельности. На данном этапе крайне важен постоянный анализ, контроль и самоконтроль достигнутых результатов, что позволит вносить своевременно нужные коррективы. А.В. Хуторской подчеркивает: «ученик осуществляет основные элементы индивидуальной образовательной деятельности: цели – план – деятельность – рефлексия – сопоставление полученных продуктов с целями – самооценка. Данный цикл реализуется многократно до усвоения всех его элементов» [4, с.164].

Пятый – рефлексивно-оценочный этап предполагает презентацию индивидуальных и общих образовательных продуктов (схемы, материальные объекты, алгоритмы и т.д.), а также видов и способов деятельности. Обучающийся оценивает уровень достижения поставленных целей и задач, свои личностные изменения, освоенные способы деятельности и образовательные результаты.

Таким образом, ученик сможет реализовать ИОТ даже по нескольким дисциплинам, если определены индивидуальные смыслы изучения учебных предметов, сформулированы собственные цели изучения определенной темы, выбраны наиболее эффективные формы и темп изучения; выявлены способы обучения, соответствующие его индивидуальным особенностям, имеет место оценка и коррекция собственной деятельности.

Также следует учитывать возможность реализации адаптированных образовательных программ – образовательных программ, адаптированных для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающих коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц (п. 28 ст. 2 ФЗ № 273).

В данном случае следует отметить результативную работу коллектива Института коррекционной педагогики РАО (Соловьева Т.А.), создавшего интерактивный конструктор индивидуальной программы коррекционной работы для дошкольников со сложными сенсорными нарушениями зарегистрирован в Федеральной службе по интеллектуальной собственности и конструктор специальной индивидуальной программы развития для детей

раннего и дошкольного возраста с ТМНР. В целевом разделе обобщается медико-психолого-педагогические данные о ребенке; в организационном разделе содержатся сведения об организации образовательного процесса; в содержательном разделе в соответствии с имеющимися у ребенка нарушениями в развитии представлено содержание и организация образовательного процесса, методическая литература. Важно, что конструкторы находятся в открытом доступе на сайте ИКП РАО и актуальны для работы педагогов.

В Ставропольском крае ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования» периодически проводит мониторинг системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи. В мониторинге приняли участие 577 общеобразовательных организаций, в которых обучались 299337 школьников: на уровне начального общего образования – 140957 (47,1%), на уровне основного общего образования – 138192 (46,2%), на уровне среднего общего образования – 20188 (6,7%) обучающихся.

По данным мониторинга:

– разработан (имеется) инструментарий для изучения образовательных потребностей и интересов обучающихся и запросов их родителей (законных представителей), участия обучающихся родителей, педагогических работников, общественности в проектировании ООП и условий ее реализации (пакет методик, диагностического инструментария, механизмы участия в проектировании и развитии ООП и условий ее реализации) в 87,1% ОО;

– проведено анкетирование по изучению образовательных потребностей и интересов обучающихся и запросов родителей для разработки части, формируемой участниками образовательного процесса в 94,0 % ОО.

По адаптированным основным общеобразовательным программам обучаются 404 обучающихся, что составляет 2,4 % от общей численности обучающихся.

В целях обеспечения индивидуализации и дифференциации обучения 2127 обучающихся с повышенным уровнем способностей осваивали основные общеобразовательные программы по индивидуальным образовательным траекториям.

Однако, доля общеобразовательных организаций, оснащенных лабораториями для занятий учебно-исследовательской деятельностью и робототехникой, составляет 17 % и 13,7 % соответственно.

Таким образом, проведенный мониторинг позволил сделать выводы о том, что несмотря на достаточно полный охват обучающихся диагностическими процедурами с целью выявления их индивидуальных образовательных потребностей, создание механизмов индивидуализации образовательных траекторий развития учеников, разработка образовательных, развивающих модулей; создание муниципальной модели сетевого взаимодействия образовательных организаций, учреждений культуры и спорта, направленной на интеграцию усилий и консолидацию ресурсов для обеспечения реализации

индивидуальных образовательных траекторий обучающихся, требует дополнительных усилий руководящих и педагогических работников.

Заключение. Проведенный анализ нормативных документов – федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, федеральных основных общеобразовательных программ позволил сделать вывод о том, что создание единого образовательного пространства в Российской Федерации не предполагает единообразия и унификации содержания образования для обучающихся. Учебные планы ориентированы на реализацию принципа индивидуализации обучения, базирующегося на учете индивидуальных способностей и потребностей обучающихся как стратегической задачи и основы образовательного процесса. Например, ФОП СОО предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных программ и учебных планов для обучения детей с особыми способностями, потребностями и интересами с учетом мнения родителей (законных представителей) обучающегося.

Также, в целях удовлетворения образовательных потребностей и интересов обучающихся могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, в том числе для ускоренного обучения, в пределах осваиваемой программы среднего общего образования в порядке, установленном локальными нормативными актами образовательной организации В интересах обучающихся, с участием обучающихся и их семей могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, в рамках которых формируется индивидуальная траектория развития обучающегося (содержание учебных предметов, курсов, модулей, темп и формы образования).

Все вышесказанное свидетельствует о том, что создание единого образовательного пространства Российской Федерации не предполагает унификацию содержания образования для всех обучающихся. Наоборот, учет индивидуальных образовательных потребностей и способностей обучающихся является стратегической задачей федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, инструментом реализации которой становятся индивидуальные учебные планы, индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные образовательные траектории обучающихся.

Литература

1. Александрова Е.А. Педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе разработки и реализации индивидуальных образовательных траекторий6 автореф. дис…докт. пед. наук. Тюмень, 2006. 44 с.

2. Обновление содержания общего образования: мнение участников образовательного процесса/ Сборник аналитических материалов / Афанасьева Т.П., Лазебникова А.Ю., Логвинова И.М. и др.; под научн. ред. Ю.С. Тюнникова. М: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 192 с.

3. Потенциал обновленного ФГОС основного общего образования: оценка и позиция педагогического сообщества / Афанасьева Т.П., Ковалева Г.С., Логвинова

И.М. и др.; под научн. ред. Ю.С. Тюнникова. М: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 102 с.

4. Хуторской А.В. Современная дидактика: учебник для вузов. 3-е изд., перераб. и доп. М: Изд-во Юрайт, 2021. 406 с.

УДК 796.1

МОДЕЛЬ СЕМЕЙНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ИХ СЕМЬЯМ

Слюсарева Елена Сергеевна,
доцент кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности, кандидат психологических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Глузман Александр Владимирович,
профессор, доктор педагогических наук, член-корреспондент Российской академии художеств, заместитель директора по развитию Гуманитарно-педагогического института Севастопольского государственного университета, Севастополь.

Аннотация: В статье приводятся результаты исследования посвященные семейно-ориентированной помощи детям раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья. Доказана эффективность применения экспертной педагогической модели семейно-ориентированной помощи детям раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья их семьям.

Ключевые слова: специальная психология, коррекционная педагогика, семейно-ориентированная помощь детям, ограниченные возможности здоровья.

FAMILY-ORIENTED CARE MODEL FOR YOUNG CHILDREN WITH DISABILITIES HEALTH OPPORTUNITIES FOR THEIR FAMILIES

Slyusareva Elena Sergeevna,
Associate Professor of the Department of Psychophysiology and Life Safety, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Gluzman Alexander Vladimirovich,
Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Corresponding Member of the Russian Academy of Arts, Deputy Director for the Development of the Humanitarian Pedagogical Institute of Sevastopol State University, Sevastopol.

Abstract: The article presents the results of a study on family-oriented assistance to young children with disabilities. The effectiveness of the expert pedagogical model of

family-oriented assistance to young children with disabilities and their families has been proved.

Keywords: special psychology, correctional pedagogy, family-oriented assistance to children, limited health opportunities

Введение. Отечественная научная школа специальной психологии и коррекционной педагогики в 1992 году выделила раннюю помощь как приоритетное направление научных разработок и развернула системные исследования в области ранней помощи детям с ограниченными возможностями здоровья и с различными вариантами нарушений психического развития (Н. Н. Малофеев, Ю. А. Разенкова и др.) [1, 2]. Эти исследования интенсивно развиваются и сегодня, что позволило нам получить убедительные эффекты ранней помощи разным категориям детей с ОВЗ.

Основные положения организации ранней помощи представлены в Концепции развития образования обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, согласно которой ранняя помощь детям с ОВЗ рассматривается в качестве базового структурного компонента образовательной системы, способного кардинально изменить результативность образовательной системы в целом [1].

В международном сообществе для обозначения целостной системы помощи маленьким детям и их семьям используется термин «раннее детское вмешательство» [4]. Эти понятия не противоречат другу друг и будут использоваться нами как синонимы.

Методы исследования. Теоретико-методологической основой исследования являются теоретические положения, педагогические труды, исследования, научные идеи о семейном воспитании, ориентированном на раннюю помощь детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) специальной психологии и коррекционной педагогики [1; 2; 3; 4].

Результаты исследования и их обсуждение.

Итак, непосредственно после рождения специалисты ранней помощи будут иметь дело с тремя группами детей, испытывающих потребности в помощи и поддержке [1]:

1. Дети с очевидной сразу после рождения потребностью в комплексной ранней помощи вследствие выявленных ограничений здоровья (различные по характеру и степени тяжести нарушения слуха, зрения, генетические нарушения, органические поражения центральной нервной системы, двигательной сферы и др.) и возникающей на этой основе угрозы нарушения психического развития.

2. Дети с неочевидными после рождения, но выявляющимися на первом году жизни ограничениями здоровья и проблемами психического развития. Это дети с риском формирования нарушений эмоционально-волевой сферы, задержки психического развития разной природы, недоразвития речи, нарушений интеллектуального развития разной степени тяжести. Это группа детей, которые впоследствии нуждаются в помощи и психолого-педагогическом сопровождении.

3. Дети без очевидных ограничений здоровья, но с выявляемыми в течение первого года жизни рисками задержки психического развития в связи с неблагополучной социальной ситуацией развития ребенка в семье. Если в прошлом подобные риски возникали в семьях социально неблагополучных, где близкими уделяется недостаточно внимания ребенку, то в настоящее время они присутствуют и в семьях с высоким уровнем доходов, где родители тоже недостаточно взаимодействуют со своим ребенком, передоверяя эти функции приглашенному и часто меняющемуся персоналу.

Необходимо сказать еще об одной группе детей, с которой будут работать специалисты ранней помощи.

Речь идет о детях с измененным функциональным статусом вследствие развития высокотехнологичной медицины, применения новейших медико-биологических и цифровых технологий. Так, исследования глухих детей, прошедших кохлеарную имплантацию во втором полугодии жизни показывают, что все они нуждаются в специальной психолого-педагогической реабилитации, направленной на гарантированный перевод ребенка на путь развития, типичный для нормально слышащего малыша. Есть основания считать, что дети с другими видами имплантов (зрительных, двигательных и др.) будут нуждаться в подобной психолого-педагогической реабилитации, поскольку высокотехнологичная медицина создает предпосылки, но не обеспечивает нормализации психического развития ребенка. И даже после успешно завершенной реабилитации имплантированные дети будут оставаться в группе риска и нуждаться в поддержке системы ранней комплексной помощи.

Различия данных групп требуется учитывать для дифференциации психолого-педагогических задач, содержания работы, дифференцированного определения и оценки ожидаемых результатов. Вместе с тем, при всех различиях детей данных групп, следует выделить общий принцип оказания ранней помощи в системе образования – налаживание развивающего взаимодействия ребенка с близкими взрослыми на первом году жизни, а со второго года жизни – со сверстниками в рамках взаимодействия на детских площадках, группах кратковременного пребывания.

Данный общий принцип реализуется с учетом характера ограничений здоровья, особенностей психического развития и специфики методов ранней помощи, отвечающих потребностям ребенка и его семьи.

Помощь детям первых лет жизни должна сразу выстраиваться как система, обеспечивающая вариативность форм организации этой помощи, чтобы родители могли выбирать удобную им и требуемую ребенку: от семейного воспитания с психолого-педагогической помощью специалиста в условиях дома на 1- 2 годах жизни к сочетанию семейного и общественного воспитания в группе кратковременного пребывания, комбинированной, компенсирующей направленности по месту жительства на третьем году жизни ребенка.

Формы семейного воспитания детей третьего года жизни продолжают оставаться ведущими, чтобы сохранить определяющую роль семьи и не снизить

возможности максимальной реализации реабилитационного потенциала детей, но при необходимости ребенку и семье может быть предложена помощь в группе кратковременного пребывания по месту жительства.

Основные положения Концепции находят свое отражение как в отечественном, так и в региональном опыте оказания ранней помощи детям и их семьям.

Реализация программ ранней помощи в Ставропольском крае началась в 2017 году, когда на основании приказа Министерства образования Ставропольского края была создана Служба ранней помощи на базе Краевого психологического центра. Научное консультирование осуществляется Ставропольским государственным педагогическим институтом.

Разрабатывая научную и методологическую основу нами был интегрирован отечественный и зарубежный опыт и стало понятно, что передовой практикой является практика, ориентированная на семью и ее сильные стороны. Именно поэтому современным трендом оказания ранней помощи является переход от экспертной к семейно-ориентированной модели.

Сравнительный анализ экспертной и семейно-ориентированной модели представлен в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительный анализ моделей ранней помощи

Экспертная модель	Семейно-ориентированная модель
Центрируется на ребенке как носителе определенной проблемы (нарушении/ диагнозе) Специалист → Ребенок	Центрируется на семье с фокусом на ребенке как части семейной системы Специалист → Родитель → Ребенок
Главное действующее лицо – специалист	Главное действующее лицо – родитель.
Ориентация на возрастную норму	Ориентация на потребности ребёнка и семьи, поддержку и развитие собственных ресурсов и инициативы семьи
Объектный подход	Субъектный подход (собственная активность)
Прямое обучение ребёнка	Просвещение и консультирование родителей
Роль родителя незначительна	Родитель – равноправный партнер специалиста, роль специалиста – коуч

Традиционно система помощи детям с нарушениями развития была сосредоточена исключительно на ребенке. Специалисты отвечали за выявление факторов риска, разработку и реализацию программы помощи. Специалисты считались экспертами в определении потребностей ребенка и планировании стратегий работы, в то время как родители проходили «обучение» и следовали указаниям специалистов.

Современный взгляд на раннюю помощь говорит, что основа программы ранней помощи – это семья. Семейно-ориентированный подход учитывает потребности членов семьи, помимо потребностей ребенка, следуя теории о том, что то, что влияет на одного члена семьи, влияет и на остальных (семья соотносится с набором погремушек над кроватью ребенка – стоит качнуть одну погремушку, закачаются и остальные) [3]. Поэтому, если, например, мама находится в послеродовой депрессии, это может повлиять на развитие ребенка. В свою очередь, если в семье родился ребенок, имеющий выраженную потребность в помощи, это также будет отражаться на всех членах семьи, и, в первую очередь, на матери ребенка.

Таким образом, семейно-ориентированный подход направлен на удовлетворение потребностей не только ребенка, но и всей семьи. Специалисты и семья работают как партнеры и сотрудники. Поскольку целью семейно-ориентированного подхода является развитие сильных сторон семьи, содействие их чувству контроля над принимаемыми решениями и участию в процессе, роль специалистов заключается в предоставлении семьям необходимой информации, чтобы родители могли принимать осознанные решения, и, что более важно, от специалистов требуется неизменное уважение этих решений во время реализации программы помощи.

Обратимся к основным положениям семейно-ориентированного подхода:

– Каждая семья уникальна. В основе нашего взаимодействия – уважение права членов семьи на то, чтобы жить в соответствии с ценностями, стандартами и понятиями, которые соответствуют их «корням», их культурному наследию. При этом каждая семья должна иметь возможность решать, какой уровень участия она желает в принятии решений в интересах своего ребенка.

– Семья – это константа в жизни ребенка. Поскольку дети учатся в контексте своих семей, семьи являются основным фактором, влияющим на обучение и развитие детей. Родители несут полную ответственность за своего ребенка. Младенцы и дети раннего возраста лучше всего учатся через повседневный опыт и взаимодействие со знакомыми людьми в знакомых естественно жизненных ситуациях.

– Семья является экспертом по способностям и потребностям ребенка (вера в то, что родители лучше специалистов знают своего ребенка, и не хотят намеренно нанести ему вред, поможет специалистам правильно организовать работу и, в итоге, улучшить детско-родительские отношения).

– Именно семейно-ориентированный подход обеспечивает работу с собственными ресурсами всех членов семьи и людей, ее окружающих. Наша работа ориентирован на поиск ресурсов и использование сильных сторон родителей для укрепления семьи и условий для развития ребенка, так как каждый ребенок должен жить в семье, и специалисты должны сделать всё возможное для сохранения семьи для ребенка.

– Приоритеты, потребности и интересы семьи наиболее надлежащим образом учитываются основным поставщиком услуг (ведущим специалистом), который представляет (семье) и получает коллективную (от остальных членов команды) и общинную поддержку. Отсюда – важность командной работы.

– Процесс раннего вмешательства, от обращения до завершения, должен быть динамичным и индивидуализированным, с учетом предпочтений ребенка и членов семьи, стиля обучения и культурных убеждений.

– Мероприятия в отношении детей раннего возраста и членов семьи должны основываться на четких доказательных принципах, проверенной практике, наилучших имеющихся исследованиях и соответствующих законах.

Заключение. В заключение следует отметить доказанную эффективность семейно-ориентированной практики, которая:

– улучшает поведение и благополучие детей, функционирование семьи, уровни социальной поддержки, доступность для семей, и удовлетворенность семьи услугами;

– косвенно связана с улучшением результатов развития ребенка посредством повышения самоэффективности семьи.

Таким образом, семейно-ориентированный подход означает, что специалисты, которые работают в службе, развивают добрые отношения с родителями. Развитие понимания восприятия родителями ребенка, ободрение, поддержка, усиление семьи – неотъемлемая часть работы с родителями и ребенком.

Литература

1. Малофеев Н. Н. Ранняя помощь – приоритет современной коррекционной педагогики // Дефектология. – 2003. – № 4. – С. 7 - 11.

2. Разенкова Ю. А. Проблемы и перспективы Российской региональной политики в области ранней помощи детям с ограниченными возможностями здоровья // Ранняя помощь детям: проблемы, факты, комментарии. Сб. научных статей. – М.: «Права человека», 2003. – 252 с.

3. Селигман М. Обычные семьи, особые дети: [пер.с анг.]/ Селигман М., Дарлинг Р. – изд.5-е. – М.: Теревинф, 2018. – 368 с.

4. Служба раннего вмешательства: методические рекомендации для практической работы с детьми в службе ранней помощи: [сборник] / [авт.-сост. Л. В. Блохина и др.]. – Москва: Нац. фонд защиты детей от жестокого обращения, 2007. – 197 с.

УДК 796.015.52

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗЕ

Федякин Александр Александрович,
доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта,
Сочинский государственный университет, Россия, Сочи.

Аннотация: Вопросы организации и содержания занятий по физической культуре со студентами в вузе сегодня являются актуальными, так как данные дисциплины, представлены во всех образовательный стандартах ВО, всех направлений и профилей подготовки. В статье отмечаются особенности, обусловленные разделением учебных

часов одной дисциплины «физическая культура» на две дисциплины «физическая культура» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Автором обращается внимание на причина-следственные характеристики, оказывающие негативное влияние на эффективность физического воспитания студентов. Отмечено, что во многих вузах это разделение привело к снижению объема двигательной активности студентов, уменьшению часов академических занятий, что в свою очередь, приводит к снижению уровня физической и функциональной подготовленности студентов. Рассматривая указанную проблему, автор, предлагает пути совершенствования организации регламентированных занятий по физической культуре в вузе. Представляется, что эти предложения должны найти свое отражение в содержательной части ФГОС ВО последующих поколений всех направлений подготовки.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, федеральный государственный образовательный стандарт, эффективность занятий по физической культуре.

ON THE ISSUE OF THE ORGANIZATION AND CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Fedyakin Alexander Alexandrovich,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University, Russia, Sochi.

Abstract: The issues of the organization and content of physical education classes with students at the university are relevant today, since these disciplines are presented in all educational standards in all areas and profiles of training. The article notes the peculiarities caused by the division of the academic hours of one discipline «physical culture» into two disciplines «physical culture» and «elective disciplines in physical culture and sports». The author draws attention to the cause-and-effect characteristics that have a negative impact on the effectiveness of physical education of students. It is noted that in many universities this separation has led to a decrease in the volume of students' motor activity, a decrease in academic hours, which in turn leads to a decrease in the level of physical and functional fitness of students. Considering this problem, the author suggests ways to improve the organization of regulated physical education classes at the university. It seems that these proposals should be reflected in the content of the GEF IN subsequent generations of all areas of preparation.

Keywords: students, physical education, federal state educational standard, effectiveness of physical education classes.

Введение. Актуальность обращения к проблемам физического воспитания студентов в вузе обусловлено, значительным снижением уровня физической и функциональной подготовленности студентов, отмечаемом многими исследователями [1, 5, 6, 9, 10, 11, 12 и др.]. В настоящее время, физическое воспитание студентов в вузе осуществляться в рамках всех направлений и профилей подготовки бакалавров в курсе прохождения двух учебных дисциплин (ФГОС ВО): «физическая культура», объемом 72 час., и курса

«элективных дисциплин по физической культуре и спорту» объемом 328 час. Критический анализ изменений, вносимых в каждый новый Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования [2, 3, 4, 7, 8, 9 и др.], свидетельствует о том, что объем часов, отводимых на преподавания дисциплин «физическая культура» и курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в стандартах практически не изменился. Однако, следует отметить, что фактическое положение на сегодняшний день с наполнением дисциплины, во многих вузах, не вполне соответствует этому. Многолетний опыт автора и других исследователей [1, 5], свидетельствует, что абитуриенты, поступающие в вузы, с каждым годом становятся все менее и менее подготовленным в физическом плане.

В послании Федеральному собранию президент России В.В. Путин (2023) отметил, что «… необходим синтез всего лучшего, что было в советской системе образования, и опыта последних десятилетий». Применительно к проблемам физического воспитания студентов вузов это имеет непосредственное отношение и подчеркивает актуальность исследования.

Целью настоящего исследования является анализ проблем в построении и организации физического воспитания студентов в вузе.

Методы и организация исследования. В качестве основного метода использован анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Федеральный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО), является основным нормативным документом при организации процесса физического воспитания студентов. Многими авторами [2, 3, 4, 7, 8, 9 и др.], предпринимались попытки ретроспективного анализа ФГОС ВО различных поколений. Однако, в большинстве своем, авторы сравнивают стандарты разных поколений, а в свете последних событий в мире, необходимо критически переосмыслить содержание ФГОС ВО. На наш взгляд, значительная часть проблем физического воспитания студентов обусловлена, содержанием формулировок компетенций в ФГОС ВО всех направлений подготовки, а также, оценки степени сформированности компетенций, в рамках прохождения дисциплин «физическая культура» и «элективных дисциплин по физической культуре и спорту». Слабую нормативную и понятийную разработанность компетентностного подхода отмечают А.В. Козлов, А.А. Бударников, О.В. Шиманский [2 с. 126] и с этим нельзя не согласиться. Поясним это на примере. Во многих ФГОС ВО универсальная компетенция сформулирована, следующим образом: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». В соответствии с этой формулировкой преподаватель должен каким-то образом определить или оценить способен ли студент поддерживать должный уровень физической подготовленности или не способен? Установить конкретные нормы педагогических тестов, отражающих должный уровень физической подготовленности студентов достаточно сложно. Возможно, следовало бы:

– вернуться к оценке успешности занятий по физической культуре, построенной на основе динамики индивидуального уровня физической подготовленности, как это было в одной из примерных программ. Следует согласится с утверждением, что «… все лучшее в образовании, в том числе и по физической культуре, это хорошо забытое старое» [3, с. 113];

– оценивать успешность занятий по физической культуре на основе показателей объема двигательной активности. За основу можно взять количество академических часов в семестре. Часы нужно детализировать конкретными нормами, по выполнению конкретных двигательных заданий (360 минут медленного бега, 180 минут степа, 150 метров спринта и т.д.). Подобный подход может служить основой для должного уровня двигательной активности, что на наш взгляд более правильно и необходимо студентам.

Следует отметить, что 72 часа, отводимые ФГОС ВО всех направлениях подготовки на занятия по «физической культуре», зачастую распределяются на лекционные (16 ч.) и методико-практические занятия (8 ч.), общим объемом 36 ч., и «…самостоятельную работу студентов по подготовке к занятиям – 36 ч.» [3, с. 10]. Не вполне понятно, что включает в себя самостоятельная работа студентов по подготовке к занятиям? Уменьшая на 36 часов двигательную активность студентов в рамках академических занятий физической культурой с преподавателем, тем самым, способствуем снижению уровня физической и функциональной подготовленности студентов. В литературе отмечается [5], что положение стало катастрофическим после 2010-2015 гг., когда появились в учебных планах, часы, отводимые на самостоятельную работу студентов по подготовке к занятиям по физической культуре, когда произошло разделение одной дисциплины «физическая культура» на две дисциплины. Следовательно, во всех ФГОС ВО необходимо подчеркнуть, сто нельзя уменьшать количество академических занятий физической культурой со студентами вуза.

В статье рассмотрен далеко не полный перечень проблем, стоящих перед физическим воспитанием студентов. Однако, даже это позволяет сделать определённые **выводы:**

1. Считать не обоснованным и неоправданным разделением одной дисциплины «физическая культура» на две «физическая культура» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и в последующих ФГОС ВО следует представить, как одну обязательную дисциплину, объемом 408 или больше академических часов.

2. Следует сформулировать реальную и конкретную цель физического воспитания студентов вузов и отразить ее во всех ФГОС ВО.

3. Необходимо отказаться от компетентностного подхода или переформулировать компетенции, чтобы они были понятными и была возможность оценить, овладел студент или не овладел этими компетенциями. Это позволит повысит эффективность физического воспитания в вузе.

4. Оценку успешности освоения дисциплины «физическая культура» возможно осуществлять по уровню знаний, умений и навыков, а также,

по динамике результатов педагогических тестов и выполненному объему двигательной активности за время обучения.

Литература

1. Гонсалес С.Е. Современные проблемы физического воспитания студентов вузов (краткий обзор) / С.Е. Гонсалес // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). С. 33-37.

2. Козлов А.В. Общекультурные компетенции по физической культуре в образовательных стандартах современных профессий / А.В. Козлов, А.А. Бударников, О.В. Шиманский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). С. 122-127.

3. Компетентностная направленность реализации двух дисциплин по физической культуре и спорту в рамках новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 9–14.

4. Мальцева С.Г. Сравнительный анализ государственных стандартов трех поколений высшего профессионального образования для сферы туризма / С.Г. Мальцева, М.В. Теодорович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). С. 124-128.

5. Михонин А.А. Некоторые проблемы в преподавании дисциплины «Физическое воспитание» в техническом вузе / А.А. Михонин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). С.112-114.

6. Оценка эффективности занятий физической культурой по показателям динамики компонентного состава тела студентов / А.А. Федякин, Ж. Г. Кортава, Л.К. Федякина, Н.Ю. Заплатина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 437-440. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.2. p 437-440. – EDN TRCYRP.

7. Перспективы «оптимизации» дисциплины «физическая культура» вузах /А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2022. – №2(204). – С. 9–14.

8. Порядок реализации дисциплин по физической культуре и спорту в контексте анализа изменений ФГОС ВО на современном этапе / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.Ф. Лебедева, М.Б. Перельман // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 11–17.

9. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям 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 – М , 2020. – 349 с.

10. Федякина Л.К. Влияние последовательности выполнения упражнений на физическую подготовленность и эмоциональное состояние студентов / Л.К. Федякина, А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 186-189. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p186-189. – EDN TKAYND.

11 Федякин А.А. Влияние уровня физической подготовленности студентов на тренировочный эффект занятия физической культурой / А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Развитие системы педагогического образования в современной

России: антропологический аспект: Материалы XI Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 26–27 июня 2015 года / Под ред. Л.Л. Редько, С.В. Бобрышова, Е.Г. Пономарева. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2015. – С. 170-175. – EDN UJWSIR.

12. Fedyakin A.A. Analysis of Dissertation Research on Physical Education of Students / A.A. Fedyakin, E.V. Kuvaldina //. – 2015. – Vol. 7, No. 1. – P. 17-23. – DOI 10.13187/ejpe.2015.7.17. – EDN TKUYIX.

УДК 796.015.52

МЕСТО ЛОКАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В КУРСЕ «ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Федякина Лидия Константиновна,
кандидат педагогических наук, доцент доцент кафедры физической культуры и спорта, Сочинский государственный университет, Россия, Сочи.

Аннотация: Вопросы наполнения и содержания занятий курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» со студентами в вузе сегодня являются актуальными, так как данные дисциплины, представлены во всех образовательных стандартах ВО, всех направлений и профилей подготовки. Отмечая негативное влияние, обусловленное разделением учебных часов одной дисциплины «физическая культура» на две дисциплины «физическая культура» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту», подчеркивается важность использования локальных силовых упражнений в учебный процесс студентов вуза. Показано положительное влияние от использования кругового метода и квазиизотонического режима при выполнении локальных силовых упражнений.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, локальные силовые упражнения, эффективность занятий по физической культуре.

THE PLACE OF LOCAL STRENGTH EXERCISES IN THE COURSE OF “ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS”

Fedyakina Lidiya Konstantinovna,
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University, Russia, Sochi.

Annotation: Annotation. The issues of the content of the classes of the KUSA «elective disciplines in physical culture and sports» with students at the university are relevant today, since these disciplines are presented in all educational standards in all areas and profiles of training. Noting the negative impact caused by the division of academic hours of one discipline «physical culture» into two disciplines «physical culture» and «elective disciplines in physical

culture and sports», the importance of introducing local strength exercises into the educational process of university students is emphasized. The positive effect of using the circular method and quasi-isotonic mode when performing local strength exercises is shown.

Keywords: students, physical education, local strength exercises, effectiveness of physical education classes. students, physical education, federal state educational standard, effectiveness of physical education classes.

Введение. Анализ диссертационных исследований, посвященных вопросам физического воспитания студентов [8] и современных научных и методических публикаций, свидетельствует об уменьшении объема двигательной активности студентов в повседневной жизни, снижении уровня физической и функциональной подготовленности студентов [2; 4; 5; 6; 7 и др.]. Это обуславливает актуальность исследований в данном направлении. Физическое воспитание студентов в вузе в рамках всех направлений и профилей подготовки осуществляться в ходе прохождения двух учебных дисциплин (ФГОС ВО): «физическая культура», объемом 72 час., и курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» объемом 328 час. В процессе прохождения курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту», преподаватель может использовать различные по направленности средства физической культуры и различные режимы их выполнения [1; 3; 6; 7 и др.].

Целью настоящего исследования является определение эффективности использования локальных силовых упражнений в рамках курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту».

Методы и организация исследования. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические тестирования и наблюдения, педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие студенты I-III курсов юноши инженерно-экологического факультета Сочинского государственного университета (n=52). Студенты, участники экспериментальных исследований занимались в рамках курса «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» два раза в неделю. В основной части занятия, студенты выполняли локальные силовые упражнения в квазиизотоническом режиме на основные мышечные группы. Локальные силовые упражнения выполнялись в квазиизотоническом режиме после предварительной разминки (степ, бег, 10-18 минут, ОРУ на увеличение подвижности в суставах 6-8 минут, специальные беговые упражнения). Упражнения выполнялись по методу «круговой тренировки».

Результаты и обсуждение. Анализировалась динамика физической подготовленности студентов под воздействием занятий с использованием локальных силовых упражнений, выполняемых в квазиизотоническом режиме в течении учебного семестра. Представляется, что это позволит оценить тренировочный и оздоровительный эффект академических занятий, в рамках которых выполнялись локальные силовые упражнения по методу «круговой тренировки». Отмечаем, что методика выполнения локальных силовых

упражнений на основные мышечные группы в рамках курса «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» со студентами это:

– непосредственно, локальные силовые упражнения на основные мышечные группы (сгибатели и разгибатели мышц рук и ног, мышцы живота и спины, мышц голени), выполняемые в квазиизотоническом режиме с весом собственного тела и на тренажерах;

– методические приемы, которые применялись при выполнении локальных силовых упражнений. Использование зрительных ориентиров, позволяющих контролировать амплитуду движений, собственные ощущения студентов во время выполнения локальных силовых упражнений, как ориентир оптимальной величины нагрузки). Рациональное чередование от выполнения локальных силовых упражнений с участием мелких и крупных мышечных групп и т.д.;

– организация индивидуального контроля каждого студента за величиной тренировочной нагрузки, путем записи интенсивности и длительности выполнения упражнений на каждой «станции»;

– последовательное увеличение величины тренировочной нагрузки в течении семестра. Увеличение времени выполнения каждого упражнения в течении трех недель, а затем, четвертая неделя, снижение до уровня второй недели и т.д.

В таблице представлена динамика физической подготовленности студентов, которые занимались на протяжении учебного семестра по предложенной методике. Динамика физической подготовленности студентов, свидетельствует о несомненном положительном влиянии от использования локальных силовых упражнений.

За время этого педагогического эксперимента у студентов произошли достоверные изменения всех показателей, характеризующих уровень физической подготовленности. Статистически достоверно увеличилась высота прыжка в верх с места, что свидетельствует о улучшении силы мышц разгибателей ног. Динамика силовой выносливости мышц спины и мышц живота имеет положительную тенденцию. Исходные результаты в тестах жим штанги лежа (50% от веса тела) и тяга штанги лежа (50% от веса тела) свидетельствуют о неравномерности развития сгибателей и разгибателей рук. При этом, динамика результатов этих тестов характеризуется положительными изменениями.

Таблица. Динамика физической подготовленности студентов за время эксперимента

Тесты	Начало семестра (X±σ)	Конец семестра (X±σ)	P*
Высота прыжка вверх с места, см	33,4±7,2	37,6±8,3	p<0,05
Силовая выносливость мышц спины, с	82,4±18,9	112,4±27,1	p<0,05
Силовая выносливость мышц живота, раз	17±4,3	22±4,6	p<0,05
Жим штанги лежа, раз	7±3,2	11±3,7	p<0,05
Тяга штанги лежа, раз	5±3,9	8±3,4	p<0,05

Статистически достоверное ($p<0,05$) улучшение уровня физической подготовленности студентов по всем тестам, может свидетельствовать о положительном влиянии от использования локальных силовых упражнений в ходе прохождения курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту».

Заключение. Таким образом, эффективность методики выполнения локальных силовых упражнений на основные мышечные группы в ходе прохождения курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в процессе академических занятий в вузе, подтверждается полученными положительными результатами. Методика выполнения локальных силовых упражнений на основные мышечные группы в ходе прохождения курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» может быть рекомендована к внедрению в процесс обучения студентов.

Литература

1. Кортава Ж.Г. Срочный оздоровительно-тренировочный эффект воздействия на организм человека различных режимов выполнения силовых упражнений / Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. - № 2 (25). – С. 125-129

2. Кувалдина, Е.В. Особенности воздействия регламентированных занятий физической культурой на организм студентов / Е.В. Кувалдина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 104-106.

3. Малыгина, Л.В. Ходьба по лестнице: особенности оздоровительно-тренировочного воздействия на организм человека / Л.В. Малыгина, А.А. Федякин, Ю.А. Тумасян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11(153). – С. 134-137. – EDN ZWUPDT.

4. Немцев О.Б., Козлов Р.С. Формирование физической культуры личности студентов на занятиях в секции общей физической подготовки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. №3. С. 145-160.

5. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям 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 – М, 2020. – 349 с.

6. Федякин А.А. Влияние уровня физической подготовленности студентов на тренировочный эффект занятия физической культурой / А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Развитие системы педагогического образования в современной России: антропологический аспект: Материалы XI Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 26–27 июня 2015 года / Под ред. Л.Л. Редько, С.В. Бобрышова, Е.Г. Пономарева. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2015. – С. 170-175. – EDN UJWSIR.

7. Федякина Л.К. Влияние последовательности выполнения упражнений на физическую подготовленность и эмоциональное состояние студентов / Л.К. Федякина, А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 186-189. – DOI 10.5930/issn. 1994-4683. 2015.02.120. p186-189. – EDN TKAYND.

8. Fedyakin A.A. Analysis of Dissertation Research on Physical Education of Students / A.A. Fedyakin, E.V. Kuvaldina //. – 2015. – Vol. 7, No. 1. – P. 17-23. – DOI 10.13187/ejpe.2015.7.17. – EDN TKUYIX.

УДК 373.24

РАЗВИТИЕ РЕЧИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Нилуфар Нодир кизи Холмуродова,
студентка 1 курса направления «Иностранный язык и литература» Джизакский государственный педагогический университет, Узбекистан, Джизак.

Аннотация: В статье представлено значение и уникальность дошкольного образования в жизни ребёнка, подготовка детей к качественному школьному образованию в ДОО взаимосвязанно с семьёй в развитии речи.

Ключевые слова: генетическая предрасположенность, активная речь, развитие речевого аппарата, культура речи, обогащение словаря, развитие речи.

SPEECH DEVELOPMENT OF CHILDREN OF EARLY PRESCHOOL AGE

Nilufar Nodir kizi Kholmurodova,
1st year student of the direction "Foreign language and literature" Jizzakh State Pedagogical University, Uzbekistan, Jizzakh.

Abstract: The article presents the importance and uniqueness of preschool education in the life of a child, the preparation of children for quality school education in preschool education is interconnected with the family in the development of speech.

Keywords: genetic predisposition, active speech, development of the vocal apparatus, lisping, culture of speech, enrichment of the dictionary, speech development.

В Узбекистане сейчас сложилась уникальная система дошкольного образования, которая обеспечивает всестороннее полноценное воспитание, обучение и развитие детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст является уникальным периодом развития личности. Обеспечение доступности и повышения охвата детей дошкольным образованием путем расширения сети дошкольных образовательных организаций, коренного улучшения условий в дошкольных образовательных организациях для всестороннего интеллектуального, эстетического и физического развития детей рассматриваются одними из ключевых задач развитие сферы образования и науки в Стратегии развития на 2022-2026 годы. Мы уважаем и ценим то, что глава страны уделяет приоритетное внимание основам раннего развития детей – развитию коммуникативных навыков, здоровому

физическому развитию, личному, социальному и эмоциональному, творческому развитию – и мы твёрдо верим, что если ребёнок прогрессирует в этих областях и чувствует себя в безопасности и счастлив в школе – тогда они добьются отличной успеваемости. Педагоги дошкольных образовательных организаций также закладывают основу для будущего успеха в развитии речи, чтении, письме и математике, сочетая грамотно разработанные учебные игры с целенаправленными индивидуальными и групповыми занятиями, развивающими определённые навыки.

В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период происходит его интенсивное физическое и психическое развитие, формируются представления ребёнка об окружающем мире. Важное значение имеет поддержка и всемерное развитие таких качеств личности, которые специфичны для дошкольников, так как в дальнейшем наверстать упущенное не только трудно, но порой и невозможно. Раннее развитие детей играет большую роль в дальнейшем становлении личности ребёнка. 70% интеллектуальных способностей взрослого человека формируется в первые пять лет жизни: значительные успехи в общем образовании, большой шанс продолжать образование на более высоком уровне, снижение риска девиантного поведения. Поэтому очень важно, именно в этот период предоставить возможность ребёнку получить качественное образование.

Овладение языком – это одно из самых выдающихся достижений раннего детства. К пяти годам дети осваивают в необходимой степени звуковую систему и грамматику родного языка и овладевают словарным запасом из нескольких тысяч слов. Развитие речи ребёнка раннего возраста сложный процесс, зависящий от множества факторов, как генетических, так и условий воспитания. Если генетическая предрасположенность к ранней разговорчивости явление неизменное, то условия развития и воспитания зависят непосредственно от родителей малыша. Ведь, думаю, всем знакомо, что в неблагополучных семьях детки отстают в развитии, они начинают поздно говорить, читать. И это связано, прежде всего, от того, что ребёнок отдан в распоряжение самому себе, с ним никто не занимается, некому его научить. Но всё же, во многом в развитии речи ребёнка можно повлиять. Для этого, прежде всего, нужно как можно больше общаться со своим малышом.

Основаниями для обобщений служат различные признаки предметов. Определенные ступени развития словесных обобщений можно наметить в возрасте от одного года до начала второго полугодия второго года жизни. На первой ступени ребёнок группирует предметы по внешним, наиболее ярким и бросающимся в глаза признакам. На второй ступени обобщение происходит по функциональным признакам, по той роли, в какой предметы используются в детской игре. Третья ступень характеризуется умением вычленять общие и устойчивые признаки предметов, отражающие их природу и зависимые от ситуационного, функционального использования данных предметов. Особую линию в речевом развитии представляет та, которая связана с использованием речи как средства общения, управления поведением других

людей и саморегуляцией. Ребёнок в возрасте примерно от 2,5 до 3 лет ещё не в состоянии следовать сложной речевой инструкции взрослого, особенно тогда, когда в нее включается требование выбора одного действия из нескольких альтернативных. Только к 3,5 годам, а иногда к 4 годам у детей формируется сложная реакция выбора под действием речевой инструкции.

Детям с нормальными возможностями развития необходим лишь опыт разговорного взаимодействия для того, чтобы овладеть языком. Однако многие дети могут недополучать опыт разговорного взаимодействия, который позволил бы максимизировать их языковое развитие. Необходимо поощрять родителей относиться к своим маленьким детям как к собеседникам с периода младенчества. Педагоги и работники должны понимать, что языковые навыки детей отражают не только их когнитивные способности, но и возможности слышать и использовать язык, которые предоставляют им окружающие. Не зря же рекомендуют говорить ещё с не родившимся ребёнком, объясняя это тем, что малыш всё чувствует и достаточно понимает. В этом есть своя доля истины. Орган слуха малыша достаточно развит с момента рождения, поэтому говорить с ребёнком нужно как можно чаще. Важно не сюсюкать с малышом, а разговаривать обо всё на свете, как со взрослым человеком. Рассказывайте своему чаду, как вы его любите, позже рассказывайте, что вы делаете, любые движения, действия и эмоции озвучивайте. Так, ваш ребёнок не только будет чувствовать свою значимость, но и получать важную и полезную информацию, и, естественно, будет происходить развитие речи маленького человечка.

В общем, все детки раннего возраста от рождения до трёх лет проходят одинаковые этапы развития речевого аппарата. К году ребёнок уже произносит порядка десяти простых слов, прежде всего, таких как «мама», «баба», «папа», «дай» и т.д. Приблизительно к двум годам многие детки уже могут говорить маленькими предложениями из двух-трёх слов, и уже к четырёхгодичному возрасту дети могут говорить чётко и хорошо, как взрослые.

В раннем возрасте быстро растёт пассивный словарь – количество понимаемых слов. К двум годам ребёнок понимает почти все слова, которые произносит взрослый, называя окружающие его предметы. К этому времени он начинает понимать объяснения взрослого относительно совместных действий. Поскольку ребёнок активно познаёт мир вещей, манипулируя с предметами для него – наиболее значимая деятельность, а освоить новые действия с предметами он может только совместно с взрослым. Инструктивная речь, организующая действия ребёнка, понимается им достаточно рано. Позже, в 2-3 года, возникает понимание и речи-рассказа. Легче понимаются рассказы, касающиеся окружающих ребёнка вещей и явлений. Для того чтобы он понял рассказ или сказку, содержание которых выходит за пределы непосредственно воспринимаемой им ситуации, нужна дополнительная работа – взрослые должны этому специально научить. Ребёнок может воспринимать небольшие рассказы взрослого, состоящие из 3-4 предложений.

Особенности развития речи в раннем возрасте: развитие речи связано не только непосредственно с общением со взрослым, но и включено в практическую деятельность по освоению предметов, формируется активная речь, которая становится средством общения с взрослыми и сверстниками, формируется регулирующая функция речи, когда ребёнок подчиняется инструкции взрослого, выполняя его требования, появляется ситуативная речь, понятная исходя из контекста ситуации, в которую включены собеседники, возникает описательная речь, ребёнок воздействует с помощью речи на себя и на взрослого и т.д.

В раннем возрасте возникает и описательная речь ребенка. Появление ее связано с расширением круга общения дошкольника, его представлений, с ростом его самостоятельности. Ситуативная, свернутая речь уже не может обеспечить полного взаимопонимания, когда, например, ребенок хочет рассказать воспитателю о событиях, происшедших в семье или во дворе, в которых педагог не принимал участия.

Жесты, мимика, так широко используемые в ситуативной речи, в этом случае ребёнку не могут существенно помочь. Возникшее противоречие между потребностью в общении, взаимопонимании и ограниченностью имеющихся средств для этого ведет к возникновению описательной, развернутой речи. Важная роль в ее формировании принадлежит взрослому, который знакомит ребёнка с примерами такой речи, ее эталонами (сказки, рассказы).

Известно, что некоторые родители в течение длительного времени в начальный период освоения ребенком речи сознательно не пользуются системой значимых для ребёнка поощрений. Это особенно заметно в тех редких семьях, где мать и другие окружающие ребёнка взрослые люди вообще мало уделяют времени общению с детьми, а также там, где дети в значительной мере лишены такого внимания, например в домах ребёнка. Таким образом, в развитии речи детей ведущая роль принадлежит взрослым: воспитателю – в ДОО, родителям и близким - в семье. От культуры речи взрослых, от того, как они говорят с ребенком, сколько внимания уделяют речевому общению с ним, во многом зависят успехи дошкольника в усвоении языка. Очень важным является то, как общаются с ребенком с начала его появления.

Литература

1. «Государственные требования к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан» Т.: 2018 г.

2.Учебная программа дошкольной образовательной организации республики Узбекистан «Илк кадам» Т.: 2018 год.

3. «Тематическое планирование образовательной деятельности в дошкольной организации» Т.: 2019 год.

4. Садыкова Ш.А. Дошкольная педагогика. Т.: «Тафаккур сарчашмалари» 2013год.

УДК 159.92

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Шахназарян Анаида Суреновна,
студентка, группа ПСП-21, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Козлова Надежда Алексеевна,
доцент кафедры специального и инклюзивного образования, кандидат исторических наук, доцент, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению формам и методам работы с детьми с задержкой психического развития. В статье рассматриваются различные методики выдающихся педагогов, психологов. В статье выделены ключевые формы работы с детьми с задержкой психического развития для усвоения необходимых знаний и навыков, а также для наиболее комфортной организации учебной деятельности для детей.

Ключевые слова: задержка психического развития, психофизическое развитие детей, формы, методы, коррекционная работа, воспитание.

FORMS AND METHODS OF WORK WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Shahnazaryan Anaida Surenovna,
student, PSP-21 group, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Kozlova Nadezhda Alekseevna,
Associate Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Annotation: This article is devoted to the study of forms and methods of working with children with mental retardation. The article discusses various methods of outstanding teachers, psychologists. The article highlights the key forms of working with children with mental retardation to acquire the necessary knowledge and skills, as well as for the most comfortable organization of educational activities for children.

Keywords: mental retardation, psycho-physical development of children, forms, methods, correctional work, education.

В современных условиях развития системы образования на первый план выходят задачи, связанные с созданием условий, направленных на становление личности каждого ребенка с учетом особенностей его психического и физического развития, его возможностей и способностей.

Задержка психического развития (Далее ЗПР) представляет собой вид аномального развития ребенка с характерным замедленным темпом развития одной или нескольких психических функций, которые можно компенсировать под воздействием медикаментозного лечения, при специальном коррекционном воздействии и под влиянием временного фактора [2, с.37].

По мнению, К.С. Лебединской задержку психического развития можно подразделить на 4 группы:

1. ЗПР конституционального происхождения.
2. ЗПР соматогенного происхождения.
3. ЗПР психогенного происхождения.
4. ЗПР церебрально-органического генеза.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что большинство ученых, занимающихся исследованием этих вопросов отмечают, что у детей с задержкой психического развития в большинстве случаев нарушено восприятие, внимание, мышление, память, речь [4].

Основная общеобразовательная Программа дошкольного образования (Далее ДО), разработанная на основе ФГОС ДО, учитывает все специфические особенности обучения и развития детей с ограниченными возможностями здоровья (Далее ОВЗ) и здесь большое внимание уделяется варьированью сроков усвоения материала, специальным подходам, формам, методам и приемам усвоения необходимых знаний и навыков, особым условиям адаптации детей с ЗПР.

В результате эмпирических исследований отмечается эффективность работы в результате применения модификации коррекционно-развивающей программы для детей с ЗПР С.Г.Шевченко, программы коррекции нарушений речи Т.Б.Филичевой, а также благодаря комплексу коррекционно-развивающей работы, учитывающей особенности психо-физического развития детей с целью решения общеобразовательных задач дошкольного образования [5].

К основным целям программы можно отнести планирование, организацию и управление образовательно-воспитательным процессом в группах детей с задержкой психического развития, применение ведущих методологических принципов современной педагогики, дидактики и психологии [6, с.125].

Нужно отметить, что в дошкольных образовательных учреждениях используются традиционные и нетрадиционные формы коррекционно-развивающей работе, среди которых основными являются следующие формы: фронтальная; подгрупповая – занятия с первой подгруппой проводит учитель-дефектолог, а параллельно со второй подгруппой проводит занятие воспитатель. Затем подгруппы меняются; занятия малой подгруппой – это занятия для 2–3 детей с проведением коррекции сходных нарушений детей; индивидуальная – по специально разработанному графику учителем-дефектологом, длительностью 10–15 минут, во второй половине дня для закрепления изученного материала на занятиях дефектолога; консультативная – включает работу с родителями по взаимодействию со специалистами ДОУ, работающими с детьми данной категории [1, с.34].

Эффективность коррекционной работы и качественное усвоение изучаемого материала зависят от применения в комплексе различных методов, среди которых можно выделить: словесные (вопросы, объяснение, беседа, рассказ); наглядные (экскурсии, наблюдения, демонстрация различных наглядных иллюстраций, схем); практические (практические упражнения, графические работы).

Специфика использования словесных методов в коррекционной работе с детьми с ЗПР заключается в необходимости учета того, что педагог должен хорошо продумать вопросы и четко сформулировать, вопросы должны быть понятны детям. Для этого педагогу важно правильно проинструктировать ребенка, например, использовать одноступенчатую инструкцию, когда педагог повторяет объяснение инструкции. При этом речь должна быть лаконичной, четкой, эмоциональной и выразительной, так как дети с задержкой психического развития испытывают трудности в восприятии и переработке вербальной информации, в речевом развитии, а словесные методы необходимо сочетать с применением наглядных и практических.

Среди наглядных методов, особенно широко применяемых в коррекционной работе, можно выделить прежде всего наблюдение, основанное на целенаправленном восприятии объекта или явления запланированном педагогом, но при этом следует помнить о таких особенностях детей, как замедленный темп восприятия, сужение объема восприятия, нарушение точности и концентрации восприятия и внимания.

Еще одной рекомендацией для использования в коррекционной работе является важность применения принципа полисенсорной основы обучения, с опорой на все органы чувств: зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, осязательные, при этом весь наглядный иллюстрационный материал должен быть понятен детям, исключать наличие множества лишних деталей, соответствовать изучаемой теме. Схемы должны быть предельно четкими и доступными пониманию детей.

Важно вместе с традиционными методами воздействия активно использовать нетрадиционные формы и методы работы, которые помогают в достижении максимальных возможных успехов и принадлежат к числу эффективных средств коррекции:

1. Фитотерапию, основанную в лечении с помощью лекарственных растений, зарекомендовавшую себя при лечении дизартрии, логоневрозе.

2. Музыкотерапию – воздействие музыки на ребенка, в виде общепринятых музыкальных логоритмических занятий, а также для расслабления перевозбуждения ребенка, при засыпании и просыпании во время дневного сна, при релаксации в промежутках между занятиями.

3. Хромотерапию – воздействие цвета на организм ребенка. Известно, например, что синий цвет расслабляет, уменьшает головные боли, что является важным для детей с ЗПР, так как многие из них имеют в анамнезе различные диагнозы невролога и страдают головными болями. Фиолетовый цвет способствует выработке гормонов радости, повышает иммунитет,

обладает успокаивающим воздействием при бессоннице, нервных и психических нарушениях. Так, существует комплект дидактических пособий В.В.Воскобовича («Фиолетовый лес»), который является игровой технологией интеллектуально-творческого развития детей. С помощью сказочного пространства, необычных персонажей методических сказок ребенок становится действующим лицом событий и сказочных приключений.

4. Пескотерапию – игры с песком, который по мнению психологов поглощает негативную энергию, очищает энергетику ребенка, стабилизирует его эмоциональное состояние [3, с.67].

Таким образом, в коррекционной работе педагогов с детьми с ОВЗ в ДОУ практически всегда происходит сочетание нескольких методов и приемов работы в целях достижения максимального коррекционно-педагогического эффекта. В специальных коррекционных группах компенсирующей направленности для детей с ЗПР процесс воспитания проходит в осложненных условиях, поэтому педагоги решают не только общепринятые в системе образования воспитательные задачи, но и обеспечивают удовлетворение особых потребностей в воспитании применительно к каждой категории детей с отклонениями в развитии.

Воспитание осуществляется предельно индивидуально, с учетом всех особенностей развития данного ребенка, в процессе сотрудничества самого ребенка, педагогического персонала и родителей ребенка.

Литература

1. Борякова Н. Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития / Н.Ю. Борякова. – М., 2000.

2. Борякова Н. Ю. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с ЗПР: Методическое пособие / Н.Ю. Борякова. – М., 2008.

3. Романова Л. И. Организация обучения и воспитания детей с задержкой психического развития: Сборник документов / Л.И. Романова, Н.А. Цыпина. – М., 1993.

4. Ульенкова У. В. Дети с задержкой психического развития / У.В. Ульенкова. – Н. Новгород, 1994.

5. Филичева Т. Б. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи / Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина. – М., 2009.

6. Шевченко С. Г. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития: Программы / С.Г. Шевченко. – М., 2005.

СЕКЦИЯ 3
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

УДК 796.011.3

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Бельмехова Саида Юрьевна,
студентка, ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет», Россия, Майкоп.

Уджуху Ирина Анзауровна,
старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет», Россия, Майкоп.

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 принесёт им вреда, а наоборот поспособствуют их развитию.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями, адаптивная физическая культура, инвалиды, физическое воспитание.

THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION WITH HEALTH AND ADAPTIVE ORIENTATION

Belmekhova Saida Yuryevna,
student, Maykop State Technological University, Russia, Maykop.

Ujuhu Irina Anzaurovna,
Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Maykop State University, Russia, Maykop.

Abstract: 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, physical education.

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 повышение уровня зрелости как отдельных личностей, как и целого населения. Они уделяют внимания людям с ограниченными возможностями, проблемы которых должны быть не менее проблем здорового человека.

Значительное различие физического воспитания заключается в том, что это процесс, направленный на развитие физического качества человека, формирование новых навыков, которые определяют физическую подготовленность и работоспособность человека. [4].

Теория и методика физического воспитания как наука продолжает развиваться как наука в направлении физического воспитания и захватывает новые границы современных течений физкультуры и спорта [4; 6].

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 активны образ жизни и процесс общения.

К сожалению, в наше время, мало времени уделяется оздоровительной физической культуре. Рассмотрим наиболее распространённые проблемы: [1]

– 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. [2].

– 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. [3].

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. [5]. При множестве заболеваний адаптивный спорт – единственная возможность удовлетворить такую потребность, как самообновление. Но у всех есть свои недостатки. Даже оздоровительная физкультура обладает очень важными нерешенными проблемами, которые необходимо учитывать [7].

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/ (дата обращения -10.04.2022)
2. Багдасаров А., Уджуху И.А./ Патриотическое воспитание студентов через призму физической культуры//М.: 2022. С.330-334.
3. Василенко С.Г. Теория адаптивной физической культуры. [Электронный ресурс]: http://zakazat.by/bgufk (дата обращения: 20.03.2023)
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.; /. Р. В Чудна. – К.: НУФВСУ, 2003. – 195 с.
5. Кирячек А.Э., Уджуху И.А./Физическая культура, спорт и здоровье студентов//Б.:2022. С.463-468.
6. Магомедов Р.Р., Щупленков Н.О., Щупленков О.В. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры / Учебное пособие / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос. пед. ин-та в г. Ессентуки; [под общ. ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань. Изд-во «Бук», 2017. – 476 с.
7. Оздоровительная и адаптивная физическая культура. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.syl.ru/article (дата обращения -13.03.2023)
8. Салабян Л.А., Уджуху И.А./ Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи//О.З.:2021. С.468-472.

УДК 376

ИНКЛЮЗИВНЫЕ ПОДХОДЫ В ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ: ДОСТУПНОСТЬ И АДАПТАЦИЯ

Борозинец Наталья Михайловна,
кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой коррекционной психологии и педагогики, и.о. директора Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», Россия, Ставрополь.

Сальникова Олеся Дмитриевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики, и.о. директора Центра коллективного пользования специальными техническими средствами обучения Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в статье представлены основные содержательные аспекты и особенности развития доступного (инклюзивного) туризма в России и за рубежом; охарактеризованы основные трудности, с которыми сталкиваются поставщики и потребители данной услуги. Рассмотрены преимущества видеоэкскурсий и виртуальных туров, их актуальность в современных условиях. Описан прикладной опыт в сфере адаптации видеоматериалов для лиц с нарушениями зрения средствами тифлокомментирования.

Ключевые слова: лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, доступный туризм, инклюзивный туризм, инклюзивный туристический маршрут, тифлокомментирование.

INCLUSIVE APPROACHES IN THE TOURISM INDUSTRY: ACCESSIBILITY AND ADAPTATION

Borozinets Natalia Mikhailovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Correctional Psychology and Pedagogy, Acting Director of the Resource Educational and Methodological Center for Teaching Disabled People and Persons with Disabilities of the North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol.

Salnikova Olesya Dmitrievna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Correctional Psychology and Pedagogy, Acting Director of the Center for Collective Use of Special Technical Means of Training of the Resource Educational and Methodological Center for the Training of Disabled People and Persons with Disabilities of the North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol.

Abstract: the article presents the main substantive aspects and features of the development of affordable (inclusive) tourism in Russia and abroad; describes the main difficulties faced by suppliers and consumers of this service. The advantages of video tours and virtual tours, their relevance in modern conditions are considered. The applied experience in the field of adaptation of video materials for persons with visual impairments by means of typhlocommentation is described.

Keywords: persons with disabilities and disabilities, accessible tourism, inclusive tourism, inclusive tourist route, typhocommentation.

Один из ведущих векторов современной отечественной государственной политики принадлежит развитию инклюзии, заключающейся в создании «безбарьерной среды», включающей все необходимые условия доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Такой подход сегодня охватывает самые разные сферы: здравоохранение, образование, культуру, спорт, и пр., предполагая их адаптацию с ориентиром на удовлетворение особых потребностей контингента с особенностями психофизического развития и предоставление для них равных возможностей в получении данных услуг. Наряду с прочим, большое внимание на текущий момент уделяют сферам культурного и спортивного кластера, в частности – развитию доступного (инклюзивного) туризма, который только набирает свои темпы на территории нашей страны [1].

Примечательно, что, не смотря на не столь давнее становление, инклюзивный туризм демонстрирует показатели востребованности в обществе с тенденцией к повышению запроса.

Такая перспектива обусловлена, во-первых, большим количеством потенциальных потребителей услуги – это не только категория маломобильных граждан, имеющих инвалидность, но также лица пожилого возраста, люди с детьми и детскими колясками и пр. По данным статистико-аналитического сайта «Bdex» [5] от 01 апреля 2023 г. более 33,8 млн. человек в России являются пожилыми людьми в возрасте от 60 лет; более 14,5 млн. – дети в возрасте до 6 лет; а по данным Фонда пенсионного и социального страхования РФ [9] на начало 2023 года в нашей стране проживают более 10,1 млн. лиц с инвалидностью. Анализируя показатели статистики, следует отметить, что контингент потенциальных потребителей услуг инклюзивного туризма составляет практически 30% от общего населения России.

Во-вторых, спрос на данные услуги среди маломобильной категории населения обусловлен наличием потребностей в культурном развитии, удовлетворении своих духовно-нравственных потребностей, в реализации социального взаимодействия и коммуникации наравне со всеми.

Однако большинство людей, имеющих проблемы в перемещении, в частности – маломобильная категория населения, не имеют возможности пользоваться туристическими услугами по ряду причин – из-за недостаточной доступности среды (архитектурной, информационной и пр.) и туристических объектов, трудностей перемещения по туристическому маршруту (доступность транспорта, гостиничных условий, услуг сопровождения и пр.), а также в связи с довольно небольшим количеством таких туров и их высокой стоимостью.

Поэтому для того, чтобы человек с ОВЗ и инвалидностью воспользовался туристическими услугами, в первую очередь, инклюзивный туристический маршрут должен исключать наличие следующих барьеров:

– архитектурных (физических) – пороги, узкие дверные проемы, недоступные санитарные комнаты, лестницы, малогабаритные лифты, отсутствие специальных мест на трибунах и пр.;

– информационных – недоступные для лиц с ОВЗ и инвалидностью системы навигации и ориентирования; отсутствие информации об услугах, выполненной в альтернативных форматах и пр.;

– операционных – нелогичные и неудобные процедуры обслуживания лиц с ОВЗ и инвалидностью, отсутствие специализированного персонала (ассистенты, сопровождающие и пр.), недостаточность оснащенности специальным оборудованием (амбулифты, посадочные платформы, и пр.);

– коммуникационных – отсутствие специальных технических средств для альтернативной коммуникации, специалистов в области тифлосурдоперевода, низкий уровень инклюзивной культуры в обществе.

При этом все указанные параметры должны быть учтены при включении в инклюзивный туристический маршрут объектов туриндустрии, а также условия пешеходной и транспортной инфраструктуры, задействованной в данном процессе (Таблица 1).

Таблица 1 – Параметры доступности туристической инфраструктуры

Объекты туристской индустрии	Пешеходная и транспортная инфраструктура	Категории доступности
1.Объекты туристского показа; 2.Средства размещения туристов; 3.Предприятия общественного питания; 4.Туристские информационные центры	1.Пешеходные пути движения между объектами, в том числе места сбора групп; 2.Транспорт для передвижения туристов и экскурсантов (услуги перевозчика на каждом этапе туристского маршрута)	1.Доступность среды предоставления туристских услуг; 2.Доступность информационного обеспечения услуг объекта туристской индустрии; 3.Менеджмент объекта туристской индустрии в области обеспечения доступности услуг для людей с инвалидностью.

В связи с довольно широким перечнем требований и анализом соответствующих условий рынок инклюзивных туристических услуг был ориентирован на предложения туров международного характера. Например, в Амстердам (Нидерланды) – город является одним из наиболее удобных для посещения туристами с ОВЗ и инвалидностью в части доступности среды и экскурсионных маршрутов и программ. В Барселоне (Испания) для лиц с инвалидностью доступны не только экскурсионные маршруты, но и занятия активными видами спорта. В таких городах Франции как Париж и Тулуза активно используются IT-технологии для адаптации внешних условий под потребности лиц с ОВЗ и инвалидностью. В части организации пляжного отдыха, гостиничных услуг и общественного питания для туристов с инвалидностью отличаются курорты Греции и Турции. В Израиле созданы специальные условия в части природного туризма (напр., в т.ч. для пешеходных прогулок по заповедникам и национальным паркам). Наиболее развиты условия транспортной доступности и уличной навигации в Великобритании (Лондон), где, например, все кэбы оборудованы специальным пандусом, а водители обучены навыкам помощи маломобильным пассажирам [2; 3; 11].

Однако в связи с высокой стоимостью, а также с ограничениями, обусловленными пандемией Covid-19 и современными нестабильными геополитическими отношениями, международные туры сегодня не пользуются высокой популярностью, а запросы туристов (в т.ч. с ОВЗ и инвалидностью) все чаще обращены к отечественным направлениям.

Вместе с тем, в России предложения туроператоров и турагентов в части инклюзивных туров имеют точечный характер и составляют всего 0,5%, тогда как в европейских странах – более 11% от общего числа турпредложений [4; 11]. Во многом это обусловлено обширной территорией, географической

рассредоточенностью и значительным количеством туристических объектов нашей страны, адаптация которых в совокупности с развитием специальных условий требует времени и финансовых вложений, особенно, когда речь идет о природном туризме.

Наряду с этим, низкий процент предложений инклюзивных туров и экскурсий обусловлен дополнительными затратами на ресурсы (специальное оснащение транспорта, специальное оборудование, услуги специалистов сурдоперевода, ассистентов и пр.) со стороны поставщиков такой услуги, при этом заявленный тур должен соответствовать требованиям не только базовых законодательных актов в области туризма [9], но и включать условия доступности для разных категорий лиц с ОВЗ и инвалидностью [5; 7]. Все это приводит к завышению стоимости тура, тем самым снижая спрос среди потенциальных потребителей, что не выгодно для поставщиков.

Однако сегодня уже можно отметить некоторые успешные проекты в рамках реализации инклюзивного туризма. Среди них – разработка и развитие туристического сайта для лиц с ОВЗ и инвалидностью Globe4all (https://globe4all.net/) под руководством отечественных предпринимателей Рената и Надежды Анпилоговых (2015 г.). Сотрудниками Globe4all сформированы инклюзивные туристические маршруты, подробно представленные на сайте, при этом, каждую их локацию организаторы предварительно проверяют на предмет доступности для своих путешественников.

Среди частных инициатив также можно отметить наличие «тактильных и тифлоэкскурсий» в Санкт-Петербурге и Москве, инклюзивные туры и экскурсии туристической фирмы «Либерти» (г. Санкт-Петербург), разработка и реализация проекта «Инклюзивный туризм» в Свердловской области (2018 г. – по н.вр.). На федеральном уровне реализован социальный проект «Отдых без границ» турагентства «ANEX Tour», суть которого заключается в предоставлении фиксированной скидки на туры для лиц с ОВЗ и инвалидностью по некоторым направлениям, в т.ч. с размещением путешественников в партнерских отелях, адаптированных для отдыха туристов с ОВЗ, которые поддержали проект и могут обеспечить необходимые условия. Параллельно расширяются и меры государственной поддержки в данном направлении – Советом федерации РФ предложена программа кешбэка на инклюзивный туризм, а в рамках Петербургского международного экономического форума состоялась презентация новой цифровой платформы, направленной на развитие доступной среды в туриндустрии. На карте России будут собраны все туристические объекты, подходящие для людей с ограниченными возможностями. Запуск пилотного проекта планируется в Якутии, Воронежской и Калининградской областях [4].

Наряду с трудностями в организации и реализации инклюзивного туризма, следует отметить нарастание темпов его развития в нашей стране. Одним из направлений здесь необходимо выделить популяризацию видеоэкскурсий и виртуальных туров, позволяющих

познакомиться с самыми разными туристическими объектами любому человеку вне зависимости от состояния психофизического здоровья. Такой подход позволяет формировать цифровой продукт с учетом возможностей восприятия лиц с нарушениями слуха и зрения – адаптировать его средствами субтитрирования, сурдоперевода, тифлокомментирования; вместе с тем, он является доступным и удобным для потребителей, имеющих трудности в перемещении. Например, современные технологические возможности (dimensional-технологии (3-7D), VR-технологии, AR-технологии и пр.) позволяют максимально погрузиться в атмосферу турмаршрута. Использование такой альтернативы на современном этапе весьма актуально и востребовано, т.к. позволяет минимизировать затраты как поставщика, так и потребителя услуги, а также избежать дополнительных трудностей, связанных в офлайн турами.

Практическим примером адаптации видеоконтента выступает подготовка тифлокомментариев сотрудниками тифлоаудиолаборатории Северо-Кавказского федерального университета к серии видеоэкскурсий «Другой Ставрополь», демонстрирующих доступность основных достопримечательностей и объектов инфраструктуры, расположенных на территории города. Работа выполнялась в рамках реализации проекта победителя «Конкурса молодежных проектов Северо-Кавказского федерального округа» – Дарган А.А., сотрудника кафедры коррекционной психологии и педагогики, специалиста Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СКФУ. Процесс подготовки тифлокомментариев был основан на требованиях ГОСТ Р 59813-2021 [8] и включал подготовку текста, профессиональную аудиозапись, наложение звуковой дорожки на видеоматериалы. Итоговые продукты были размещены на сетевых платформах (Youtube, на странице администрации г. Ставрополя и в социальной сети «ВКонтакте» https://vk.com/stavadm1777?w=wall-170679758_13305; https://vk.com/stavadm1777?w=wall-170679758_13399) в свободном доступе и уже получили положительные отзывы со стороны потребителей услуги, имеющих нарушения зрения.

Следует подчеркнуть особенную важность такой работы в рамках нашего региона в связи со значительным объемом достопримечательностей, наличием курортных зон и заповедников, которые не всегда доступны для офлайн экскурсий для лиц с ОВЗ и инвалидностью. Также примечательно, что при наличии широкого историко-описательного кластера информации региональные туробъекты имеют весьма скудные внешне описательные характеристики, которые весьма важны для незрячих туристов.

Таким образом, следует отметить данное направление работы как перспективное и значимое в сфере развития регионального инклюзивного туризма.

Литература

1. Адаптивная безопасно-развивающая среда в инклюзивном образовании: проектирование, особенности реализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / под ред. Р.Р. Магомедова, Е.С. Слюсаревой – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2020. – 136 с.

2. Альмухамедова О.А., Ханина А.В., Якименко М.В. Особенности развития инклюзивного туризма в мире: анализ мирового опыта формирования доступной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Экономика, предпринимательство и право. – 2023. – Том 13. – № 3. – С. 801-814.

3. Безбарьерная среда: особенности путешествий для людей с инвалидностью // СПАО «Ингосстрах». Официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: https://www.ingos.ru/company/blog/2019/disability/ (дата обращения 13.04.2023).

4. Марков К., лидер центра отраслевой экспертизы «Туризм». Инклюзивный туризм: как рынок отвечает на запросы особенных гостей // ПАО Сбербанк. Официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL:https://sber.pro/publication/inkliuzivnyi-turizm-kak-rynok-otvechaet-na-zaprosy-osobennykh-gostei (дата обращения 13.04.2023).

5. Межгосударственный стандарт. Туристские услуги. Услуги туризма для людей с ограниченными физическими возможностями. ГОСТ 32613-2014. № МКС 03.080.30 от 01.01.2016 г. // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов «Кодекс». [Электронный ресурс]. URL: https://docs.cntd.ru/document/1200110999 (дата обращения 13.04.2023).

6. Население России // Статистико-аналитический сайт «Bdex». [Электронный ресурс]. URL: https://bdex.ru/naselenie/russia/ (дата обращения 13.04.2023).

7. Национальный стандарт Российской Федерации. Туристские услуги. Услуги туризма для людей с ограниченными физическими возможностями. ГОСТ Р 53998-2010. № ОКС 03.080.30 от 01.07.2011 г. // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов «Кодекс». [Электронный ресурс]. URL: https://docs.cntd.ru/document/1200083218?marker=7D20K3 (дата обращения 13.04.2023).

8. Национальный Стандарт Российской Федерации. Тифлокомментирование. ГОСТ Р 59813-2021. Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии. // Официальный сайт. Тифлоцентр «Вертикаль». [Электронный ресурс]. URL: https://tiflocentre.ru/documents/gost-r-59813-2021.php (дата обращения 13.04.2023).

9. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изм. от 19.12.2022 г.) // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов «Кодекс». [Электронный ресурс]. URL: https://docs.cntd.ru/document/9032907 (дата обращения 13.04.2023).

10. Численность инвалидов // Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации. Официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: https://sfri.ru/analitika/chislennost/chislennost?territory=undefined (дата обращения 13.04.2023).

11. Bowtell, James. (2015). Assessing the value and market attractiveness of the accessible tourism industry in Europe: a focus on major travel and leisure companies. Journal of Tourism Futures. Vol. 1. PP. 203-222. 10.1108/JTF-03-2015-0012.

УДК 796.012.1

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ, КАК ОДНА ИЗ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Васильева Анна Игоревна,
магистрант 1 курса, направление 49.04.03. «СПОРТ», профиль: Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов, Воронежская Государственная Академия Спорта, Россия, Воронеж.

Васильева Маргарита Александровна,
преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО Липецкий государственный технический университет, Россия, Липецк.

Трухачева Лидия Андреевна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО Липецкий государственный технический университет, Россия, Липецк.

Аннотация: Статья содержит материал по использованию современных фитнес направлений в области физического воспитания в вузах, а также методические приемы их использования для сохранения здоровья студентов. Указана возможность внедрения фитнес технологий в занятия физической культурой в вузах.

Ключевые слова: Физическая культура; спорт; фитнес направления, студенты; здоровый образ жизни.

MODERN FITNESS TRENDS AS ONE OF THE METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AIMED AT IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS

Vasilyeva Anna Igorevna,
1st year master's student, direction 49.04.03. "SPORT", profile: Sport of the highest achievements and the system of training athletes, Voronezh State Academy of Sports, Russia, Voronezh.

Vasilyeva Margarita Aleksandrovna,
lecturer of the Department of Physical Education, Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia.

Trukhacheva Lidiya Andreevna,
senior Lecturer of the Department of Physical Education, Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia.

Abstract: The article contains material on the use of modern fitness trends in the field of physical education in universities, as well as methodological methods of their use to preserve the health of students. The possibility of introducing fitness technologies in physical education classes in universities is indicated.

Keywords: Physical culture; sport; fitness directions, students; healthy lifestyle.

Введение. В современном обществе активная физическая культура является одним из стержневых приоритетов, который дополняет наиболее значимые показатели по оптимизации физического состояния молодежи, в том числе студентов вузов, прогнозирует подготовку их к зрелой жизни, качественную организацию здорового образа жизни. Счастливый, здоровый образ жизни – это не просто правильное питание и физическая активность [1, с. 12]. Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, который включает в себя трудовую деятельность, отказ от вредных привычек, многофункциональный двигательный режим, личную гигиена, закаливание, рациональное питание. Регулярные занятия физической культурой и спортом с использованием фитнес направлений – основной элемент здорового образа жизни и действенное средство укрепления здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Ключевой целью исследования ставится приобщение студентов и молодежи к спортивной вовлеченности посредством применения современных фитнес занятий в вузе, фитнес центрах, фитнес клубах. Представители Российского государства считают, что создание условий для осуществления инновационной и экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и внедрения достигнутых результатов в практику является первостепенным [4]. Инновационные подходы при организации спортивной учебной деятельности способствуют сохранению и укреплению здоровья, что особенно необходимо в молодые студенческие годы в связи с развитием основных систем организма, а также добиться повышения интереса к физической культуре посредством этих технологий.

Таблица 1 – Анкетирование студентов по вопросу:
«Что повысит интерес к предмету «физическая культура»?»

Мнение студентов в процентном отношении	Студенты Липецкого государственного технического университета	Студенты Воронежской Государственной Академии Спорта
Наличие бассейна в вузе	17%	13%
Наличие хоккейной коробки	6%	10%
Наличие фитнес зала	22%	16%
Владение педагога инновационными технологиями	15%	18%
Применение элементов воркаута	8%	9%
Использование на занятиях упражнений с фитболом	12%	13%
Включение в занятия элементов пилатеса	14%	14%
Занятия на открытом стадионе	6%	7%

Для решения задачи исследования, понять, как сделать урок физического воспитания востребованным, понять отношение студентов к современным фитнес направлениям – было проведено анкетирование среди студентов первых курсов Липецкого государственного технического университета и студентами Воронежской Государственной Академии Спорта. Результаты анкетирования представлены ниже (табл. 1).

В результате проведенного анкетирования мы можем видеть, что студенты представленных вузов положительно относятся к применению и использованию современных фитнес направлений на занятиях по физическому воспитанию. Наибольшим интересом у студентов пользуется наличие фитнес зала. В соответствии с этим были разработаны фитнес технологии, большинство из которых актуально среди студенческой молодежи вузов при организации режима занятий и отдыха между ними, как на занятиях по физкультуре в вузе, так и при посещении фитнес центров и фитнес клубов.

Проведем сравнительный анализ инновационных подходов, получающих распространение в физической культуре среди студентов вузов в табличной форме (табл. 2).

Таблица 2 – Особенности и преимущества фитнес направлений.

Наименование фитнес направления	Основная деятельность	Преимущества в направлении
Аквафитнес	Упражнения в воде в сочетании с плаванием, бегом, переворотами.	Значительно снижена нагрузка на суставы и позвоночник.
Атлетическая гимпастика (Атлетизм)	Силовые виды спорта, пауэрлифтинг, армрестлинг, культуризм.	Развитие мышечных систем, повышается выносливость.
Йога	Статические позы, в которых нужно находиться в течение определенного времени.	Совокупность техник физических и духовных.
Сайкл	Тренировки в интенсивном темпе на велотренажере.	Помогает похудеть, укрепить мускулы.
Кроссфит	Включает интенсивные интервальные упражнения, состоящие из элементов гимнастики, бега, тяжелой атлетики, гиревого спорта.	Улучшение выносливости, осанки.
Аэрофитнес	Упражнения выполняют в подвешенном состоянии, используя гамак или ленты.	Участвуют 90 % мышц, растягивается позвоночник, снимается нагрузка с суставов.

Степ-аэробика	Аэробная тренировка с применением степа. Упражнения строятся на шагах, в такт с музыкой.	Безопасно для суставов, сжигание калорий, польза для ССС, укрепляют сосуды и способствуют сбросу веса.
Тераробика	В комплекс упражнений включены стретчинг, танцы и силовая гимнастика. В дополнение к нагрузке используют амортизаторы.	Похудение, развитие всех систем организма, тренирует мышцы рук и ног.
Воркаут	Учитывается собственный вес, применяются спортивные снаряды, занятия на свежем воздухе.	Многофункциональность, улучшение фигуры.
Стретчинг	Растяжка мышц, связок и сухожилий.	Эластичность, растяжка мышц, стимуляция кровообращения, гибкость позвоночника.
Пилатес	Проработка (вытяжение и укрепление) каждой мышцы тела. Контроль дыхания, концентрация внимания.	Исправляет осанку, минимальная травмотичность, способствует развитию гибкости, реабилитация.
Шейпинг	Ритмическая гимнастика с четкой последовательностью упражнений.	Снижение веса, построение подтянутой фигуры и общее укрепление мышц тела.
Фитбол	Упражнения с применением мячей.	Повышается выносливость, гибкость, координация.

В современном обществе оздоровительная система студенческой молодежи постоянно совершенствуется, разрабатываются новые фитнес программы, регистрируются новые фитнес клубы, что увеличивает и прививает интерес к новым видам физической активности, пропагандирует здоровый образ жизни [2]. Значительную роль в координации и гибкости играет наследственность, но с возрастом эти показатели быстро угасают. Поэтому, безусловно, физические качества необходимо поддерживать, и по возможности развивать [3, с. 141]. При внедрении современных фитнес программ и фитнес направлений в программу физического воспитания в вузах, однозначно повышается интерес и желание заниматься спортом, разрабатывается индивидуальный подход к каждому студенту в соответствии с уровнем его физической подготовки, особенностями и состоянием здоровья. Инновационным подходом в данном случае выступает эстетическая ориентация физического воспитания, затрагивающая состояние физического и психического здоровья, а также совершенствующая и формирующая необходимые личностные качества.

Заключение. Современные фитнес технологии направлены на укрепление здоровья студентов и всей молодежи современного общества. Их

использование в физическом воспитании в вузах позволит приобщить к здоровому образу жизни основную массу студенческой молодежи, создать комфортную среду для повышения их благосостояния и заинтересованность к спорту, повысить уровень их двигательной активности и держать под контролем свое здоровье.

Все это является залогом безболезненности и активности будущего современного поколения. Эффективность внедрения фитнес направлений на занятия физической культурой и спортом актуальна в выбранных вузах, что подтверждается ростом и увеличением студентов, стремящихся заниматься различными видами фитнеса и физической культурой в вузах, а также всего молодого поколения.

Литература

1. Бретт Блюменталь, Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 236с.

2. Виды тренировок в фитнесе: названия, описание, выбор групповых и индивидуальных направлений занятий/ [Электронный ресурс] –https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/vidy-i-nazvaniya-v-fitnese/ (дата обращения: 8.04.2023).

3. Деркачева, Н. П. Танцевальная аэробика как средство развития физических качеств обучающейся молодёжи / Н. П. Деркачева, М. А. Васильева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 139–141.

4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/ [Электронный ресурс] – / https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/ (дата обращения: 8.04.2023).

УДК 103.8

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Венцель Екатерина Владимировна,
студентка группы АФК-20, филиал СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Федотова Татьяна Дмитриевна,
преподаватель кафедры физическая культуры, филиал СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: В статье отражены позитивные эффекты такого подхода на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и психоэмоциональное состояние организма детей с нарушениями зрения.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушение зрения.

THE INFLUENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Wenzel Ekaterina Vladimirovna,
student of AFK-20 group, SSPI branch in Essentuki, Russia, Essentuki.

Fedotova Tatiana Dmitrievna,
teacher of the Department of Physical Culture, branch of the SSPI in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: The article reflects the positive impact of adaptive physical culture on the cardiovascular system, respiratory system, musculoskeletal system and psycho-emotional state of the body of children with visual impairments.

Keywords: adaptive physical culture, visual impairment.

Введение. Нарушения зрения отмечаются у каждого четвёртого ученика и с возрастом их частота увеличивается. В России каждый второй житель обладает некоторым нарушением зрения. В общей сложности, по данным офтальмологов, в России проживает более миллиона незрячих и слабовидящих людей, из них детей инвалидов по зрению - 34 тысячи.

Особенно остро вопрос о сохранении зрения встал сегодня из-за возрастающего воздействия компьютеров на глаза. Оно приняло на себя большие перегрузки, на которые не было запрограммировано в ходе эволюции. Это привело к возникновению ранней близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия и др.

У слабовидящих детей отмечается повреждение осанки, позы, искажение позвоночника, плоскостопие. Нарушение зрения негативно воздействует на формирование двигательных навыков - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. У таких детей существенно снижается двигательная активность, что негативно влияет на формирование двигательного анализатора [1, с.43].

Основным средством коррекционно-педагогической работы в процессе физического воспитания являются физические упражнения, нацеленные на улучшение двигательной деятельности детей с нарушением зрения. Дети, столкнувшиеся с нарушением зрения, имеют существенные ограничения в участии в обычных занятиях физической культурой и спортом. Но благодаря адаптивной физической культуре есть возможность для них развивать жизненно важные навыки, улучшать свои способности и поддерживать хорошее здоровье.

Адаптивная физическая культура – комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов. Она включает в себя разнообразные виды спортивной и физической активности, способствующие стабилизации психофизиологических функций и улучшению метаболических процессов

организма [2, с.26].

Коррекционная функция адаптивной физической культуры заключается в том, что занятия помогают детям с нарушениями зрения улучшить двигательные функции, развить моторику и компенсировать навыки, связанные со зрением. Благодаря такому подходу дети могут получить новые возможности для освоения специализированной методики обучения движению и упражнениям.

Компенсаторная функция адаптивной физической культуры заключается в том, что занятия помогают детям находить замену зрению, используя сохранные анализаторы. Дети с нарушением зрения могут развивать свои тактильные и слуховые ощущения для ориентирования в пространстве, а также используют специальные упражнения для создания представления о форме и размере объектов. Сегодня существует множество учебных материалов, обучающих физической культуре людей с нарушением зрения, а также специального оборудования и инвентаря, который помогает им развивать свои двигательные способности [7, с.23].

Для достижения наилучшего оздоровительного эффекта современные методы к обучению и тренировке в адаптивной физической культуре для детей с нарушениями зрения основываются на индивидуальном подходе, учитывающем специфические особенности каждого ребенка [2, с.32].

Первым и, пожалуй, наиболее важным фактором для построения занятия является создание комфортной атмосферы для занятий. Большинство детей с нарушениями зрения испытывают страх и неуверенность в незнакомом месте и обществе. Поэтому, важно создать дружественную и уютную обстановку, в которой ребенок будет чувствовать себя комфортно и спокойно. Вторым фактором является использование специализированного оборудования и инструментов для занятий. Например, на занятиях адаптивной гимнастики используются разнообразные мячи, гимнастические коврики и батуты, которые помогают улучшать координацию и равновесие, а также развивать гибкость и силу мышц.

Третий фактор – использование игровых элементов в учебном процессе. Игры позволяют детям не только развивать физическую форму, но и получать удовольствие от занятий, а также помогают как можно дольше удерживать внимание на самом занятии. Игры помогают укреплять социальные навыки и общение, уменьшают страх и беспокойство. Четвертым фактором является сотрудничество ребенка и преподавателя. В ходе занятий, педагог должен уметь находить и учитывать индивидуальные потребности и способности каждого ребенка. Вместе с тем, важна мотивация на занятиях и поддержка, которую специалист может предоставить [3, с.18].

Регулярные тренировки в рамках адаптивной физической культуры способны оказывать положительное влияние на функцию сердечно-сосудистой системы занимающихся, включая укрепление сердечной мышцы, повышение эффективности сердечной функции и адаптивных возможностей к физической нагрузке, улучшение кровотока и расширение кровеносных

сосудов. Кроме того, упражнения, направленные на укрепление мышц грудной клетки и диафрагмы, способствуют оптимизации работы дыхательной системы путем увеличения ее емкости и эффективности. Адаптивная физическая культура также способствует укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата, включая мышцы, связки, суставы и координацию движений, что помогает повысить гибкость и выносливость и снижает риск развития травм и заболеваний. Помогает улучшить осанку, предупреждает развитие плоскостопия.

Оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние организма, снижает уровень стресса и усталости, улучшает настроение, сон и качество жизни в целом.

Занятия адаптивной физической культурой могут привести к ряду положительных изменений для физического развития детей с нарушениями зрения. Вот несколько примеров:

1. Улучшение координации и баланса: занятия адаптивной физической культурой помогают детям с нарушениями зрения развивать согласованность рук и ног, статическое и динамическое равновесие, что снижает риск падения и травм.

2. Развитие мышечной силы и овладение основными двигательными навыками: занятия адаптивной физической культурой способствуют развитию мышечной силы, что улучшит их способность к выполнению повседневных задач.

3. Улучшение настроения: физическая активность поможет детям чувствовать себя более уверенно и успешно [5, с.43].

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушением зрения. Занятия способствуют улучшению здоровья, развитию двигательных навыков и компенсации недостатков зрительной функции. Важно, чтобы родители и педагоги понимали важность регулярных занятий адаптивной физической культурой для детей с нарушениями зрения. Только таким образом можно обеспечить полноценное развитие этих детей и их успешную интеграцию в общество.

Литература

1. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих / Литвак А.Г. Пб., РГПТУ им. А.И. Герцена, 1998. – 96 с.

2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура / Литош Н.Л. // Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 140 с.

3. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих / Маллаев Д.М. // Уч. пос. - Советский спорт, 2002. – 136 с.

4. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением / Ростомашвили Л.Н. // Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – СПб., 2001. - 65с.

5. Ростомашвили Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания // Автореф. дис. канд. пнд. наук. – СПБ., 1999. – 62 с.

6. Морозова О.В. // Теория и практика физической культуры. М - 1998. № 1 – 45 с.

7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Шапкова Л.В. // Учебное пособие. – М.; Советский спорт, 2009. – 92-101 с.

УДК 796.086

ВЛИЯНИЕ ДЕТСКОЙ ЙОГИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Вотинова Вероника Сергеевна,

обучающаяся Z357 группы, направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направление «Лечебная физическая культура», Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Россия, Пермь.

Федорова Тамара Александровна,

доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Россия, Пермь.

Аннотация: В формирующем эксперименте использовался разработанный нами комплекс детской йоги, адаптированный для детей с синдромом Дауна. В исследовании использованы такие методы как экспресс-оценка уровня физического здоровья по Апанасенко Г.Л., тест САН. Результаты констатирующего эксперимента показали эффективность разработанного комплекса детской йоги на физическую подготовленность респондентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, адаптивное физическое воспитание, йога, синдром Дауна.

THE IMPACT OF CHILDREN'S YOGA ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME

Votinova Veronika Sergeevna,

students of Z357 group, training direction 49.03.02 Physical culture for people with disabilities in health (adaptive physical culture), Direction "Therapeutic physical culture", Perm State Humanitarian Pedagogical University, Russia, Perm.

Fedorova Tamara Aleksandrovna,

Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Perm State Humanitarian Pedagogical University, Russia, Perm.

Abstract: In the formative experiment, we used a children's yoga complex developed by us, adapted for children with Down syndrome. The study used such methods as rapid assessment of the level of physical health according to Apanasenko G.L., SAN test. The results of the ascertaining experiment showed the effectiveness of the developed complex of children's yoga on the physical fitness of respondents.

Keywords: physical fitness, adaptive physical education, yoga, Down syndrome.

Введение. Синдром Дауна является одним из самых часто встречающихся генетических патологий. Один ребёнок с заболеванием рождается на 700 здоровых детей. В России зарегистрировано около 30 000 больных с синдромом Дауна, причем половина из них дети. Но это не значит, что в России столько людей с синдромом Дауна. Скорее всего, их гораздо больше, так как не все обращаются в медицинские учреждения, имея данный диагноз, и не всем оформляют инвалидность для получения необходимой медицинской и психологической помощи.

Проблемой данного заболевания является генная мутация, которая еще полностью не изучена, но выявлены причины, способствующие появлению данного заболевания, такие как возраст матери и отца; особый белок, отвечающий за распределение хромосом; браки между близкими родственниками [1, с.153].

Большинство родители, имеющих детей с синдромом Дауна не имеют представление как с такими детьми работать и развивать их.

Задача: применить элементы йоги на занятиях лечебной физической культуры с детьми с синдромом Дауна для улучшения физического развития данных детей является одним из важных, так как они часто испытывают двигательный дефицит, что отрицательно влияет на развитие, ограничивает бытовые возможности ребенка и затрудняет социальную адаптацию [3, с. 99]. Используя элементы йоги в занятиях лечебной физической культуры, тем самым мы поможем детям с синдромом Дауна укрепить мышечный каркас, улучшить двигательные навыки и повысим их психоэмоциональную оценку своих способностей и уверенности в себе [2, с. 59].

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели и решения задач, были сформированы две группы исследования: контрольная, занимающаяся по комплексу ЛФК для общего развития и экспериментальная группа, занимающаяся по комплексу ЛФК, с использованием детской йоги, разработанные нами.

В занятиях экспериментальной группы входил самомассаж шей, рук, ног, спины, основными элементами занятия были упражнения из детской йоги, такие как Врикшасана (поза дерева), Вирабхадасана (Поза ласточки), Маласана (Поза Гирлянды или Лягушки), Натараджасана (Поза Танцовщицы), Бадрасана (Поза бабочки), ПарипурнаНавасана (поза Лодки), Бхуджангасана (Поза Змеи), АдхоМукхаШванасана (Поза собаки), Джанрасана (Поза Лука), а в заключительной части выполнялись упражнения на дыхание такие как Дыхание Уджайн, Дыхание Капалабхати, Дыхание Стали [3, с.75].

Для исследования использовалась экспресс-оценка уровня физического здоровья по Апанасенко Г.Л. и проведен тест САН (самочувствие, активность, настроение). При проведении антропометрических измерений мы учли такие факторы как проведение процедуры во второй половине дня. Мы учли тот фактор, что дети взвешивались в одежде. Так же к оценке уровня здоровья мы отнесли показатели жизненного объема легких, кистевую динамометрию, индекс Робинсона и соответствие массы тела к длине тела.

Первым показателем у нас был жизненный объем легких (ЖЕЛ) по которому можно сделать вывод о том, что дети с синдромом Дауна имеют достаточно низкий рост, который в большей степени не соответствует их возрасту и весу, однако грудная клетка развита достаточно хорошо. Показатели ЖЕЛ находятся на среднем уровне в силу того, что дети с синдромом Дауна имеют интеллектуальное нарушение, они не совсем понимают, как и зачем им нужно выполнять глубокий вдох и затем глубокий выдох в спирометр [4, с.233].

По антропометрическим данным определился индекс массы тела (ИМТ) – величина, которая позволяет оценить степень соответствия массы тела и роста человека и тем самым определить является ли масса тела дефицитом или избытком, либо она гармонична.

Расчет индекса массы тела (ИМТ) определил, что в контрольной и в экспериментальной группе у детей с синдромом Дауна имеется избыток массы тела. Данные дети склоны к полноте, множество исследований сообщают, что вероятность возникновения ожирения предрасполагает мышечная гипотония, нарушение пищевого поведения, обусловлено интеллектуальной недостаточностью и малоподвижным образом жизни. На основании этого можно сделать вывод о том, что все испытуемые дети с синдромом Дауна имеют избыточный вес.

Параметры кистевой динамометрии свидетельствует о том, что сила мышц сгибателей – разгибателей пальцев соответствует нормам данной категории детей.

Индекс Робинсона определил уровень гемодинамической нагрузки на сердечно – сосудистую систему. У данных детей с синдромом Дауна плохой уровень сердечно – сосудистой системы, так как есть признак нарушения регуляции деятельности сердечно – сосудистой системы это обуславливается предрасположенностью к врождённым порокам сердца, который связан с атриовентрикулярным каналом, дефектом перегородок, открытым артериальным протоком.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные, были подвергнуты математической обработке и проанализированы, на основании полученных результатов сделаны следующие выводы. Возраст испытуемых за экспериментальный период не изменился. Результаты итогового тестирования обеих групп представлены в приложении.

Рассмотрим результаты физического здоровья у детей с синдромом Дауна экспериментальной и контрольной группы, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента

	Контрольная группа		Экспериментальная группа		U	p
	До	После	До	После		
ИМТ	20,7±2,6	22,5±5,1	20,3±2,5	20,6±6,5	2,5	≤0,01
ЖЕЛ	1660±32	1730±47	1640±28	1850±60	2,5	≤0,01
Динамометрия	12,1±3,7	13,6±5,2	12,3±37	16,7±6,1	2,5	≤0,01
Индекс Руфье	19,5±3,7	17, 8±5,2	19,0±3,6	14,5±5,3	2,5	≤0,01
Проба Мартине	2,8±1,5	3,1±1,8	2,6±1,2	3,4±7,7	2,5	≤0,01

Показатель общей оценки уровня здоровья в экспериментальной группе в 1,5 раза выше, чем в контрольной, до эксперимента он составил 14±3,5, после эксперимента показатель составил 23±5,5, которые являются статически достоверными (p≤0,01).

Различие между контрольной и экспериментальной группой наглядно отражены в гистограмме (рис. 1).

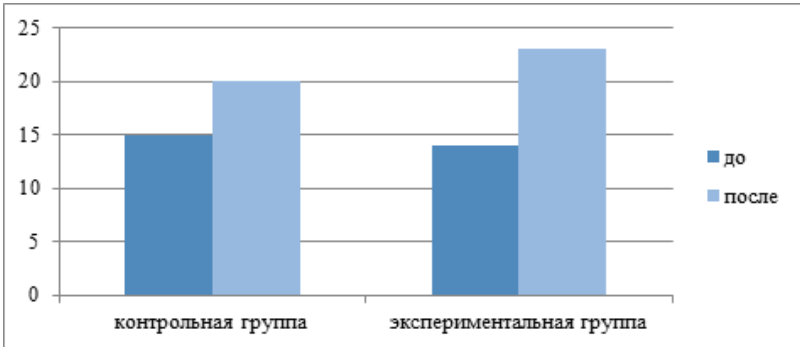


Рисунок 1 – Показатель общей оценки состояния здоровья

Показатели теста САН до применения экспериментальной детской йоги, среднее значение у контрольной группы по шкале «самочувствия» 27,2±0,82, а у экспериментальной группы разница 26,9±0,93, разница между ними составила 0,3, что говорит о достоверности различия (p<0,01).

По шкале «активность» теста САН среднее значение КГ до применения экспериментальной методики было 29,1±0,74, а у ЭГ 28,5±0,71, разница между КГ и ЭГ составила 0,6, что говорит о не достоверном различии (p <0,01).

По шкале «настроение» теста САН среднее значение КГ до применения экспериментальной методики было 26,5±0,85, а у ЭГ 26±1,15, разница между ними составила 0,5, что свидетельствует о не достоверном различии (p <0,01).

Наиболее важный результат был получен нами в тесте САН, определяющем функциональное состояние испытуемых (табл. 2).

Из полученных результатов можно сделать заключение, что показатели в ходе теста увеличились как в ЭГ, так и в КГ (табл. 2). Это говорит о том, что выбранные нами средства физической реабилитации, дает наибольший результат.

Таблица 2 – Показатели теста САН до и после эксперимента в КГ и ЭГ

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		U	p
	До	После	До	После		
Самочувствие	27,2 ± 0,82	38,6 ± 0,96	26,9 ± 0,93	47,8± 1,95	2,5	<0,01
Активность	29,1 ± 0,74	35,7 ± 0,89	28,5 ± 0,71	49,2± 1,53	2,5	<0,01
Настроение	26,5 ± 0,85	38,2 ± 0,95	26 ± 1,15	54,5± 2,10	2,5	<0,01

На после применения составленного комплекса с использованием в нем элементов детской йоги среднее значение у КГ по шкале «самочувствия» взрослого до 38,6±0,96, а у ЭГ до 47,8±1,95, что свидетельствует о достоверном различии ($p < 0,01$).

Анализ итоговых результатов показал, что у испытуемых экспериментальной группы произошел более значительный прирост показателей у испытуемых, по сравнению с показателями лиц контрольной группы.

Улучшение физической подготовленности в конце эксперимента по сравнению с началом наблюдалось как в экспериментальной, так и в контрольной группе, но в экспериментальной группе показатель больше, что подтверждает положительное влияние ЛФК с использование элементов детской йоги у детей с синдромом Дауна.

Выводы.

1. Анализ литературных источников показал, что синдром Дауна – это генетическая патология, которая появляется у плода в момент зачатия, когда происходит слияние яйцеклетки и сперматозоида.
2. Результаты формирующего эксперимента подтвердили положительное влияние лечебной физической культуры с использованием детской йоги на занятиях у детей с синдромом Дауна подросткового возраста.
3. Разработанный детский вариант йоги с учетом физических, психологических особенностей детей, подтвердил положительное влияние на физическое здоровье, двигательную активность.

Литература

1. Барашнева, Ю. И. Синдром Дауна. Медико – генетический и социально – психологический портрет. М.: Триада – 2007. С. 280.
2. Жиянова, П. Л., Поле Е. В. Малыш с синдромом Дауна: Книга для родителей. – Изд. 5-е. – М.: Благотворительный фонд «Даунссайд Ап», (ребенок с синдромом Дауна и особенности его развития). 2017. С. 89-120.
3. Липень, А. Детская оздоровительная йога. – Санкт Петербург. – 2009. С.194.
4. Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание. - Киев: Наукова думка, 2000. С. 267-358.

УДК 796.83: 616.831-009.11: 364-786-053.2

СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Гладких Анна Михайловна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, аспирант, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Магомедов Руслан Расулович,
заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Глузман Александр Владимирович,
доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии художеств, заместитель директора по развитию Гуманитарно-педагогического института Севастопольского государственного университета, Россия, Севастополь.

Аннотация: в статье рассматривается влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональные возможности организма обучающихся, имеющих сердечно-сосудистые заболевания. Средства, методы и организация занятий плаванием у детей с заболеванием сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, плавание, сердечно-сосудистые заболевания, физические упражнения, жизненная емкость легких, проба «Штанге».

MEANS, METHODS, FORMS OF ORGANIZATION OF RECREATIONAL SWIMMING CLASSES FOR STUDENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASES

Gladkikh Anna Mikhailovna,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Postgraduate student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Ruslan Rasulovich Magomedov,
Head of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Gluzman Alexander Vladimirovich,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding member of the Russian Academy of Arts, Deputy Director for the Development of the Humanitarian Pedagogical Institute of Sevastopol State University, Russia, Sevastopol.

Abstract: the article examines the influence of recreational swimming classes on the functional capabilities of the body of students with cardiovascular diseases. Means, methods and organization of swimming lessons in children with cardiovascular disease.

Keywords: adaptive physical culture, swimming, cardiovascular diseases, physical exercises, vital capacity of the lungs, the “Barbell” test.

Введение. Физическое воспитание, здоровье детей является одним из приоритетных направлений развития современной системы российского образования. При этом, особое внимание уделяется обучающимся с выраженными отклонениями в состоянии функционального здоровья [9]. В начале XXI века в России детская заболеваемость выросла в два раза. По данным МЦДПО «ПРОФНАУКА» ООО «Институт профилактики» Российской Федерации, одно из ведущих мест в структуре детской заболеваемости занимает сердечно-сосудистая патология [4].

Особую роль в профилактике и лечении ряда заболеваний играет адаптивная физическая культура и особенно её эффективное средство – оздоровительное плавание.

По мнению Кеннета Купера плавание занимает второе место по эффективности и виду аэробной нагрузки после бега на лыжах, которое также вовлекает в работу все основные мышечные группы [2].

Плавание является уникальным видом физических упражнений, его оздоровительная роль, по сравнению с другими видами физических упражнений, заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды [1; 3; 5; 6]. Общая оценка благотворного влияния плавания на организм ребёнка заключается в укреплении различных функциональных систем детского организма. Плавание рекомендовано врачами и специалистами-педагогами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции при сердечно-сосудистых заболеваниях.

В настоящее время наблюдается резкое увеличение количества детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, но при этом проблема совершенствования процесса адаптивного физического воспитания детей с сердечно-сосудистой патологией и создания научно обоснованных и экспериментально апробированных методик физкультурно-оздоровительных занятий остается мало разработанной, что свидетельствует об актуальности данной проблемы.

Объект исследования – процесс адаптивного физического воспитания обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Предметом исследования – являются средства, методы, формы организации занятий по оздоровительному плаванию обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Целью исследования – разработка методики оздоровительного плавания обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия оздоровительным плаванием по разработанной нами методике улучшат функциональные возможности организма обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями

и будут способствовать формированию у детей положительной мотивации к занятиям плаванием.

Для достижения цели нами решались следующие задачи исследования:

1. Изучить данные специальной литературы и опыт практики занятий оздоровительным плаванием для обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

2. Выявить и оценить уровень функциональных возможностей обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

3. Разработать и проверить эффективность методики оздоровительного плавания для обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

При составлении авторской методики оздоровительного плавания обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями нами были учтены следующие рекомендации специалистов по адаптивному физическому воспитанию [7; 8]:

- в методическую часть программы занятий необходимо включать как можно больше упражнений, способствующих освоению техники плавания стилями кроль на груди, брасс, кроль на спине;
- в занятия должны включаться простые общеразвивающие упражнения и малоподвижные игры на суше и в воде для начального обучения плаванию;
- оптимальной продолжительностью занятия на воде считается один академический час;
- занятия должны начинаться с короткой разминки на суше, представляющей собой комплекс из восьми упражнений, выполняемых из исходных положений стоя, лежа на животе и лежа на спине. Физические упражнения направлены на подготовку к работе в воде мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем с нагрузкой в комфортном для обучающихся темпе;
- на каждом занятии должно использоваться 8-10 упражнений для обучения технике плавания, выдохи в воду после каждого упражнения, свободное плавание;
- исключить упражнения с длительной задержкой дыхания.

Исследовательская работа была последовательно разделена на четыре взаимосвязанных между собой этапа. Непосредственно сам педагогический эксперимент проводился на базе государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Краевая детско-юношеская спортивная школа (комплексная)» г. Ставрополя (далее – КДЮСШ). В исследовании принимали участие обучающиеся спортивно-оздоровительной группы по плаванию с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Всего в эксперименте участвовало десять обучающихся.

В КДЮСШ реализуется адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» для детей

с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые имеют рекомендацию от педиатра к занятиям на воде. Участниками данной программы являются дети в возрасте от 7 до 18 лет. Учебный год в КДЮСШ – календарный. Занятия проводятся согласно расписанию три раза в неделю продолжительностью два академических часа. Для проведения педагогического эксперимента нами выбрана спортивно-оздоровительная группа, состоящая из 10 обучающихся в возрасте от 7 до 9 лет. Все обучающиеся имели сердечно-сосудистые заболевания. Для определения функциональных возможностей организма обучающихся, зачисленных в данную группу в январе 2022 года, нами использовалась программа тестирования, которая включала в себя следующие пробы:

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ, литры). Данный показатель измеряется с помощью прибора спирометра. После каждого использования, обрабатывался спиртовым раствором. Перед выдохом в спирометр, следует сделать один-два не глубоких вдоха и выдоха. Третий вдох выдохнуть в прибор. Каждый обучающийся сделал выдох три раза. При этом нами фиксировался максимальный показатель выдоха.

Проба Штанге (секунды): проба с задержкой дыхания на вдохе. Подобная проба может характеризовать уровень тренированности и говорить о том, как обеспечивается организм кислородом. Оценивается она по продолжительности задержки дыхания. Прежде чем задержать дыхание, следует сделать два неглубоких вдоха и выдоха, затем необходимо сделать третий глубокий вдох, задержать дыхание и засечь время. Для проведения пробы понадобился секундомер, а для достоверности эксперимента, обследуемые зажимали нос пальцами.

Проба оценивается по следующим показателям:

– Менее 39 секунд – неудовлетворительно;

– 40-49 секунд – удовлетворительно;

– свыше 50 секунд – хорошо.

Для анализа уровня функциональных возможностей организма обучающихся нами проведено тестирование в период с 24 по 29 января 2022 г. Тестируемая группа была зачислена на обучение с 9 января 2022 года. Проведенный опрос детей и родителей показал, что все обучающиеся до этого не посещали занятия в бассейне. Все обучающиеся несмотря на то, что имели сердечно-сосудистые заболевания - были допущены медицинской комиссией к занятиям оздоровительным плаванием. Пробы проводились перед началом учебно-тренировочных занятий, при измерениях соблюдались стандартные условия тестирования (Таблица 1).

Жизненная емкость легких обучающихся находится на нижнем уровне физиологической нормы для детей этой возрастной группы. Согласно результатам пробы Штанге все обучающиеся показали неудовлетворительный результат. Данные результаты можно объяснить низким уровнем двигательной активности современных школьников и ее отрицательным влиянием на кардиореспираторную систему организма.

Таблица 1 – Уровень функциональных возможностей обучающихся до начала занятий оздоровительным плаванием

№	Проба	
	Жизненная емкость легких (л)	Проба Штанге (секунды)
1	1300	18
2	1380	22
3	1400	25
4	1320	20
5	1410	26
6	1400	24
7	1350	22
8	1400	23
9	1420	27
10	1330	21

Учебный программный материал по оздоровительному плаванию согласно разработанной нами методике включает следующие разделы:

- теоретические сведения;
- практические навыки по технике плавания (подготовительные упражнения и обучение технике плавания);
- упражнения на суше и в воде.

Теоретические сведения содержат сообщения обучающимся знаний о воде, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний; профилактика травматизма на воде. Правила купания в открытых водоёмах. Оказание помощи утопающему. Спортивное плавание. Основные стили плавания. Практические навыки по технике плавания. Общие подготовительные упражнения для освоения с водой.

На начальном этапе обучения плаванию многие занимающиеся неуверенно чувствуют себя в воде. Их действия торопливы, плохо координированы, не согласованы с ритмом дыхания и направлены на то, чтобы удержаться на поверхности воды, поэтому они быстро утомляются.

Прежде чем начать изучать технику плавания, необходимо овладеть упражнениями для освоения с водой.

Общие упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, изучение правильного дыхания выполняются на первых четырёх-шести занятиях. Кроме того, упражнения на скольжение и постановку дыхания следует включать в последующие занятия, посвящённые освоению техники плавания.

На первых занятиях даётся общая характеристика подготовительных упражнений, объясняется их целесообразность в процессе обучения; показывается техника подготовительных упражнений; выполняются

имитационно-подготовительные упражнения на суше, которые затем воспроизводятся в воде:

- «Поплавок»;
- «Медуза»;
- удерживаться на воде в положении лёжа на груди, на спине, при этом менять положение рук и ног;
- выдох в воду.

Для успешного обучения технике плавания в воде мы придерживались следующей последовательности отработки плавательных элементов:

1) техника дыхания;
2) техника движений ногами с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
3) координация движений ногами и дыхания;
4) техника движений руками с произвольным дыханием;
5) согласование движений руками с дыханием;
6) взаимодействие движений ногами и руками;
7) согласование движений руками, ногами и дыхания.

По данной методике обучающиеся занимались с января по декабрь 2022 года согласно программе три раза в неделю по два академических часа, учитывая перерыв в 1,5 месяца летом в период отпуска тренера-преподавателя. Все обучающиеся овладели техникой плавания стилями кроль на груди, брасс и кроль на спине. По окончанию учебного года подготовки каждый обучающийся мог без использования вспомогательных средств самостоятельно без отдыха в свободном темпе проплыть дистанцию 300 метров. В конце декабря 2022 года было проведено повторное функциональное тестирование, результаты которого отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень функциональных возможностей обучающихся после начала занятий оздоровительным плаванием

№	Проба	
	Жизненная емкость легких (л)	Проба Штанге (секунды)
1	1380	26
2	1450	28
3	1480	35
4	1400	39
5	1500	39
6	1480	40
7	1450	40
8	1500	42
9	1510	43
10	1450	39

Нами был проведен сравнительный анализ результатов тестирования, который показал, что произошли изменения функционального состояния организмов обучающихся, выраженные в увеличении жизненной емкости легких и обеспеченности организма кислородом. В результате занятий 7 из 10 школьников показали удовлетворительный уровень кислородного обеспечения организма, остальные трое – увеличили время задержки дыхания.

Данные сравнительные результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень функциональных возможностей обучающихся до и после начала занятий оздоровительным плаванием

№	Проба			
	Жизненная емкость легких (л)		Проба Штанге (секунды)	
	до	после	до	после
1	1300	1380	18	26
2	1380	1450	22	28
3	1400	1480	25	35
4	1320	1400	20	39
5	1410	1500	26	39
6	1400	1480	24	40
7	1350	1450	22	40
8	1400	1500	23	42
9	1420	1510	27	43
10	1320	1450	21	39

Полученные данные позволили установить взаимосвязь между регулярными занятия оздоровительным плаванием обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями и уровнем функциональных возможностей и говорят о положительном влиянии оздоровительного плавания на организм.

Также после функционального тестирования нами был проведен опрос среди обучающихся о изменениях, произошедших после начала занятий оздоровительным плаванием. Результаты анкетирования школьников выявили, что участники исследований положительно относятся к занятиям физическими упражнениями, что косвенно свидетельствует о достаточно высоком уровне их мотивации. В результате семь человек из десяти отметили улучшение самочувствия и повышение работоспособности, два человека отметили положительный эмоциональный настрой после занятий, и один человек отметил проявил желания к дополнительным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу исследования в том, что занятия разработанная нами методика улучшает функциональные возможности организма школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Однако, тем не менее, вопрос дальнейшего формирования у детей положительной мотивации к занятиям плаванием при использовании данной методики требует дальнейшего изучения.

Литература

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании /Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012 - 128 с.
2. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физич. культуры. – 2003 – № 5 – С. 19–22.
3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – М.: Академия, 2014. – С. 320.
4. Бурханов А.И. Физическое развитие младших школьников в процессе занятий плаванием [Текст] //Теория и практика физ. культуры, 2000 – № 9 – С. 24–26.
5. Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2003 – 70 с.
6. Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов [Текст]: - М.: «Владос», 2003 – 364 с.
7. Евсеева, О.Э. Об опыте работы по индивидуальной программе реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов в области физической культуры и спорта / О.Э. Евсеева, А.А. Грачиков, С.П. Евсеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 66-74.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2014 – 298 с.
9. Магомедов, Р.Р. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие / Р.Р. Магомедов, Н.Н. Голякова, В.В. Иохвидов и др.; под общей ред. проф. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь-Ессентуки: Изд-во ООО «Бук» г. Казань, 2017. – 484 с.

УДК 611.127

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА

Дёмочкин Дмитрий Владимирович,
студент 4 курса факультета искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), специальность «Физическая культура» и «Безопасность жизнедетельности», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Иванов Виктор Михайлович,
профессор кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Для улучшения и укрепления здоровья и лечения заболеваний еще с глубокой древности люди занимались различными физическими упражнениями. Врачи всех времен предпринимали попытки лечить некоторые заболевания с помо-

щью определенных физических нагрузок. При этом с давних времен осуществлялся врачебный контроль за спортсменами. Грубо говоря, медицина всегда и повсеместно сопровождала спорт, независимо от его нацеленности – восстановления здоровья или достижения спортивных высот. При подготовке профессиональных и квалифицированных спортсменов сегодня необходим научно-обоснованный комплексный подход для решения предстоящих задач, отсюда вытекает высокая актуальность медико-биологического контроля за здоровьем спортсменов, поскольку главная суть спорта – не навредить. В данной статье раскрывается понятие, сущность и роль медико-биологического контроля здоровья спортсменов.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, медицина, контроль, медико-биологический контроль, показатели, здоровье.

MEDICAL AND BIOLOGICAL CONTROL OF ATHLETE'S HEALTH

Demochkin Dmitry Vladimirovich,

4th year student of the Faculty of Arts and Physical Culture, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles), specialty "Physical Culture" and "Life safety", State Educational Institution of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Ivanov Viktor Mikhailovich,

Professor of the Department of Psychophysiology and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: To improve and strengthen health and treat diseases, people have been engaged in various physical exercises since ancient times. Doctors of all times have made attempts to treat certain diseases with the help of certain physical activities. At the same time, medical supervision of athletes has been carried out for a long time. Roughly speaking, medicine has always and everywhere accompanied sports, regardless of its purpose-to restore health or achieve athletic heights. When training professional and qualified athletes today, a scientifically-based integrated approach is needed to solve the upcoming tasks, hence the high relevance of medical and biological control over the health of athletes, since the main essence of sports is not to harm. This article reveals the concept, essence and role of medical and biological control of athletes ' health.

Keywords: sport, athlete, medicine, control, medical and biological control, indicators, health

Какое бы не было достижение в спорте – это почти всегда результат многолетнего труда не только занимающегося атлета, но и разного вида специалистов, которые дают возможность реализоваться в том или ином виде спортивной деятельности данному спортсмену. И огромную роль в этом имеют спортивные врачи. Именно благодаря рациональному использованию спортивно-медицинских умений и знаний родилась возможность применять наиболее высокие нагрузки в современных видах спорта. Со временем образовалась новая

отрасль медицинской науки и практики – спортивная медицина. Очень важной особенностью данной науки на сегодняшний день является активное использование её данных в тренировочном процессе [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Медико-биологический **контроль здоровья спортсменов** используется для улучшения натренированности и повышения спортивных результатов атлетов. Целью биологического контроля является улучшение эффективности спортивной тренировки при оптимизации физической нагрузки, которая объективно построена на оценке функциональной готовности спортсмена.

Во время подготовки спортсменов на различных этапах предлагаются различные задачи - по ним и определяют в каком виде будет осуществляться контроль здоровья.

Медико-биологический контроль – это комплекс организованных мероприятий, которые осуществляются различными специалистами для получения информации о текущем состоянии спортсмена. **Всего выделяют четыре вида контроля:** этапный, оперативный (срочный), текущий и углублённый.

Этапный контроль способствует оценке состояния спортсмена, которое является следствием продолжительного тренировочного эффекта. Это состояние является результатом длительной подготовки в течение определенного промежутка времени. Кроме того, во время этапного контроля проводятся лабораторные обследования, чтобы выявить физическую работоспособность спортсмена, оценить его состояние здоровья, изучить динамический показатель и переносимость тренировок.

Оперативный контроль предполагает проверку срочных реакций организма спортсмена на нагрузку во время отдельных тренировок и соревнований.

Текущий контроль здоровья чаще проводится после того, как спортсмен вернулся к занятиям спорта после болезни или по настоянию тренера. Его цель - выявить то, как спортсмен сможет переносить максимальные тренировочные нагрузки.

Углублённое медицинское обследование проводят не менее 2х раз в год, чтобы в совокупности оценить готовность спортсмена и состояние здоровья. Это обследование проводят в диспансере спортивной медицины. Каждый врач проводит глубокое обследование, развернуто описывает все результаты в медицинской карте спортсмена и дает рекомендации по профилактике или лечению.

Комплексная оценка всех типов обследования вместе с педагогическими и психологическими показателями, поможет тренеру-педагогу объективно судить о состоянии натренированности организма спортсмена и в дальнейшем планировать тренировки и соревнования, и сможет прогнозировать будущие результаты.

Оценивая индивидуальные показатели спортсмена учитывают его физическое развитие и биологическую зрелость, состояние здоровья и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, состояние сердечно-сосудистой системы и ее продуктивность – максимальные функциональные возможности в условиях работы «до отказа».

По завершению лечения и профилактических мероприятий, врач дает заключение о состоянии здоровья спортсмена и определяет можно ли проводить тренировки и в каком объёме (полный, дозированный).

Все дети, которые хотят поступить в учебно-спортивные учреждения должны предоставить медицинскую справку от школьного или районного врача о возможности заниматься спортом и неимении противопоказаний. В дальнейшем дети, которые занимаются в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Ежедневно врачом спортивной школы осуществляется врачебный контроль над спортсменами, который организует наблюдение, проводит профилактические и лечебные мероприятия, санитарный надзор за местами спортивных занятий, проводит беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, питанию спортсмена и другим вопросам. Врач анализирует в динамике данные медицинского обследования, работает в тесном контакте со спортивным врачом диспансера спортивной медицины.

Немаловажную роль играет проведение профилактических мероприятий. Врачам следует давать родителям рекомендации по правильному и рациональному питанию и режиму дня детей. Очень важную роль необходимо отдать тщательному наблюдению со стороны отоларинголога, офтальмолога и других специалистов узких направлений для ранней диагностики, и своевременного лечения заболеваний.

Показатели результатов обследований должны быть информативными и надёжными, они должны соответствовать возрасту и мастерству спортсмена, специфике вида спорта и характеру тренировочного процесса.

Виды спорта, связанные с проявлением выносливости (плавание, велоспорт, гребля, бег на длинные дистанции и т.д.) исследуют показатели, которые обрисовывают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов.

В скоростно-силовых видах спорта (спринтерский бег, легкоатлетические прыжки, метание ядра и т.д.) используют показатели, характеризующие состояние нервно-мышечной и центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, которые проявляются в определённых тестовых упражнениях.

Те виды спорта, деятельностью которых является подвижность нервных процессов, обеспечивающие точность, размеренность движений во времени и пространстве (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, стрельба и т.д.) во время контроля используется широкий спектр показателей. Они объясняют точность исполнения временных, пространственных и силовых параметров специфических движений, способность быстро принимать решения, координационные возможности и т.п.

Кроме того, в комплексный медико-биологический контроль здоровья спортсменов входят и биохимические исследования, которые выполняют задачи по оценке уровня общей и специальной натренированности спортсмена,

контролируют восстановление после тренировки, дают оценку продуктивности новых методов формирования и улучшения скоростно-силовых качеств, повышения выносливости, ускорение восстановления и т.п., оценивают состояние здоровья спортсмена, чтобы выявить начальные симптомы заболевания.

Интересно, что биохимические исследования в спорте проводятся в сочетании с физической нагрузкой, потому что, когда тренированный спортсмен находится в состоянии покоя, его биохимические параметры находятся в пределах нормы и можно сказать не имеют различий между параметрами любого здорового человека. Но в то же время в процессе физической нагрузки характер и проявление биохимических сдвигов во многом зависят от степени подготовленности и функционального состояния спортсмена. Именно из-за этого контроль здоровья спортсмена во время проведения биохимических исследований состоит из нескольких этапов. То есть исследование проводят сначала до контрольной физической нагрузки, затем во время физических упражнений, потом после завершения тренировки и наконец в различные сроки восстановления организма.

Чем ниже уровень подготовленности спортсмена, тем выше возникающие после выполнения стандартной нагрузки биохимические сдвиги. Именно поэтому идентичная по объёму стандартная работа вызывает выраженные биохимические сдвиги у плохо подготовленных испытуемых и практически не влияет на биохимические показатели хорошо натренированных спортсменов.

Интенсивное развитие мирового спорта и, как результат, обострение спортивной конкуренции, привели к тому, что спортсмены показывают хорошие результаты и выдерживают нагрузки практически на грани возможностей человека. И логично, что такое сильнейшее воздействие на организм спортсмена показывает высокие требования к степени функциональных резервов организма, необходимостью их оценки, контроля и своевременного восстановления. Это привело к необходимости активного развития важного аспекта современного спорта – медицинского и медико-биологического сопровождения спортсменов.

Литература

1. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК. - 133 с.

2. Карпман В.Л. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры: М. 1988. – С. 140 – 142.

3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Сов. спорт, 2002. 480 с.

4. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: ФиС, 1984

5. Контроль здоровья спортсменов: медико-биологические исследования https://leveton.su/kontrol-zdorovya/

6. Материалы НПК «Спортивная медицина. Современное состояние, проблемы и перспективы. Сочи 2010.» http://www.sochi-expo.ru/files/999.pdf

7. Сайт о спортивной медицине и здоровью http://www.sportmedhealth.com/

УДК 615.825

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ДИАГНОЗ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

Дрейбант Александр Александрович,
аспирант 3-го курса кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, 44.06.01 Образование и педагогические науки, направленность 13.00.02 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Лукьяненко Виктор Павлович,
доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье рассматривается эффективный способ решения проблемы формирования движений у младших школьников, имеющих диагноз «Детский церебральный паралич» в условиях реабилитационного центра, на основе применения роботизированного тренажёра «MotoMed». Определены и раскрыты этапы двигательного развития детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Представлены результаты диагностики и коррекции двигательных патологий у детей младшего школьного возраста при помощи роботизированного тренажера «MotoMed» в условиях реабилитационного центра и сформулированы основные выводы, свидетельствующие о высокой эффективности его применения. Выделены условия и факторы, влияющие на формирование жизненно важных двигательных навыков у младших школьников с детским церебральным параличом в условиях реабилитационного центра. Представлены основные выводы по проблеме исследования.

Ключевые слова: физическая реабилитация, детский церебральный паралич, двигательные навыки, тренажер MotoMed, младший школьный возраст.

FORMATION OF MOTOR SKILLS IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN DIAGNOSED WITH CEREBRAL PALSY IN A REHABILITATION CENTER

Dreybant Alexander Alexandrovich,
3rd-year postgraduate student, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, 44.06.01 Education and Pedagogical Sciences, focus 13.00.02 "Theory and methodology of physical education, sports training, wellness and adaptive physical culture", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Lukyanenko Viktor Pavlovich,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: the article discusses an effective way to solve the problem of movement formation in younger schoolchildren diagnosed with cerebral palsy in a rehabilitation center, based on the use of a robotic simulator “MOTOmed”. The stages of motor development of primary school children with disabilities are identified and disclosed. The results of diagnostics and correction of motor pathologies in children of primary school age with the help of a robotic simulator “MOTOmed” in the conditions of a rehabilitation center are presented and the main conclusions indicating the high efficiency of its use are formulated. The conditions and factors influencing the formation of vital motor skills in younger schoolchildren with cerebral palsy in a rehabilitation center are highlighted. The main conclusions on the research problem are presented.

Keywords: physical rehabilitation, cerebral palsy, motor skills, MOTOmed simulator, primary school age.

Введение. В настоящее время коррекция двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с ДЦП остается актуальной проблемой. По данным Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации (Росстат) общая численность детей-инвалидов в России неуклонно увеличивается. Так, если на первое января 2018 г. она составляла 688 тыс. человек, то к 1 января 2021 г. она равнялась 704 тыс. детей [11]. Данным обстоятельством обусловлена необходимость в настоящее время своевременной физической реабилитации таких лиц. Особую категорию составляют дети, страдающие ДЦП, так как несформированность двигательных навыков у них не позволяет социализироваться в обществе и затрудняет их жизнь. Ситуация несогласованности между необходимостью осуществления нормальной жизнедеятельности ребёнка и невозможностью её полноценной реализации составляет серьёзную проблему. Поэтому и существуют реабилитационные учреждения, деятельность которых направлена на содействие решению данной проблемы.

О необходимости разработки и внедрения новых форм и методов физической реабилитации говорит довольно высокий уровень детской инвалидности, что является социально значимым. Тем более решить и устранить данную задачу в современных условиях вряд ли возможно без применения высоких технологий. Использование данных технологий в реабилитационном процессе может быть довольно разнообразным и обхватывать достаточно большую аудиторию.

Р.А. Майер, А.М. Гендин, А.Н. Фалалеев, В.И. Столяров считают, что жизнедеятельность ребенка, не представляет на данный момент самостоятельный образ жизни человека, органически включается в образ жизни семьи и, конечно, родителей. Ведь, без сомнений, имеется тесная взаимосвязь в том, что нельзя изучать жизнь и поведение ребенка, вне изучения образа жизни семьи, в том числе его физическое воспитание и развитие. Поэтому не помешает в исследовании применить глубокий анализ детско-родительских отношений в семьях, имеющих детей-инвалидов в частности [3; 4; 5; 8].

Но при этом родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми и испытывают трудности, которые обусловлены следующими причинами: незнанием возрастных и индивидуальных особенностей детей; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком, имеющим ДЦП; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в форме игры. Так как, ведущим видом деятельности в младшем школьном возрасте детей с ДЦП является игра [1; 2; 6; 7; 9; 10].

Цель исследования: определить уровень сформированности двигательных умений и навыков у младших школьников с ДЦП, посредством имеющихся современных методик физической реабилитации в условиях реабилитационного центра, и построение максимально благополучного коррекционно-развивающего процесса.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании применялись такие методы физической реабилитации и методики как (см. табл.1)

Таблица 1 – Критерии исследования и комплекс диагностических методик по определению уровня сформированности двигательных навыков (ДН) у младших школьников с ДЦП в условиях реабилитационного центра

№ п/п	Критерии ДН	Диагностические методики
1.	- уровень развития мелкой и общей моторики; - интеллектуальное развитие и мышление; - навык самообслуживания.	Тест общего уровня развития (В. Штрасмайер)
2.	- наличие навыка ходьбы; - уровень активных движений; - наличие патологических поз.	Тест определения уровня двигательного развития (К.А. Семенова)
3.	- уровень координационных возможностей; - способность самостоятельно стоять или с помощью кого-либо.	Тест оценки развития координационных способностей (тренажер «Гросса»)
4.	- уровень работоспособности; - симметричность работы верхних конечностей; - симметричность работы нижних конечностей; - наличие спастики.	Тест оценки двигательной активности ребенка (тренажер «MotoMed»)

Педагогическое исследование было организовано на базе ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ОВЗ».

В процессе его организации были сформированы две группы испытуемых – контрольная и экспериментальная (КГ, ЭГ). Состав каждой группы – 8 человек. Всего в исследовании приняли участие 16 человек, посещающих реабилитационный центр. Состав ЭГ – дети младшего школьного возраста с ДЦП, имеющие официальный диагноз. Состав КГ – дети с нарушениями осанки, имеющие незначительные интеллектуальные нарушения и другие отклонения.

Реабилитационный цикл для детей ЭГ и КГ составлял 21 день. За данный цикл с каждым ребенком проведено 20 индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение (см. табл. 2).

Таблица – 2. Сравнение результатов развития двигательной активности (тренажер «MotoMed») на контрольном этапе эксперимента

Критерий	Средние показатели			
	Констатирующий		Контрольный	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Скорость	50,6 об/мин	27,8	50,9 об/мин,	30,1
Расстояние пройденного пути	754,3 метра (м)	338	780,5 метра (м)	339,4
Симметричность работы В/К	49/51	43/67	49/51	45/55
Симметричность работы Н/К	51/49	39/61	51/49	46/54
Спастика	1,3 единиц	9,8	1,1 единиц	8,7

В/К – верхние конечности; Н/К – нижние конечности.

Исходя из полученных данных, нами были сделаны выводы, что у контрольной группы показатели значительно выше, чем у школьников с ДЦП в экспериментальной группе и соответствуют норме.

Результаты испытуемых ЭГ имеют более низкий уровень по сравнению с КГ. Показатели скорости в ЭГ (27,8 об/мин) меньше в два раза, чем в КГ (27,8 об/мин).

На констатирующем этапе эксперимента, что говорило об имеющихся нарушениях в работе верхних и нижних конечностях школьников с церебральным параличом и способствовало появлению мышечных контрактур и образованию тугоподвижности в суставах.

На контрольном этапе показатели скорости у участников ЭГ возросли и составляют теперь – 30, 8 оборотов в минуту.

Также были установлены значительные отставания в симметричности работы верхних и нижних конечностей у ЭГ на констатирующем этапе исследования. У детей с ОВЗ контрольной группы они соответствуют норме.

Показания младших школьников с ДЦП составляют симметричность в верхних конечностях – 43/67, а в нижних конечностях – 39/61 на начальном этапе исследования.

На контрольном этапе у ЭГ показатели в симметрии работы верхних и нижних конечностей изменился и имеет положительную характеристику: В/К – 45/55, а Н/К – 46/54, что позволяет нам сделать вывод о положительном эффекте данного метода на организм детей с ДЦП. Но все же, возможно, наличие данного фактора является причиной нарушений у детей в походки и навыка плохой координации.

Наличие спастики у детей контрольной группы составляет 1,3 единиц на начальном этапе, и 1,1 единиц на конечном, что тоже соответствует норме.

У испытуемых экспериментальной группы детей с церебральным параличом на констатирующем этапе находится в пределах 9,8 единиц. Причиной таких показателей могут быть различные факторы, например: повышенное волнение, страх не выполнить задания, боязнь не достичь поставленных задач и т.д.

На контрольном этапе наличие спастики у детей ЭГ снизился и составляет 8,7 единиц.

Исходя из выше сказанного, нами был сделан вывод, что двигательная активность младшего школьника с ДЦП меняется в течение всего дня, находясь в реабилитационном центре.

Данный фактор был учен в составлении коррекционно-развивающей программе и показал положительные результаты, а именно: у всех детей младшего школьного возраста с ДЦП улучшились показатели двигательной активности, снизилась тугоподвижность в суставах верхних и нижних конечностей, уменьшилась спастичность мышц, увеличилось время тренировки в активном режиме и расстояние пройденного пути за время занятия.

Выводы. После проведения повторных диагностических мероприятий у детей младшего школьного возраста с ДЦП и с ОВЗ в реабилитационном центре был сделан вывод, что разработанная нами коррекционная программа значительно показала свою эффективность. У всех детей младшего школьного возраста с ДЦП улучшились показатели двигательной активности, снизилась тугоподвижность в суставах верхних и нижних конечностей, уменьшилась спастичность мышц, увеличилось время тренировки в активном режиме и расстояние пройденного пути за время занятия и сформированы в разной степени двигательные навыки, необходимые для полноценной жизни.

Литература

1. Бадалян Л.О. Невропатология: учеб. для студентов дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Academia, 2000. – 380 с.

2. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом: монография / под ред. Семеновой К.А. – М.: ИД «Закон и порядок», 2007. – 616 с.

3. Гросс Ю.А. Применение тренажерных устройств в процессе реабилитационных занятий физическими упражнениями детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1998. – 24 с.

4. Демиденко Т.Д., Ермакова Н.Г. Основы реабилитации неврологических больных. – СПб.: Фолиант, 2004. – 299 с.

5. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: Структура и содержание: автореф. дис. ... док-ра пед. наук: 13.00.04 / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2003. – 50 с.

6. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 109 с.

7. Крайг Г. Психология развития: учебное пособие / Грейс Крайг, Дон Бокум; науч. ред. пер. на рус. яз. Т. В. Прохоренко; [перевели с англ. А. Маслов и др.]. – 9-е изд. – М. [и др.]: Питер, 2004. – 939 с.

8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учеб. пособие. – М.: Юрайт, 2022. – 156 с.

9. Серганова Т.И. Организация этапно-преемственной терапии в ранней стадии детского церебрального паралича: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.13 / Центр. ин-т усоверш. врачей. – Москва, 1989. – 19 с.

10. Создание безопасной развивающей среды для детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / под ред. Р.Р. Магомедова, Е.С. Слюсаревой. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2021. – 136 с.

11. Федеральная служба государственной статистики. Положение инвалидов: детская инвалидность. – [Электронный ресурс]. – URL: https://rosstat.gov.ru/folder/13964 (дата обращения: 29.11.2022).

УДК: 796

СОВРЕМЕННАЯ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ермолаев Денис Максимович,
преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы, Ростовский государственный медицинский университет, Россия, Ростов-на-Дону.

Касумов Дмитрий Владимирович,
преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы, Ростовский государственный медицинский университет, Россия, Ростов-на-Дону.

Шенявская Любовь Игоревна,
студент 1 курса, стоматологический факультет, стоматология, Ростовский государственный медицинский университет, Россия, Ростов-на-Дону.

Аннотация: Термин «адаптивная физическая культура» (АФК) существует уже более двадцати лет. С каждым годом этот комплекс мер спортивно-оздоровительного характера становится все более актуальным. Главной задачей АФК является ведение полноценной социальной и физической жизнедеятельности людям с

ограниченными возможностями здоровья. Ведь потребность в спортивной деятельности, стремлении поддержании здоровья и социальной самореализации – это неотъемлемая часть жизни не только здоровой личности, но и лиц с ограниченными возможностями.

Существующие направления АФК выполняют задачи по улучшению качества жизни, социальной интеграции, активизации здорового образа жизни и мотивации на удовлетворение потребностей в физической активности. Корректная деятельность специалиста по адаптивной физкультуре приводит лиц с ОВЗ не только к улучшению их жизни, но и большим успехам в спорте.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, здоровье, ограниченные возможности, физические упражнения, физические отклонения.

MODERN STRUCTURE AND CONTENT ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Ermolaev Denis Maksimovich,
Lecturer of the Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine and Physical Education with a course of medical and social expertise, Rostov State Medical University, Russia, Rostov-on-Don.

Kasumov Dmitry Vladimirovich,
lecturer of the Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine and Physical Education with a course of medical and social expertise, Rostov State Medical University, Russia, Rostov-on-Don.

Shenyavskaya Lyubov Igorevna,
student Rostov State Medical University, Russia, Rostov-on-Don.

Abstract: The term “adaptive physical culture” (AFC) has been around for more than twenty years. Every year this complex of sports and health measures is becoming more and more relevant. The main task of the AFC is to conduct a full-fledged social and physical activity for people with disabilities. After all, the need for sports activities, the desire to maintain health and social self–realization is an integral part of the life of not only a healthy person, but also people with disabilities.

The existing directions of the AFC fulfill the tasks of improving the quality of life, social integration, activation of a healthy lifestyle and motivation to meet the needs for physical activity. The correct activity of an adaptive physical education specialist leads people with disabilities not only to improve their lives, but also to great success in sports.

Keywords: adaptive physical culture, health, limited opportunities, physical exercises, physical deviations.

Введение. Нас с рождения окружают люди не только с разными интересами, профессиями, характерами, но и возможностями. И каждый человек имеет право вести полноценную жизнь и принимать активное участие в любых сферах общественной жизни.

Люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют определенные потребности. Они вызваны различными родами врожденными или приобретенными нарушениями. Это могут быть устойчивые психические, физические, интеллектуальные или сенсорные отклонения. Все это может противодействовать нормальному развитию человека, а также осуществлению его стремлений участия в жизни общества.

С каждым годом все более актуальной становится тема спорта. Значительное место уделяется адаптивной физической культуре (АФК), проект которой был утвержден в 1997 году. Он был выдвинут и разработан на кафедре теории и методики АФК СПБГУ физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Целью данного проекта является максимальные раскрытие возможностей человека с ОВЗ в рамках «физического совершенствования человека» (Б.А. Ашмарин). Данную деятельность регламентирует Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1]. В данной статье нами рассмотрено понятие «адаптивной физической культуры», ее направления и задачи.

Методы и организация исследования. В рамках научной статьи осуществлен теоретический обзор сведений по данной теме исследования. Оно основывалось на научных трудах таких авторов, как Л. Л. Артамонова, В. В. Борисова, О. П. Панфилов, М. В. Апарина и других.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования выяснилось, что на данный момент в структуру адаптивной физической культуры входят следующие направления:

– адаптивное физическое воспитание;
– адаптивная двигательная рекреация;
– адаптивный спорт;
– физическая реабилитация [1].

Эти направления в полной мере охватывают все виды физической культуры для людей с ограниченными возможностями. Они содействуют лицам с наличием стойких расстройств функций организма позитивно адаптироваться в физической и спортивной деятельностях.

Также выделяют восемь категорий людей с ОВЗ: нарушение слуха, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, эмоционально-волевой сферы, психического развития и сочетание двух и более нарушений [2].

Рассматривать направления АФК логично начать с воспитания. Оно направлено на формирование лиц с ОВЗ комплексного развития интеллекта, самоконтроля, физической устойчивости, эмоциональной характеристики и речевого навыка. В адаптивное физическое воспитание (АФВ) входит решение оздоровительных, воспитательных, образовательных и коррекционных задач.

Большой вес, по нашему мнению, имеют коррекционные задачи. Именно они тесно связаны с компенсацией основного отклонения лиц с ОВЗ.

Коррекция вторичных нарушений приводит человека, с ограниченными возможностями, к анализу своей речевой деятельности, вниманию к конкретным движениям, обретению навыка мышечной памяти. Например, лицам с нарушением эмоциональной сферы важно, за счет коррекции психомоторных расстройств, преодолеть волевой барьер [4]. Таким образом, именно АФВ является мостиком для перехода к занятиям спортом и активной физической деятельности. Практика начинается с воспитания.

Исследование АФК логично продолжает адаптивная двигательная рекреация (АДР). В любой сфере и для любого человека важно поддержание и восстановление затраченных сил. Особенное значение нужно уделять людям с ОВЗ. Необходимо не только восполнять силы, но и уметь правильно завлечь человека с какими-либо отклонениями. От комфортной атмосферы занятием спортом человек ощущает себя личностью. Также вовлеченность в процесс доставляет удовольствие, а не психологическое давление.

В то же время, реализация здорового образа жизни неотделима от корректного рекреационного время препровождения. Так, например, лицам с нарушением опорно-двигательного аппарата необходим особый контроль над осуществлением переключения с массовых физических упражнений на занятия развлекательного характера. Практика показывает, что на это позитивно влияет плавание и гидроаэробика [2].

Следующее направление АФК – адаптивный спорт (АС). Благодаря ему осуществляется приспособление людей с ОВЗ, не только к физической деятельности, но и к различного рода соревнованиям. Все это помогает людям с разным уровнем здоровья и физической подготовки найти себя в своем виде спорта [3]. На данный момент АС очень актуален. Существует множество приспособлений для адаптации к любым видам спорта: специальные инвалидные коляски, адаптированные конструкции и механизмы [4]. В результате, АС включает в себя практически все виды спорта и, на сегодняшний момент, растет его актуальность.

Достигаются большие успехи в областях паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движений. Обеспечивает это развитие Сурдлимпийский комитет России, Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью, Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и другие российские учреждения [1]. Так, Паралимпийские игры это доказывают. Выдающимися паралимпийцами гордится вся страна: Андрей Лебединский (стрельба), Альберт Бакаев (плавание), Рима Баталова (бег), Михалина Лысова (биатлон)… Их мировые достижения – гордость всей страны.

Последним направлением является физическая реабилитация (ФР). Она, чрезвычайно, важна при получении сторонних травм на фоне физических или социальных факторов. Благодаря ей человек имеет

возможность вернуться в спортивный режим быстрее и эмоционально спокойнее. Различают пять видов реабилитации: физическая, медицинская, психологическая, бытовая и трудовая [2]. По моему мнению, наряду, с важной ролью медицинской реабилитации. стоит бытовая. Именно она способствует лицам с ОВЗ самостоятельности в бытовой деятельности. Здесь, физическая независимость или социальная интеграция стоят в одном ряду с обучением самообслуживанию и организации жизни в быту. Такой адаптацией, преимущественно, занимаются органы соцзащиты.

Заключение. Таким образом, в результате проведенного исследования мы установили, что корректно проведенные мероприятия в рамках адаптивного воспитания, рекреации, спорта и реабилитация способствуют максимально эффективному преодолению не только физических, но и психологических барьеров. Также у человека с отклонениями физического или психического (интеллектуального) характера АФК может сформировать компенсаторные навыки, потребность в здоровом образе жизни, осознания себя полноценной частью социума и стремление к повышению физической и умственной работоспособности.

Вместе с развитием АФК в РФ существует и ряд проблем, требующих детального анализа и решения, а организация кадровых и спортивных условий, для людей с ОВЗ, будет способствовать их полноценному функционированию. Каждый человек в государстве важен.

Литература

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, В. В. Борисова, О. П. Панфилов. – 2-е изд. – Москва: Владос, 2014. – 389 с. - ISBN 978-5-691-02033-9. - Текст: непосредственный.

2. Апарина, М. В. Адаптивное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья / М. В. Апарина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2021. - № 29 (371). - С. 66-68. - URL: https://moluch.ru/archive/371/82954/ (дата обращения: 18.11.2022).

3. Пожидаев, С.Н. Разработка проектов соревновательной деятельности массовых рекреационно-оздоровительных видов спорта студентов транспортных вузов / С. Н. Пожидаев, Г. И. Ляшко, И.Л. Пожидаева / В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 2 / под общей ред. Финогеновой Н. В., Дробышевой С. А., Борисенко Е. Г., Мартынова А. А. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. – С. 124-130.

4. Сунагатова, Л.В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова – Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2012. - № 12. - С. 603-607. – URL: https://moluch.ru/archive/47/5856/ (дата обращения: 20.07.2022).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ И МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Жукова Анна Владимировна,
ГКБОУ «Общеобразовательная школа-интернат Пермского края», учитель

Сапичева Жанна Валентиновна,
ГКБОУ «Общеобразовательная школа-интернат Пермского края», учитель

Аннотация: В статье дан анализ методики включения в урок АФК элементов нейрогимнастики, а также проблеме развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Доказано, что нейрогимнастика оказывает положительное влияние на развитие межполушарных связей головного мозга, поэтому мы предположили, что применение элементов нейрогимнастики на уроках АФК будет способствовать развитию координационных и мыслительных способностей обучающихся с нарушением зрения. В ходе исследования была разработаны и апробированы методика включения элементов нейрогимнастики в структуру урока АФК, прирост показателей в процентном соотношении существует в каждом тесте.

Ключевые слова: нарушение зрения, элементы нейрогимнастики, координационные способности, адаптивная физическая культура.

INFLUENCE OF NEUROGYMNASTICS ON COORDINATING AND COGNITIVE ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH VISUAL IMPAIRMENT

Zhukova Anna Vladimirovna,
State Budgetary Educational Institution "Comprehensive Boarding School of the Perm Territory", teacher.

Sapicheva Zhanna Valentinovna,
State Budgetary Educational Institution "Comprehensive Boarding School of the Perm Territory", teacher.

Abstract: The article analyzes the methodology for including elements of neurogymnastics in the AFC lesson, as well as the problem of developing coordination abilities in children of primary school age with visual impairment. It has been proven that neurogymnastics has a positive effect on the development of interhemispheric connections of the brain, so we assumed that the use of neurogymnastics elements in AFC lessons will contribute to the development of coordination and mental abilities of students with visual impairment. In the course of the study, a methodology for including elements of neurogymnastics in the structure of an AFC lesson was developed and tested, and there is a percentage increase in indicators in each test.

Keywords: visual impairment, elements of neurogymnastics, coordination abilities, adaptive physical culture.

Введение. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Специалистами выявлено, что при нарушении зрения у детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно влияет на формирование их двигательных качеств, в особенности – координационных способностей.

Эффективным средством развития координационных способностей является нейрогимнастика.

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений. Она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение упражнений у детей с проблемами в развитии. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта, поэтому мы сочли возможным предпринять попытку применения элементов нейрогимнастики на уроках АФК, которые будут способствовать развитию координационных способностей у младших школьников с нарушением зрения.

Методы и организация исследования. Нами была разработана методика с элементами нейрогимнастики для развития координационных способностей у слабовидящих детей на уроках АФК и подобрана специальная диагностика на выявление нарушений координационных способностей адаптированная для слабовидящих детей.

Упражнения нейрогимнастики делятся на 2 группы:

1. Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

2. Вторая группа – это упражнения, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

В зависимости от степени нарушения остроты центрального зрения у учащихся они пользуются разными способами восприятия учебного

материала, что предполагает применение дифференцированных форм их обучения в специальной школе для слабовидящих и в массовой школе.

У слабовидящих детей зрительный анализатор остается ведущим в учебном процессе, как и у нормально видящих детей, т.е. другие анализаторы не заменяют зрительных функций.

При осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности важно соблюдать индивидуально-дифференцированный подход к детям.

В учебной практике школ, обучающих детей с нарушением зрения широко внедрен блок коррекционных дисциплин, что расширяет возможности восприятия, мобильности и пространственной ориентировки. Одним из основных направлений является курс коррекционно-развивающих занятий Адаптивная физическая культура. Коррекционное занятие проводится в соответствии с учебным планом и программами в форме групповых занятий.

Урок адаптивной физической культуры отличается от общеобразовательного урока физической культуры тем, что он несет коррекционную направленность на компенсацию вторичных отклонений с учетом состояния первичного дефекта. Содержание его обуславливается задачами программного материала для детей со зрительной патологией.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки координационных способностей у слабовидящих детей мы использовали тесты из учебника С.П. Евсеева «Теория и организация адаптивной физической культуры». [2]

Способность к сохранению равновесия оценивается с помощью тестов, отражающих уровень развития статического и динамического равновесия:

1. Статическое равновесие оценивается по результатам выполнения «пробы Ромберга». Мы оценивали статическое равновесие используя «пяточно-носочное» положение.
2. Способность к удержанию равновесия в движении (динамическое равновесие) определяется по времени прохождения по гимнастической скамье.

Тест «Набивание мяча за 15 сек.

Описание теста: испытуемый выполняет «дриблинг» баскетбольным мячом одной рукой. Фиксируется количество выполненных ударов за 15 секунд.

Тест «попадание в цель»

Описание теста: испытуемый выполняет броски баскетбольного мяча в обруч удобным для него способом. Обруч расположен горизонтально на полу, расстояние от линии до обруча 5 м, диаметр обруча 1 м. Фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

В связи с тем, что нами были выявлены нарушения координационных способностей у слабовидящих детей, были разработаны комплексы групповых коррекционно-развивающих упражнений с включением элементов нейрогимнастики.

По структуре в комплекс упражнений были включены элементы нейрогимнастики двух групп: с пересечение средней линии тела и без пересечения средней линии тела.

Коррекционно-развивающие занятия проводились в зале АФК. На одном занятии детям предлагалось сделать 9-10 упражнений. Каждое упражнение повторялось 8-10 раз.

Обучение упражнениям начиналось с простых заданий, которые дети выполняли поэтапно в медленном темпе, чтобы можно было осознать последовательность действия и воспроизвести его. В обучении двигательным действиям широко применялся показ с конкретным словесным описанием действия. Показ строился поэтапно, выделялись акценты к точной координации.

Упражнения нейрогимнастики:

1. Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

Полезный результат – улучшение координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, улучшение слуха и зрения, прилив жизненных сил. Улучшает навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

2. Вторая группа – это упражнения, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга эти упражнения способствуют связи отдела головного мозга, отвечающего за эмоции, и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

Полезный результат – помогает читать вслух с выражением и при этом понимать прочитанное, улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думание в процессе работы.

3. Третья группа – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «избегания» и «нападения» во время стресса, и передних отделов головного

мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

Полезный результат: улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

4. Четвертая группа – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

Полезный результат: повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимает стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

Параллельно с исследованием по АФК шло обследование детей учителем-дефектологом для выявления влияния нейрогимнастики на ориентировку в пространстве и мышление ребенка.

В ходе исследования учителем-дефектологом была проведена стартовая диагностика, использовалась методика «Пространственно-арифметический диктант». Цель методики заключается в определении наличия у обучающихся умений ориентироваться в пространстве, действовать согласно правилам, понимать устную инструкцию и удерживать ее в памяти. Обучающемуся необходимо было выполнить движение по клеточкам по инструкции педагога. После оценки результатов мы определили уровень сформированности пространственной ориентировки (низкий, средний, высокий). Большинство обучающихся показали средний и низкий уровень. У детей возникли ошибки при ориентировке в плоскости листа и стола.

Движения рук у слабовидящих обучающихся носили не точный, скованный характер. Работа мелкой моторики сопровождалась высоким напряжением, что вело к быстрой утомляемости ребенка. Это выражалось в недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое.

В ходе исследования также мы использовали аппаратный комплекс СИГВЕЙН-ритм, который позволяет оценить уровень дифференцированности усилий при совместной работе зрительного анализатора и тактильных ощущений.

СИГВЕТ-РИТМ представляет собой кистевой эспандер со встроенными датчиками усилия (перемещения). Сигналы от датчиков поступают через встроенный микроконтроллер в персональный компьютер через USB-порт. Таким образом, оказывая различную степень давления на подвижные площадки консоли, ребенок управляет движением линий или объектов на экране.

Нажатие на опорную площадку приводит к перемещению линий или объектов вверх-вниз или вправо-влево. При этом для фиксации линии

или объекта в заданном месте экрана монитора необходимо производить статическое надавливание на опорную площадку.

Интерактивные игры и упражнения структурированы по разделам. Игровые задания подобраны таким образом, чтобы у детей формировались познавательные и координационные способности, развивались обще функциональные механизмы деятельности – тонкая моторика, внимание, память, аналитико-синтетическая деятельность, речемыслительная деятельность.

Важно, что, предлагая ребенку с нарушением зрения ту или иную программу для интерактивного взаимодействия, можно не только наблюдать его действия, помогая ему при необходимости, но и оценивать, наблюдать в динамике по объективно регистрируемым показателям, характеризующим внимательность, импульсивность, скорость мыслительных процессов, устойчивость внимания, выраженность дифференцировочного торможения, развитие ребенка.

Последовательное использование интерактивных и дидактических игр с реальными объектами делает возможным совмещение формирования у детей с нарушением зрения абстрактных и реальных действий, направленных на развитие тонкой моторики и распределенного внимания.

Программное обеспечение для комплексного модуля СИГВЕТ-РИТМ в разделе «ТЕСТ» позволяет оценивать динамику показателей внимания (количество точных реакций), устойчивости внимания (изменчивость времени двигательной реакции), импульсивности (количество ложных реакций), скорости мыслительных процессов (время двигательной реакции), которые регистрируются в этом разделе.

С помощью данного тестирования мы выявили, что количество ложных реакций больше, чем количество точных реакций, что позволило нам сделать вывод, что у детей не скоординированы действия руки и глаза.

После выявления таких данных мы начали комплексное взаимодействие. Учитель АФК проводил комплексы с включением нейрогимнастики, а педагог-дефектолог проводила занятия с применением аппаратного комплекса СИГВЕТ РИТМ.

Задания с аппаратным комплексом разноплановые и разноуровневые по сложности и скорости. Выбор заданий и уровня их сложности осуществляется специалистом, который нажимает на соответствующие кнопки в главном окне программы. Для оценки качества управления движущимися объектами предусмотрен режим графического и звукового отображения усилий на эспандере.

В аппаратном комплексе заводится отдельный файл на каждого ребенка и фиксируется результаты каждого занятия.

По мере проведения занятий у детей улучшилась координация движений, выполнение различной сложности графических диктантов не вызывает затруднений. Несколько детей улучшили свой почерк. По

нашим наблюдениям заметно снизилась скованность и напряженность в кисти руки.

Работа в данном направлении нами продолжается, т.к. процессы изменения протекают медленно. Но мы уверены, что систематическая работа в данном направлении принесет свои положительные результаты.

Заключение**.** В ходе исследования подтвердилось, что специально разработанная методика с элементами нейрогимнастики, в которую входит комплекс специальных упражнений улучшила развитие координационных и мыслительных способностей у слабовидящих детей младшего школьного возраста на уроках адаптивной физической культуры и коррекционно-развивающих занятиях.

Мы считаем, что если в дальнейшем использовать элементы нейрогимнастики на уроках АФК, то слабовидящий ребенок сможет быстрее осваивать самостоятельное передвижение в пространстве и улучшать свои координационные способности.

Литература

1. Акшонина А.Я. Развитие пространственной ориентировки у детей со сложными сенсорными и множественными нарушениями развития: [пособие] / А.Я. Акшонина, Г.В. Васина. – Москва: Логос ВОС, 2008. – 112 с.;

2. Горская И.Ю. Определение уровня развития координационных способностей у аномальных и здоровых детей методом комплексного тестирования на первом этапе школьного образования / И.Ю. Горская // Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания: матер. науч. конф. – Волоколамск, 1995. – С. 55–57

3. Давыдова О.А. Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления. Альбом графических упражнений для детей 6-8 лет.

4. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М.: Сов. Спорт, 2000. – 160 с.

5. Ермаков, В.П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: справ. – метод. пособие для учителя / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – М.: Просвещение, 1990. –233 с.

6. Зислина, Н.Н. Нейрофизиологические механизмы нарушения зрительного восприятия у детей и подростков. – М.: Педагогика, 1987. – 168 с

7. Маскутова, Г.И. Психофизиологические особенности детей от 4 до 10 лет с нарушением зрительной функции / Г.И. Маскутова // Гигиена и санитария. – 2006. - №3. – С. 56-58.

8. Мингажев, М.Б. Адаптивное физическое воспитание слабовидящих детей [Текст]: метод. пособие / – М.: Чистые пруды, 2007. -29 с.

9. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: –2-е изд, испр. и доп. - М.: [Б.м.], 2002. – 102 с.

УДК 796.853.23

АДАПТИВНОЕ ДЗЮДО В КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛАХ ВОСЬМОГО ВИДА

Закиров Расим Мирзазянович,
доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Россия, Пермь.

Аннотация: В статье описана значимость дзюдо, как средство воспитания учащихся коррекционных адаптивных школ, затронуты вопросы формирования ценностей учащихся в условиях проведения тренировочных занятий.

Ключевые слова: этикет дзюдо, коррекционная школа, воспитание, дзюдоисты с ограниченными возможностями здоровья.

ADAPTIVE JUDO IN CORRECTIONAL SCHOOLS OF THE EIGHTH TYPE

Zakirov Rasim Mirzazainovich,
Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture, candidate of pedagogic sciences, assistant professor, Perm State Humanitarian Pedagogical University, Russia, Perm.

Abstract: The article describes the importance of judo, as a means of educating students of correctional adaptive schools, the issues of formation of students' values are touched upon in the conditions of training sessions.

Keywords: judo etiquette, correctional school, education, judaists disabled.

ОРОО «Федерация дзюдо России» реализует программу по развитию дзюдо среди населения и утвердила основное направление – «Развитие массового дзюдо и его использование в физкультурно-оздоровительной работе», где обоснована необходимость реализации программ дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в доступном для них виде, на любом тренировочном этапе, применяя современные технологии.

На сегодня очевидна необходимость создания и внедрения новейших проектов и технологий к определению функций и принципов воспитания желания заниматься физической культурой учащихся коррекционных школ, привлечения детей и подростков к занятиям спортом. Обратим внимание на необходимость создания современных методов воспитательной работы средствами спорта, учитывая цели и задачи коррекционных учреждений различных нозологических групп.

Воспитание спортсмена зависит от совместных усилий воспитателя, родителей, тренеров по видам спорта и направления развития школы, поэтому необходимо поддерживать постоянную связь с тренера с родителями занимающихся в коррекционных школах.

Дзюдо, как вид спорта в системе физического совершенствования организма спортсмена, воспитания любви к занятиям спорта является успешным средством для достижения поставленной цели, посредством использования специальных подготовительных упражнений с целью воспитания гармонично развитого человека, достойного занять свое место в социуме. Дзюдо, как средство физического развития, ставит основной задачей совершенство техники, улучшение физических и волевых качеств, здоровья через регулярные занятия, которые направлены на познание технических приемов: «учи-коми», «рандори», техники в «не-ваза».

Дзюдо стремиться направить внимание спортсмена на уважение к взрослым, коллегам-«дзюдокам», тренеру, правильному поведению в социуме: через сосредоточенность к пониманию, через преодоление трудностей к совершенству техники приемов [1; 4].

Тренировочные мероприятия по дзюдо в системе физического воспитания влияют на повышение работоспособности, развитие умственных способностей, формирование волевых качеств дзюдоиста, психологической устойчивости в жизненных и спортивных ситуациях, самосовершенствование знаний в других областях спорта и труда, воспитание уверенности.

В своем исследовании нами затронута коррекционная направленность адаптивного дзюдо на преодоление чувства страха детей с для лиц интеллектуальными нарушениями (ЛИН): влияние технических приемов на преодоление чувства страха юных дзюдоистов с нарушением интеллекта.

Объект исследования: тренировочные занятия дзюдоистов с нарушением интеллекта.

Предмет исследования: процесс обучения техническим приемам юных дзюдоистов с нарушением интеллекта.

Отметим, что в педагогических исследованиях и литературе слабо раскрываются затронутые формирования ценностей на примере дзюдо. Формированию личности средствами физической культуры требуют кардинальных изменений в организации физического воспитания, обновлении программ по физической культуре и учебных планов в общеобразовательных и коррекционных школах.

Исследование проводится на базе МОУ «Адаптивная школа-интернат» г. Краснокамска, РОО «Федерация дзюдо Пермского края».

Развитие коррекционной направленности «преодоление чувства страха» техническими приемами на этапе начальной подготовки юных дзюдоистов с нарушением интеллекта в (табл. 1).

Таблица 1 – Технические приемы в адаптивном дзюдо для (ЛИН)

№	Технические приемы дзюдо
1	Захват соперника за два отворота
2	Атака «уке» – лучшая защита
3	Взять доминирующий захват
4	Оттолкнуть «тори» от себя
5	Увеличить расстояние с «тори»
6	Использование «тори» захвата за пояс
7	Использование «тори» захвата за спину
8	Борьба в положение «не-ваза»
9	Увеличить дистанцию с «тори»
10	Упереться рукой в бедро, пояс
11	Передвижение «уке» в разные стороны
12	Применить «не правильные захваты»
13	Тренировочные поединки в положение «тачи-ваза»
14	Провести рывок в противоположном направлении атаки «тори»
15	Проводить угрозу атакой приема

Отметим, что наиболее значимыми тренеры выделили действия «Тренировочные поединки в положение «тачи-ваза» и «Атака «уке» – лучшая защита».

Основатель дзюдо Дзигаро Кано считал, что дзюдо помогает решать актуальные для подростков задачи: эстетическое развитие знаний, гармоничное физическое развитие собственного тела, овладение приемами дзюдо, джиу-джитсу.

Значительно велико воспитательное значение вида спорта-дзюдо исходя из этики дзюдо: каждый борец проявляет уступчивость, скромность и мягкость в зале дзюдо. Принципы педагогической приемов Дзигаро Кано выходят за рамки системы физического воспитания и направлены обеспечить прогресс и совершенство общества [2].

В традиции дзюдо входят особенные правила поведения во время тренировок и соревнований соблюдение ритуала дзюдо, с целью взаимодействия между спортсменами, а также между тренером и обучающимися. При занятиях недопустимы оскорбления, обман, лицемерие, ханжество, заносчивость и другие негативные проявления. Обязательное условие для каждого дзюдоиста – уважение к тренеру в виде соблюдения ритуала дзюдо – поклон, старшим и более опытным товарищам, и соответственно, благожелательность и помощь с их стороны. Дзюдоист обязан соблюдать нормы и требования поведения, этикет и нормы общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях), прилежное отношение к кимоно, которое проявляется в чистоте дзюдоги и правильное складывания дзюдоги после окончания тренировки.

В настоящее время дзюдо в России реализуется в нескольких направлениях:

– семейное дзюдо для детей и родителей;

– дзюдо в системе школьного физического воспитания по программе «Мой первый пояс дзюдо»;

– профессиональный подход к дзюдо в системе в спортивных школах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки;

– для лиц с ОВЗ в спортивных адаптивных школах паралимпийского резерва.

Недостаточная воспитательная работа по формированию социально-значимых ценностей учащихся коррекционных школ средствами физической культуры наталкивает на необходимость разработать программу по воспитанию ценностей средствами дзюдо. Для учащихся коррекционных школ разрабатывается программа с целью укрепления, сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни, привлечение к занятым физической культурой на основе занятий дзюдо.

Юному дзюдоисту на этапе самовоспитания рекомендуется познать самого себя с помощью методов самонаблюдения, самоанализа, самоконтроля, самооценки.

Переходу от воспитания к самовоспитанию в спортивной деятельности способствует ряд условий, которые должны учитываться в работе педагогов, тренеров [3]:

– поощрение учащихся засчет проведения дней борьбы, первенств секции и других спортивных соревнований в виде медалей, дипломов, призов;

– значительное повышение уровня самостоятельности спортсменов по отношению к учащимся, не занимающимся спортом;

– целеполагание спортсменов к самопознанию в тренировочных ситуациях, укрепление дружбы с соперниками из других клубов и товарищами спортивной секции;

– наличие у большинства спортсменов «идеала», к которому они стремятся (успешного спортсмена, чемпиона, сильного, смелого, волевого человека или тренера);

– стремление юных спортсменов к самопознанию в различных ситуациях, познанию своих соперников и товарищей по команде;

– наличие у занимающихся «идеала», в виде успешного спортсмена, тренера или старших товарищей с хорошими знаниями техники дзюдо.

Рекомендации в тренировочных мероприятиях позволят:

– улучшить физическое качества спортсменов, заложить основы формирования здорового и гармонично развитого человека;

– использовать возможности физической культуры и спорта в социализации в обществе спортсменов.

Мероприятия по совершенствованию физического воспитания и образования спортсменов должны включать в себя:

– проведение обязательных урочных форм занятий по предмету «физическая культура», включая проект «Мой первый пояс дзюдо»;

– открытие в коррекционных учреждениях спортивных кружков с набором спортивного инвентаря и оборудования, позволяющим обеспечить двигательную активность учащихся;

– проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, внешкольной воспитательной работы с детьми (спортивные секции, самостоятельные занятия, утренняя гимнастика), участия в спортивно-массовых мероприятиях и соревнований по дзюдо, согласно календарному плану.

Тренировочные мероприятия относятся к тем видам спортивной тренировки, через которые юный дзюдоист преодолевает чувства страха, которое выражается в виде результатов занятого места, в виде повышения уверенности, повышения уровня спортивной подготовки, воспитанности и культурной этики спортсмена.

Литература

1. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте / В.В. Белорусова. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 119 с.

2. Еганов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов / А.В. Еганов – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.

3. Закиров, Р.М. Методика обучения дзюдоистов в группах начальной подготовки: метод. пособие / Р.М. Закиров, В.Р. Закиров. – Пермь: Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – 2018. –1 опт. диск.

4. Магомедов Р.Р., Филиппова С.О., Иохвидов В.В., Мхце Б.А., Попова М.Р., Стрельников Р.В. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза: учебное пособие. Ставрополь: Ставролит, 2019. – 164 с.

УДК 796.015.52

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРРЕНКУРА В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Заплатина Наталья Юрьевна,

старший преподаватель Сочинского государственного университета, Россия, Сочи.

Аннотация: В работе представлены результаты тренировочного воздействия использования терренкура входе оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста в процессе оздоровительных занятий. Рассматривая особенности оздоровительного воздействия терренкура на организм человека, автор, анализирует динамику частоты сердечных сокращений (ЧСС) при прохождении маршрута терренкура и в процессе регулярных оздоровительных занятий. При этом отмечается повышенное влияние контроля интенсивности выполнения двигательных заданий для достижения оздоровительного эффекта. Отмечается положительное влияние использования терренкура в ходе оздоровительных занятий.

Ключевые слова: терренкур, частота сердечных сокращений, кардиомонитор сердечного ритма POLAR, интенсивность нагрузки.

THE USE OF A TERRENCURE IN THE COURSE OF RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION WITH OLDER PEOPLE

Zaplatina Natalia Yuryevna,
senior lecturer, Sochi State University, Russia, Sochi.

Abstract: The paper presents the results of the training effect of the use of a terrencure during wellness classes with adults in the process of wellness classes. Considering the peculiarities of the health-improving effect of the terrencure on the human body, the author analyzes the dynamics of the heart rate (HR) during the passage of the terrencure route and in the process of regular wellness classes. At the same time, there is an increased influence of controlling the intensity of performing motor tasks to achieve a healing effect. There is a positive effect of the use of the terrencure during wellness classes.

Keywords: terrencourt, heart rate, POLAR heart rate monitor, intensity of exercise.

Введение. ***Терренку́р*** (от фр. terrain – местность и cours – курс лечения) – метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым размеченным маршрутам [Википедия].

Восстановление и поддержание функциональных возможностей человека зрелого возраста, на сегодняшний день, является одним из важных вопросов оздоровительной физической культуры. Для положительного решения данного вопроса необходимо:

– выбрать из всего многообразия используемых в настоящее время средств оздоровительной физической культуры, методик и систем, которые наиболее эффективны и оказывают более выраженный оздоровительный эффект [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7];

– определить оптимальную величину и интенсивность использования выбранного средства, для увеличение адаптационного резерва основных систем организма зрелого человека [3; 4; 5 и др.].

Решение вышеуказанных вопросов, в настоящее время, как и во все другие времена, представляется актуальным.

Целью настоящего исследования являлось выявление эффективности использования терренкура в процессе оздоровительных занятий физической культурой с лицами зрелого возраста, как одного из доступных средств оздоровительной физической культуры.

Организация и методы проведения экспериментальных исследований. Исследование проводились в 2021-2022 годах. Участниками

экспериментальных исследований были мужчины (n=12), средний возраст которых 55±4,7 лет. В исследовании были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогические тестирования, для оценки динамики аэробных способностей мужчин, методы математической статистики. Участники экспериментальных исследований, в зависимости от уровня функциональной подготовленности, проходили различные по длине и рельефу маршруты терренкура два раза в неделю. Контроль за величиной нагрузки осуществлялся по частоте сердечных сокращений.

Результаты и обсуждение. Время прохождения маршрута терренкура свидетельствует о том, что лимитирующим фактором является функциональная подготовленность участников эксперимента (таблица). Отмечаем, что при прохождении маршрута терренкура, отдельные участники использовали палки («nordic walking»), что оказывает влияние на эффективность передвижения. Ходьба в гору, является сама по себе, средством обладающим выраженным тренировочным эффектом. Поэтому, функциональные возможности организма человека, являются основными при определении скорости подъёма и использование палок не оказывает столь существенного влияния на скорость передвижения.

Таблица 1 – Среднее результаты прохождения маршрута терренкура лицами старшего возраста с полками (Nordic Walking) и без палок

Показатели	Условия прохождения маршрута		P*
	Без палок $\bar{X} \pm \sigma$	С палками nordic walking $\bar{X} \pm \sigma$	
Общее время прохождения маршрута терренкура, с	3356,9±98,5	3267,8±87,5	p>0,05
Время подъема при прохождении маршрута терренкура, с	1867,5±28,8	1838,9±35,1	p>0,05
Время спуска при прохождении маршрута терренкура, с	1489,1±87,5	1428,9±81,9	p>0,05

* - сравнение показателей по Х-критерию Ван-дер-Вардена (Г.Ф. Лакин, 1990)

Контроль за ЧСС во время прохождения маршрута терренкура с палками и без них свидетельствует, что динамика ЧСС носит однонаправленные изменения, которые тесно связаны с рельефом местности, величиной угла наклона трассы и уровнем функциональной подготовленности занимающихся.

Заключение. Таким образом, применение терренкура с целью оздоровления, обусловлено, исходным уровнем функциональной подготовленности лиц, которые начинают заниматься. Это обуславливает выбор трассы, и интенсивность передвижения. Поэтому, определение исходного уровня функциональной подготовленности, может существенно повысить эффективность занятий оздоровительной физической культурой лицами зрелого возраста. Это позволит рекомендовать, объем и интенсивность использования терренкура. Следует отметить, что основным фактором для обеспечения тренировочного эффекта, является скорость движения в подъем, которую следует контролировать для достижения максимального оздоровительного эффекта. Скорость движения на спуске необходимо контролировать во избежания травм и существенного влияния на тренировочный эффект она не оказывает.

Литература

1. Кортава, Ж. Г. Оздоровительно-тренировочное воздействие занятий шейпингом на организм женщин / Ж.Г. Кортава, А.А. Федякин // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 4(109). – С. 162-169. – EDN PVPTJF.

2. Малыгина, Л.В. Ходьба по лестнице: особенности оздоровительно-тренировочного воздействия на организм человека / Л.В. Малыгина, А.А. Федякин, Ю.А. Тумасян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11(153). – С. 134-137. – EDN ZWUPDT.

3. Магомедов Р.Р., Щупленков Н.О., Щупленков О.В. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры / Учебное пособие / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос. пед. ин-та в г. Ессентуки; [под общ. ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань. Изд-во «Бук», 2017. – 476 с.

4. Федякин А.А. Построение оздоровительных занятий физической культурой с женщинами пожилого возраста / А.А. Федякин, Э.Г. Лактионова, Н.М. Нефедова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2(24). – С. 94-99. – EDN IJNCVB.

5. Федякин А.А. Эффективность комплексного использования средств физической культуры в санаторно-курортных условиях / Федякин А.А., Кортава Ж.Г., Федякина Л.К. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 6 (64). – С. 96-99.

6. Федякин, А.А. Адаптационные изменения деятельности сердечно-сосудистой системы женщин в процессе занятий в школе здоровья / А.А. Федякин, Н.А. Семенова, Ж.Г. Кортава // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7(65). – С. 82-86. – EDN MSVWBZ.

7. Федякин А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. - № 2 (25). – С. 133-136.

УДК 61:378:616-056.5:615.825

ОПТИМИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Злобина Дарья Анатольевна,
аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Попова Марианна Руслановна,
аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Магомедов Руслан Расулович,
заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: На занятиях со студентами, относящимися к специальным медицинским группам, присутствуют особые требования по здоровьесбережению, для этого необходимо оптимизировать оздоровительный процесс восстановления с помощью физических упражнений и определенных требований для проведения занятий. В статье представлены рекомендации по здоровьесбережению и оздоровлению студентов, а также опросники, применяемые в процессе исследования. Результаты опроса и применение условий для оздоровления студентов специальных медицинских групп гармонично воздействуют на все звенья данного контингента учащихся.

Ключевые слова: оздоровление, здоровьесбережение, студенты, эффективность, занятия.

OPTIMIZATION OF THE HEALTH-SAVING PROCESS IN THE CLASSROOM WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Zlobina Darya Anatolyevna,
postgraduate student, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Popova Marianna Ruslanovna,
postgraduate student, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Magomedov Ruslan Rasulovich,
head of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: In classes with students related to a significant group of consumption, there are high requirements for health savings, for this particular healing process of recovery using physical exercises and the availability of classes necessary for classes. The article discusses recommendations for the protection of health and improvement of students, as well as in the process of surveys, crimes in research. The results of the survey and the application of conditions for the improvement of students of the higher school of the future affect all parts of this contingent of students.

Keywords: improvement, health saving, students, efficiency, lessons.

Введение. Повышенные требования к своему здоровью в нашей современной жизни увеличивают вероятность применения оздоровительных факторов физической культуры, те студенты, которые перенесли заболевания не могут пользоваться в полной мере общепринятыми системами физического воспитания [3].

По мнению автора М.А. Воробьевой, (2015) при переходе к новым социальным условиям у студентов происходит активная мобилизация, а в дальнейшем особенно в первые годы обучения истощение физических резервов организма [4].

В настоящее время у российского общества наблюдается ухудшение состояния здоровья населения, подтверждение можно наблюдать в результатах ежегодного медицинского обследования студентов [5].

Социологические исследования показывают, что во время учебных семестров свободное время у студентов ограничено. Многочисленными научными исследованиями также установлено, что присутствует несоответствие физических и умственных нагрузок у большинства студентов. Напряженная и долгая умственная работа, которая реализуется на фоне повышенного нервно-эмоционального и психологического напряжения, что основательно сковывает двигательную активность студентов. Данные процессы приводят к ухудшению состояния здоровья и постепенной гиподинамии [1; 2].

Большинство исследований понятия «здоровья» определяются всевозможными подходами авторов. Исследователи аксиологического подхода О.В. Хухлаева, В.А. Сластенин, В.Е. Цибулникова определяют здоровье как значительную человеческую ценность. Акмеологический подход рассматривают авторы Т.Г. Ганжин и А.А. Бодалев, они утверждают, что основным условием актуализации высших возможностей человека является здоровье. Биосоциальный подход изучали Н.М. Амосов, Н.А. Лебедев, Т.Г. Зенкова, данные авторы описывают взаимодействие двух систем – социальной и организма человека. Наилучшим для нашего исследования выступает здоровьесберегающий подход. В этом подходе здоровье определяется как активный процесс жизнедеятельности, располагающий к здоровому образу жизни. Так же к этому подходу можно отнести работы Е.А. Леванова, И.И. Меснико, О.А. Шклярова и др. [9]. В результате анализа имеющихся подходов к определению понятия «здоровье», независимо от многочисленных исследований на данный момент нет общепринятого определения.

Для улучшения учебного процесса физического воспитания необходимо найти рациональный путь. Имеются большие резервы в индивидуализации учебного процесса. Чтобы учебные занятия строились рационально важно знать индивидуальные особенности каждого студента, уметь подбирать лучшие методы и средства для реализации положительных учебно-тренировочных воздействий [7].

Ж.К. Холодов (2014), указывает, что улучшение физического развития должно способствовать тренировке морфофункциональных показателей (регулирование массы тела, улучшение осанки, увеличение жизненной емкости легких и др.) и отстающих физических качеств. Морфофункциональные данные занимающихся оцениваются на основе индивидуальных показателей с присутствующими в литературе методами индексов, стандартами физического развития, таблицами оценки уровня гармонии физического развития и др. [8]. Применяется комплексное физическое воспитание, которое взаимодействует с учебными, самостоятельными занятиями студентов, спортивными секциями и оздоровительными группами.

Огромное основание есть у теоретического раздела учебной программы, в ней описывается то, как студенты освоили материал по применению знаний о средствах физического воспитания, чтобы укрепить и сохранить здоровье, делать профилактику заболеваний, поддерживать умственную работоспособность и в процессе занятий физическими упражнениями приобретать навыки самоконтроля [6].

Методы и организация исследования.

Цель исследования: оптимизировать здоровьесберегающий процесс со студентами специальных медицинских групп.

Условия, которые мы предлагаем, для повышения эффективности процесса здоровьесбережения в вузе:

– организация соответствующих условий для самореализации оздоровительной деятельности студентов, способствующая поддержанию и сохранению здоровья;

– приобщение студентов к двигательной активности, мотивированности для самостоятельных и регулярных занятий;

– изучение специально направленных способов конкретной деятельности с помощью (физических упражнений, дыхательных гимнастик и т.д.);

– обязательное приобщение студентов к здоровому образу жизни как на занятиях, так и в свободное время;

– формирование ценности здоровья с помощью профессиональной компетентности преподавателей.

Предложенные выше условия позволяют содержательно преобразовать оздоровительную работу и организовать взаимодействие студента и преподавателя.

А также для повышения самостоятельной двигательной активности студентов уделяется особое внимание инвентарю, который будет необходим, для проведения оздоровительных занятий. При использовании

здоровьесберегающих технологий студентам проще понять расслабляющие упражнения, снимающие напряжение после активной физической нагрузки.

Важно отмечать какими-либо бонусами самостоятельные выполнения упражнений, такие как утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки и бег. Чтобы реализовать задуманное необходимо донести до студентов элементарные базовые знания по здоровому образу жизни и поддержанию своего здоровья с учетом основных и сопутствующих заболеваний. Для этого применяются различные виды работ со студентами, такие как спортивные мероприятия, секционные занятия в зависимости от интересов и прогулки в лесной местности.

Когда у студентов появляется положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности они сами начинают проявлять интерес к занятиям активно участвуя и предлагая свою помощь.

В итоге студент начинает понимать, что состояние здоровья во многом зависит от личных усилий, то есть активно участвует в здоровьесберегающей деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы предлагаем использование следующих диагностических методик: опросник Ю.И. Евсеева «Мои физические возможности (тест для мужчин)», «В здоровом теле – здоровый дух (тест для женщин)» опросник Е.С. Ванды «Определение уровня мотивации у студентов-медиков к занятиям физической культурой». Методики, которые мы применяли способствуют выявлению у студентов основных знаний о своем здоровье, мотивируют и приобщают к ведению здорового образа жизни.

Выводы. На основании проведенных исследований установлено, что условия, которые мне предлагаем, для повышения эффективности процесса здоровьесбережения в вузе способствуют поддержанию всех физиологических и психологических процессов в человеческом теле, что позволяет организму прийти в норму.

Литература

1. Аникеева Н.Г. Проблема здоровья студентов, занимающихся физической культурой в группе освобожденных от практических занятий // Теория и практика мировой науки. 2017. №3. С. 33-36.

2. Аннаев Р.И. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Р.И. Аннаев, Н.В. Чупанова. – Махачкала: ДГПУ, 2022. – 98 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/262214 (дата обращения: 05.02.2023).

3. 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: 04.02.2023).

4. Воробьева М.А. Проблемы социальной адаптации к обучению в колледже у студентов первокурсников // Психологическое сопровождение в системе образования. Екатеринбург, 2015. С. 30-37).

5. Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-образовательных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография. Белгород: ЛитКараВан, 2013. 454 с.

6. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. - М.: Издательство Юрайт, 2013. - 424 с.

7. Письменский И.А. Физическая культура учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - М. Издательство Юрайт, 2016. - 493 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд,испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.

9. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов. М.: МПГУ, 2017. 147 с.

УДК 796.011.3

РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА, ИМЕЮЩЕГО ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

Зубкова Анастасия Викторовна,

студентка кафедры дефектологии и инклюзивного образования, факультет психологии и дефектологии, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Шведенко Юлия Вячеславна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры дефектологии и инклюзивного образования, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной статье рассмотрено влияние семьи на качественное физическое развитие ребенка, у которого имеются нарушения в развитии. Также, в статье говорится о важности физического воспитания с оздоровительной и адаптивной направленностью. Выделяются различные формы обучения родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья**.**

Ключевые слова: семья, физическое воспитание, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, нарушенное развитие, двигательная активность.

THE ROLE OF THE FAMILY IN THE PHYSICAL EDUCATION OF A CHILD WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

Zubkova Anastasia Viktorovna

Student of the Department of Defectology and Inclusive Education, Faculty of Psychology and Defectology, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Shvedenko Yulia Vyacheslavovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Defectology and Inclusive Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: This article examines the influence of the family on the qualitative physical development of a child who has developmental disorders. Also, the article talks about the importance of physical education with a health and adaptive orientation. There are various forms of education for parents with children with disabilities.

Keywords: family, physical education, adaptive physical culture, limited health opportunities, impaired development, motor activity.

Важным условием успешного развития ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ), является, его ближайшее окружение, которое заинтересовано в коррекционной деятельности. Такое окружение способствует всестороннему совершенствованию ребенка с нарушениями в развитии, оказывает ему помощь в овладении навыками самообслуживания и ориентировки в окружающем мире, что содействует дальнейшей комфортной самостоятельной жизни ребенка с ОВЗ. Именно семья представляет собой ближайшее окружение ребенка и является первоначальным источником социализации ребенка. Семья должна стремиться удовлетворить необходимые потребности ребенка с ОВЗ (физиологические, потребности в психологическом комфорте, в эмоциональной поддержке, безопасности и защите, в любви, уважении и самоуважении, в самоактуализации) и сформировать у растущего человека базовое доверие к миру. На различных этапах существования ребенка семья выполняет разнообразные функции – воспитательную, содействующую личностному развитию, контролирующую, информационно-просветительскую (передачу социального опыта, традиций), охранительную, организационную и другие. Для семьи, которая воспитывает ребенка с ограниченными возможностями здоровья, особое значение приобретают такие функции как: абилитационная, реабилитационная, поддерживающая, коррекционно-развивающая, адаптивная и интегративная. Поэтому родителям, близкому окружению детей, воспитателям, педагогам и другим специалистам необходимо выбрать наиболее оптимальные условия и формы воспитания, обучения и физического развития, которые обеспечат нормальную жизнь таких детей в социальной среде. Родителям детей с ОВЗ важно всестороннее помочь своим детям поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности ребенка: психические, интеллектуальные, физические, то есть возможности, обеспечивающие самостоятельную жизнедеятельность ребенка в будущем. Данная воспитательная функция, прежде всего, ложится на семью, родителей, которые не всегда имеют необходимые возможности для качественного воспитания своего ребенка и нуждаются в дополнительной помощи [1].

Дети, которые имеют нарушения в развитии, – это сложная и разнообразная группа. Нарушения слуха, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата по-разному влияют на формирование социальных связей детей. Одним из главных условий качественной социализации ребенка выступает его здоровье, становление всех систем жизнеобеспечения. Физическое воспитание – вид воспитания, формирующий физически

совершенную, социально активную личность. Адаптивное физическое воспитание направлено на повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребенка с ограниченными возможностями здоровья, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств. В раннем и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, поэтому вся забота возлагается на их плечи, так как они наиболее заинтересованы в здоровье и физическом развитии своего ребенка. Родители могут либо способствовать всестороннему физическому развитию ребенка, либо препятствовать ему. Нередко такими препятствующими факторами являются частые простуды ребенка, боязнь травм, переутомления, обесценивание роли движения в жизни ребенка. В связи с этим, педагогическое просвещение является косвенной подготовкой кадрового состава в ранней реабилитации детей [2].

Двигательная активность необходима всех детям. И здоровые, и больные дети испытывают потребность в движении, общении и эмоциях. Именно физическая культура позволяет удовлетворить перечисленные потребности. В семьях, где есть осознанное понимание важности физического развития, родители самостоятельно создают условия для его развития. Это могут быть упражнения утренней гимнастики в сочетании с закаливанием, подвижные семейные и малоподвижные игры, коррекционные и развивающие игры, прогулки на свежем воздухе в любое время года, катание на велосипеде, на самокате, на санках и другое [4].

Крайне важна практика совместного отдыха семей, которые имеют ребенка с ОВЗ, с семьями, которые имеют здоровых детей. Дети, имеющие нарушения в развитии, которые окружены близкими людьми и здоровыми сверстниками, имеют лучшие возможности и условия развития, общения и интеграции. Совместные спортивные, подвижные игры, семейные походы и плавание побуждают детей к действию, контактам с другими людьми и переживанию новых ощущений. В процессе таких занятий у детей с нарушенным развитием исчезают комплексы неверия в себя, снимаются нервные стрессы, забываются болезни [3].

В семьях, в которых ребенок, из-за тяжелой патологии, вынужден получать образование в домашних условиях, оказываются в наиболее неблагоприятных условиях. Такие дети больше, чем кто-либо нуждаются в двигательной активности. К сожалению, большое количество родителей «надомных детей», как правило, не имеют представлений и знаний о том, что ребенку необходимо качественное физическое развитие [6].

Отличительная черта обучения ребенка дома заключается в том, что учителя общеобразовательных предметов приезжают к ученику домой и проводят уроки индивидуально. Весомым недостатком учебного плана больных детей является отсутствие некоторых образовательных предметов – физическая культура, рисование, уроки музыки и труда. У детей, которые не способны к обучению в массовой школе, выделяют разнообразные патологические нарушения. Сюда входят поражения центральной нервной

системы, сенсорных систем, психики, хронические болезни внутренних органов, частые инфекционные и простудные заболевания. У таких детей отмечается дефицит общения, как с детьми, так и с взрослыми, отрицательно сказывающийся на психике ребенка. Дети с нарушенным развитием требуют повышенного внимания к себе, они замкнуты и зачастую неуравновешенны. Этим детям характерно недоразвитие речи: ограниченный лексический запас, нарушения звукопроизношения, отсутствие коммуникативных навыков. Так как большинство детей, обучающихся дома, имеют низкий уровень физического развития, нарушения осанки, макро- и микромоторики, они все же способны к самостоятельному передвижению, это означает, что с ними возможна организация адаптивных физических занятий [3].

Для того, чтобы организовать непрерывный реабилитационный процесс, необходимо обучить родителей фундаментальным положениям медико-психологических и социальных знаний и практическим умениям для того, чтобы они могли самостоятельно проводить занятия с ребенком в домашних условиях. Вместе с этим, чтобы достичь максимальный коррекционно-развивающего эффект, родителям необходимо руководствоваться главными правилами – принимать во внимание реальные возможности ребенка, уделять занятиям от 15 до 30 минут в день, для лучшего эффекта нужно заниматься несколько раз в день, двигательный режим согласовывается со специалистом [6].

Ученые выделяют различные формы обучения родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья:

- Лекции;
- Индивидуальные или групповые беседы;
- Консультации;
- Открытые уроки – как средство наглядной демонстрации проведения коррекционно-оздоровительных занятий с ребенком;
- Коррекционно-развивающие занятия физическими упражнениями и играми в малых группах детей вместе с родителями, для последующих самостоятельных занятий в домашних условиях;
- Обучение родителей детей с инвалидностью совместным играм и физическим упражнениям в условиях организованного семейного отдыха в оздоровительном лагере;
- Организация «уголков» для родителей;
- Обучение учителей общеобразовательных предметов малым формам физической культуры (физкультминутки);
- Составление индивидуальных программ для домашних занятий, которые включают специальные коррекционные упражнения;
- Организация силами родителей и детей спортивных праздников и фестивалей, что помогает детям показать, приобретенные в процессе занятий навыки, дает возможность детям почувствовать себя членами коллектива и прививает любовь к физической культуре [5].

В ходе совместной работы, практические занятия детей и родителей занимают центральное место. Такие занятия детей и их родителей организуют так, чтобы в момент коррекционной работы, родители могли

наблюдать и взаимодействовать со своими детьми, а также с детьми из других семей. Благодаря такому переключению внимания, психология родителей кардинально меняется. В дальнейшем, родители становятся более заинтересованными в участии жизни своих и чужих детей, проявляют снисходительность, понимание и помощь. Когда со временем родители могут самостоятельно освоить новые движения, они осознают, что с помощью двигательной активности, возможности ребенка расширяются все больше, обогащаются детские двигательные умения и навыки. [7].

Для наибольшего коррекционно-развивающего эффекта, во время проведения совместных занятий с детьми и родителями, важно придерживаться принципа «от простого к сложному». В начале работы следует давать простые упражнения, которые будут доступны всем. Затем необходимо проводить парные упражнения, когда родители поочередно могут взаимодействовать и со своими детьми, и с другими, присутствующими на занятиях. Также можно дать родителям дальнейшие рекомендации по проведению совместных занятий с детьми, но уже в домашних условиях.

Такие занятия важны тем, что они совмещают в себе развлекательный характер, который интересен детям, и коррекционную направленность упражнений. Благодаря данным совместным занятиям, психология родителей и детей претерпевает изменения: они начинают лучше понимать друг друга, снижается уровень напряжения, тревожность, психологический климат в семье стабилизируется. Все это зарождает надежду, веру и оптимизм на будущее. Все дети с патологиями в развитии нуждаются в качественной физической, психологической, социальной реабилитации, что возможно благодаря осознанному отношению к ценностям физической культуры, творческому подходу в этом процессе, а также поиску средств, организационных форм занятий [4].

Таким образом, роль семьи в физическом воспитании ребенка, который имеет ограниченные возможности здоровья, огромна, так как именно от родителей, особенно на ранних этапах развития ребенка, зависит здоровье ребенка, его физическая и психическая подготовленность, интеграция и социализация в обществе. Если семья имеет высокую степень интегрированности в общество, то реабилитация ребенка с нарушениями в развитии будет наиболее эффективна. Родителям детей с ограниченными возможностями здоровья следует верить в себя, в свои безграничные возможности, в свои цели, а главное, в своего ребенка; фокусироваться не на самих проблемах, а на их незамедлительном решении.

Литература

1. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. - Спб.: Полис, 2006. – 295 с.

2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. Как помочь «особому» ребенку. Книга для педагогов и родителей. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 96 с.

3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание со сложными нарушениями развития: учеб. Пособие / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.

4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. /Л.В.Шапкова - М: Советский спорт, 2007. - 608 с.

5. Шефер Ч., Кэри Л. Игровая семейная психотерапия. – СПб., 2000. – 384 с.

6. Шипицына Л.М. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии. / Л.М. Шипицина, Е.С. Иванов, Л.А. Данилова. – СПб.: Образование, 1995. – 80 с.

7. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушениями интеллекта. – СПб.: «Дидактика Плюс», 2002. – 496 с.

УДК 615.89

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ЦИГУН

Казиханова Виталия Витальевна,
студентка 3 курса, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Кульчицкий Владимир Емельянович,
кандидат педагогических наук, доцент. Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Статья «Лечебная гимнастика Цигун» рассказывает о традиционной китайской методике, которая позволяет укрепить здоровье и поддерживать организм в тонусе. В статье описывается история возникновения Цигуна, его принципы и виды упражнений, а также основные рекомендации по выполнению лечебной гимнастики Цигун. Статья подчеркивает, что Цигун – это не только способ лечения, но и средство улучшения качества жизни.

Ключевые слова: Китайская методика, здоровье, история, принципы, упражнения, лечение, рекомендации, качество жизни.

THERAPEUTIC GYMNASTICS QIGONG

Kazikhanova Vitalia Vitalievna,
3rd year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Kulchitsky Vladimir Emelyanovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture. Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The article “Therapeutic exercises Qigong” tells about the traditional Chinese technique, which allows you to improve health and keep the body in good shape. The article describes the history of the emergence of Qigong, its principles and types of exercises, as

well as the main recommendations for performing Qigong therapeutic exercises. The article emphasizes that qigong is not only a method of treatment, but also a means of improving the quality of life.

Keywords: Chinese methodology, health, history, principles, exercises, treatment, recommendations, quality of life.

Лечебная гимнастика Цигун – это древняя китайская методика, которая помогает улучшить здоровье, повысить тонус и качество жизни. История этой практики насчитывает более 4 тысяч лет, и сегодня она остается популярной во всем мире. Принципы Цигун основаны на гармонии тела и разума, а упражнения направлены на укрепление иммунной системы, улучшение кровообращения и лечение различных заболеваний. Множество исследований подтверждают эффективность Цигун в лечении таких заболеваний, как артрит, депрессия, бронхиальная астма и другие. Рекомендуется для всех возрастных групп и может быть выполнена как в качестве профилактики, так и в лечебных целях. В этой статье мы рассмотрим преимущества Цигун, основные принципы и упражнения, а также рекомендации по выполнению этой методики.

Хотелось бы углубиться в историю возникновения лечебной гимнастики Цигун.

Лечебная гимнастика Цигун имеет древнюю историю, которая насчитывает более 4 тысяч лет. Эта методика возникла в Китае и была создана монахами и традиционными врачами для улучшения здоровья и продления жизни.

Первые упражнения Цигун были разработаны во времена династии Хань (206 г. до н.э. – 220 г. н.э.) и были связаны с практикой медитации и упражнений для поддержания физической формы. В дальнейшем, эти упражнения стали развиваться и превратились в целую систему, которая включала в себя дыхательные упражнения, медитацию, движения и массаж.

В течение многих столетий Цигун передавался из поколения в поколение и использовался как метод лечения различных заболеваний. В 1950-х годах Цигун был официально признан китайским правительством как метод лечения и профилактики заболеваний, и начал активно применяться в медицине.

Принципы лечебной гимнастики Цигун:

1. Гармонизация энергетических потоков в организме.
2. Направление энергии по меридианам и точкам на теле.
3. Сосредоточенность и сила воли для управления энергией.
4. Балансирование энергетических потоков и укрепление организма.

Виды упражнений лечебной гимнастики Цигун:

1. Стоячие упражнения – включают в себя различные позы и движения, направленные на гармонизацию энергетических потоков и укрепление организма.

2. Дыхательные упражнения – направлены на улучшение кровообращения и дыхания, снятие напряжения и стресса.

3. Медитативные упражнения – помогают сосредоточиться и успокоить ум, повышают концентрацию и способствуют балансу энергии в организме.

4. Упражнения на работу с энергией – включают в себя направленную концентрацию на определенных точках на теле, что способствует балансированию энергетических потоков и укреплению организма.

Китайская Ассоциация Оздоровительного Цигун выделяет четыре направления гимнастики:

Ба Дуань Цзин – «восемь великолепных движений». В комплекс входят плавные смены поз, в которых чередуется напряжение и расслабление мышц.

У Цинь Си – «игры пяти животных». Упражнения имитируют движения оленя, журавля, медведя, обезьяны и тигра.

Лю Цзи Цзье – «искусство создания шести целебных звуков». Это дыхательные упражнения, при выполнении которых нужно издавать звуки на выдохе.

И Цзинь Цзин – «классическая гимнастика для сухожилий и мышц». Комплекс развивает силу и гибкость, включает повороты корпуса, натяжение мышц и суставов, наклоны и скручивания.

Приведем небольшой список упражнений гимнастики Цигун.

Упражнения цигун для новичков.

Работа с энергиями в цигун относится к продвинутым практикам. Новичкам достаточно простых упражнений для поддержания здоровья, бодрости и спокойствия ума. Для занятий выберите удобную, не стесняющую движений одежду. Найдите место, где вам никто не помешает сосредоточиться на себе.

Упражнение «Дракон, качающий колыбель».

Поставьте ноги на ширину плеч и перекатитесь с носка на пятку 5 раз. Затем сделайте это же упражнение, но из стороны в сторону. Будьте внимательны к своему телу: ощутите, какие мышцы отвечают за движение.

Упражнение «Танцующий дракон».

Это упражнение поможет решить проблемы с коленями, спиной, нижней частью живота. Встаньте прямо, соединив ступни. Руки положите на колени, слегка нагнувшись вперед с ровной спиной. Присядьте, а затем выпрямите колени. Повторите 10 раз. По окончании опишите коленями окружность по 10 раз в каждую сторону.

Упражнение «Танцующая змея».

Эффективное упражнение при проблемах с позвоночником. Встаньте прямо, соединив ступни, руки положите за голову. Не спеша вращайте бедрами в одну, а затем в другую сторону. Повторите по 5 раз. Давайте рассмотрим основные рекомендации по выполнению лечебной гимнастики Цигун. Для того, чтобы достичь максимального эффекта, необходимо следовать определенным рекомендациям:

1. Начинайте с простых упражнений и постепенно переходите к более сложным. Первые несколько занятий лучше всего посвятить основам Цигун – правильному дыханию, осознанности движений и управлению энергией.

2. Выполняйте упражнения регулярно, лучше всего – каждый день. Для того, чтобы получить максимальный эффект, необходимо заниматься Цигуном не менее 20-30 минут в день. Это поможет укрепить здоровье и поддержать гармонию организма.

3. При выполнении упражнений следите за своим дыханием и концентрируйтесь на ощущениях в теле. Дыхание является ключевым элементом Цигуна. Во время занятий необходимо следить за своим дыханием и стараться дышать глубоко и ритмично. Кроме того, необходимо обращать внимание на ощущения в теле, чтобы понимать, какие упражнения приносят больше пользы.

4. Не переусердствуйте и не делайте упражнения, которые вызывают болевые ощущения. Цель Цигуна – укрепление здоровья, а не нанесение вреда. Если упражнение вызывает болевые ощущения или дискомфорт, следует прекратить его выполнение.

5. Если у вас есть заболевания или проблемы со здоровьем, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий. Некоторые упражнения могут быть противопоказаны при определенных заболеваниях или состояниях здоровья. Поэтому перед началом занятий следует проконсультироваться с врачом.

6. Изучите основные принципы лечебной гимнастики Цигун и попробуйте применять их в повседневной жизни. Основные принципы Цигуна – это правильное дыхание, осознанность движений и управление энергией. Изучив эти принципы, можно применять их в повседневной жизни для поддержания здоровья и гармонии.

7. Не забывайте об основных принципах здорового образа жизни – правильное питание, достаточный отдых и физическая активность. Лечебная гимнастика Цигун – это лишь один из элементов здорового образа жизни. Для поддержания здоровья необходимо также следить за питанием, высыпаться и заниматься другими видами физической активности.

В результате анализа статьи «Лечебная гимнастика Цигун» можно сделать вывод, что данная методика имеет положительный эффект на здоровье человека. Она способна улучшить физическую форму, снизить уровень стресса и тревожности, а также улучшить функции органов и систем организма. Однако, следует отметить, что для использования Цигун в качестве комплексной терапии при конкретных заболеваниях необходимо проконсультироваться с врачом. Это связано с тем, что каждый организм индивидуален, и необходимо учитывать все особенности здоровья человека. Таким образом, Цигун является эффективной методикой для поддержания здоровья и улучшения физической формы.

Литература

1. https://www.championat.com/lifestyle/article-4071443-chto-takoe-gimnastika-cigun-kitajskaja-metodika-ozdorovlenija-uprazhnenija-dlja-pohudenija.html

2. https://www.marieclaire.ru/krasota/gimnastika-cigun-4-prostykh-uprazhneniya-kotorye-uluchshat-rabotu-vsego-organizma/

УДК 796.41

«ЗДРАВА» КАК ФАКТОР ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГАРМОНИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Калус Ирина Владимировна,

профессор кафедры теории и методики преподавания филологических дисциплин, доктор филологических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Филиал в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: Статья посвящена древнему комплексу славянской гимнастики «Здрава», которая является мощным оздоровительным фактором развития и гармонизации личности. Подчёркивая системное воздействие «Здравы» на организм, автор отмечает её характерные особенности: работа не только с телом, но и с сознанием, энергиями; структурированное воздействие на все жизненно важные системы; уход от мышечного напряжения, соединение движения, дыхания и внимания. Эта гимнастика повышает осознанность, убирает автоматизм восприятия. Исторически перейдя в казачью среду от славянских волхвов, «Здрава», в первую очередь, является базой для занятий боевыми искусствами, в то же время не имеет противопоказаний, возрастных ограничений, требований к начальному физическому уровню, поэтому может быть использована в детских и возрастных группах, а также в адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: Здрава, система оздоровления, гимнастический комплекс, волновая гимнастика, суставная гимнастика, гормональная гимнастика, основа рукопашного боя, гармоническая личность.

“ZDRAVA” AS A FACTOR OF SPIRITUAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF A HARMONICAL PERSONALITY

Kalus Irina Vladimirovna,

Professor of the Department of Theory and Methods of Teaching Philological Disciplines, Doctor of Philology, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Branch in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: The article is devoted to the ancient complex of Slavic gymnastics “Zdrava”, which is a powerful health factor in the development and harmonization of personality. Emphasizing the systemic effect of “Zdrava” on the body, the author notes its characteristic features: working not only with the body, but also with consciousness, energies; structured impact on all vital systems; avoiding muscle tension, combining movement, breathing and attention. These gymnastics increases awareness, removes the automatism of perception. Having historically moved to the Cossack environment from the Slavic Magi, “Zdrava”, first of all, is a base for martial arts classes, at the same time it has no contraindications, age restrictions, requirements for the initial physical level, therefore it can be used in children’s and age groups, as well as in adaptive physical culture.

Keywords: “Zdrava”, health improvement system, gymnastic complex, wave gymnastics, joint gymnastics, hormonal gymnastics, hand-to-hand combat base, harmonic personality.

Введение. Сегодня, когда современный городской человек находится в условиях стрессов, неблагоприятной экологии, смещённых ценностных и гендерных ориентиров, отхождения от природы, её законов, биоритмов и гармонии, требуются методики, способные в разумно короткие сроки вернуть здоровье, внутреннее равновесие, интерес к самостоятельному познанию не только внешнего мира, но и самого себя, своих способностей и возможностей. Поэтому чрезвычайно актуальным будет обращение к системе духовного и физического оздоровления и развития личности, пришедшей к нам из древнего славянства, – «Здраве».

Это искусство, которым раньше владели древние славянские волхвы и которое наследовала культура казачества. Именно занятия «Здравой» предшествовали и далее шли параллельно с овладением искусством рукопашного боя. «Здрава» осуществляла необходимую перед занятиями любыми единоборствами «ладку», обеспечивала, в первую очередь, осознанность, самообладание, чувство своего тела и его возможностей, чувство тела противника, чёткую ориентацию в пространстве, во-вторых, – крепость сухожилий и суставов, эластичность мышц, точность движений, быстроту реакции. Впоследствии казаки хранили и передавали в своей среде эти ценнейшие знания, позволявшие быть готовыми к любым сложным историческим вызовам в самых разных условиях.

Термин «гармонический», знакомый нам из математики и музыкального словаря, позволяет более тонко и точно передать не просто состояние баланса физических и духовных систем в человеке, но ту общую «настройку», которую получает личность, занимаясь «Здравой». В этом случае, весь человек начинает «звучать» как единый гармонический, чётко выверенный математически музыкальный ряд – как совокупность подходящих друг другу созвучий, которые гармонизируют не только его носителя, но и окружающее пространство.

«Здрава» обращает нас к традиции, к устойчивому самоопределению человека, к чёткой женской и мужской самоидентификации, к развитию и выходу за пределы автоматического восприятия.

Методы и организация исследования. В нашем случае мы опирались на метод организации и проведения исследования в опытных группах, а также на метод сбора и анализа текущей информации. Наблюдения были проведены непосредственно автором статьи и опробованы на себе в течение трёх лет практических занятий под руководством тренера по системе «Здрава» С. Н. Виноградова (практиковавшего в разное время бокс, каратэ, тхэквондо, русские боевые традиции, стиль «Казачий Спас», бузу, стиль А. А. Кадочникова и др.) – ученика С. В. Агеева, специалиста в областях телесно-ориентированной терапии и рукопашного боя, мастера спорта международного класса, педагога-психолога, официального представителя WAA (Всемирной ассоциации армлифтинга) по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, вице-президента Санкт-Петербургского атлетического центра.

В результате занятий «Здравой» с элементами рукопашного боя автор статьи избавился от считавшегося неизлечимым сколиоза, что подтверждено документально снимками позвоночника, обрёл физический тонус, душевное равновесие и получил толчок к дальнейшим занятиям славянской гимнастикой и единоборствами, пройдя обучение на семинаре А. А. Кадочникова, а в данный момент занимаясь айкидо, в основе которого лежит много общих со «Здравой» принципов.

Другие участники группы С.Н. Виноградова в количестве 12 человек также избавились от разнообразных хронических заболеваний, обрели уверенность в себе, открыли новые грани физической и духовной сфер жизни. «Здрава» оказала благотворное влияние на все системы организма своих адептов, включая сложно поддающиеся медикаментозному восстановлению сердечно-сосудистую, репродуктивную, нервную и пищеварительную системы.

Результаты исследования и их обсуждение. В попытках объяснить высокую оздоровительную результативность упомянутой гимнастики, наше внимание привлёк именно комплексный характер древней славянской гимнастики. Не случайно «Здраву» называют системой. Она обращена к человеку в совокупности его духовного и физического строения и опирается не только на знания анатомии, биомеханики, но и на понимание его энергетического строения.

Кроме того, «Здрава» – не застывший комплекс упражнений, а живое, развивающее и развивающееся учение, дающее богатейший инструментарий и позволяющее бесконечно совершенствовать себя, с каждой освоенной ступенью отсылая человека наверх – к совершенству уже иных уровней.

Системность «Здравы» прослеживается и на уровне реализации выполнения упражнений – не механическим повторением, а в глубоком осознании происходящего внутри и в окружающей действительности. Три краеугольных камня, на единовременном соединении которых базируется выполнение гимнастического комплекса, – движение, дыхание и внимание.

Так называемая «выстройка» при выполнении упражнений – обязательное условие их выполнения, потому что именно она позволяет создать необходимое центрирование в теле, прийти к физическому равновесию, устранить перекосы при выполнении физических упражнений, сохранить энергетический баланс.

Типичная «выстройка» в «Здраве»: ноги на ширине плеч, перенос центра тяжести на подушечки перед пальцами ног (в древнерусском языке это называлось, на «цирлы», поговорка «ходить на цирлах» дошла до наших дней), подобрать живот и ягодицы, развести и опустить плечи, вытянуть макушку, поджать подбородок, смотреть вперёд.

Направление взгляда перед собой является важнейшим элементом «выстройки» (если иные указания не выступают специальным приёмом

при тренировке координации и баланса). Это работа с сознанием, которое таким образом пребывает в настоящем моменте – «здесь и сейчас». Недопустимо держать «очи долу», особенно при выполнении упражнений ногами, что является распространённой ошибкой физкультурников. Будет так же неверным поднимать взор к небесам, задумчиво «витая в облаках» и утрачивая связь с реальностью и своим телом. Ещё одна распространённая ошибка, что встречается ещё более часто, закрывание глаз, в том числе при вращениях головой, при выполнении упражнения «катящееся бревно». Постоянный взгляд перед собой (наряду с другими элементами «выстройки») давал древнему воину правильное ощущение себя в пространстве и времени, развитие периферического зрения, контроль ситуации, центрирование сознания в полной согласованности со своим телом. Как отмечал С. Н. Виноградов, «Здрава – это здоровье и здравомыслие» [1].

Ещё один важный нюанс при выполнении упражнений в «Здраве» – отсутствие напряжения. При необходимости производится натяжение мышц, но, используя правильное дыхание, человек при этом не напрягается, а расслабляется. На этом же основана и растяжка скелетных мышц.

Увлекательность и понятность славянской гимнастике придаёт работа с образами – особенно при тренировках с детьми. Это выполнение упражнений на базе привычных бытовых представлений, когда воображение включается и задаёт необходимую траекторию движения, придавая ему точность и определённый характер.

Сегодня большое количество тренеров предлагают нам целый спектр различных видов гимнастик. Однако узкоспециализированное продвижение только в одном направлении представляется нам однобоким и недостаточным для комплексного оздоровления. «Здрава» же органично включает в себя всё множество спецификаций, являясь одновременно волновой, гормональной, суставной, связочно-сухожильной и мышечной гимнастикой, а также висцеральным массажем (внутренних органов).

О взаимосвязанной работе всех систем организма нашим предкам было известно гораздо больше. Сегодня представления о целостности начинают входить в физическую культуру более широко, но речь идёт преимущественно о физическом плане – без учёта работы сознания и энергетической составляющей: таков труд Т. Майерса о мышечно-коллагеновой сетке – своего рода «анатомических поездах» [2], соединяющих всё тело.

Представление о мире как об океане энергий и волн, из которых состоит всё сущее, было свойственно нашим предкам – о том же писал Никола Тесла, а сегодня эти представления фигурируют в современных квантовых физических теориях. Используя знание о том, что движение по волне проходит быстрее, «Здрава» практикует различные виды волн – их более сотни (можем предположить, что они пересекаются со знаменитыми

китайскими и тибетскими 108-ю формами, из которых строится мир). Частью этих знаний пользуется рукопашный бой, маскируя под «волновыми метафорами» те или иные виды ударов: «капля», «копытень» и др.

Движение по волне является наиболее сложным для воспроизведения, но, в то же время, наиболее гармонизирующим современного человека – разбалансированного, рассогласованного, привыкшего «лечить» химическими препаратами симптомы недомоганий в отдельных, как будто бы изолированных друг от друга системах организма. Волна помогает восстанавливать утраченные связи между всеми системами – опять-таки, не только на уровне «физики», фасций, нервных импульсов, структурирования жидкостных сред организма (устраняя воспалительные сумки с «тяжёлой» водой, давая проток лимфе), но и на уровне прохождения, циркуляции энергии.

Волна – природное, хотя и забытое, но изначально органичное для человека движение, основанное на природных вихревых («эфирных») законах. Даже если не брать во внимание недоступный обычному зрению квантовый уровень, вполне очевидно, что свойства газообразных и текучих веществ имеют волновой характер. Таков, к примеру, и танец пчелы, которая «рисует» круги, восьмёрки и более сложные фигуры, общаясь с сородичами на «геометрическом языке».

Нужно отметить, что первоначально каждое упражнение «Здравы» выполняется в замедленном темпе. Таким образом движение «прописывается» не только на физическом уровне, но и энергетически, позволяя устранить блоки, зажимы, чтобы энергия текла свободно, не прерываясь. Волновые упражнения подразумевают плавное равномерное «перетекание» из одного положения в другое – без рваных участков, остановок, перепрыгиваний, отклонений в другую плоскость. Выполняться такие упражнения должны не просто с замедлением, но и с постепенным переходом физического движения в скрытое движение энергии.

Кроме того, суставные волновые движения в «Здраве» выполняются в трёх плоскостях, и это охватывает все возможные положения и перемещения нашего тела в обыденной жизни, что способствует пробуждению тех групп «спящих» мышц, которые обычно никогда не задействуются. Учитывая связь физического и ментального, это способствует расширению сознания, «распаковке» его закрытых областей – соответственно, переводит на расширенный уровень восприятия реальности.

Современная физкультура, где мы встречаем круговые махи или вращательные движения, представляет собой отголосок начальных этапов «Здравы», где сохранилась внешняя сторона, механическое повторение, но отсутствуют сопутствующие факторы осознанности или работа с «ж**и**вой» – энергией жизни.

Наши предки имели полное представление об энергетическом строении человека, о «центрах силы», которые в йоге называют чакрами. К примеру,

анахата-чакра в «Здраве» носит название «ярло», свадхистана – «чрево», аджна – «чело» и т.д. Более того, славянские воззрения были ещё более точны и детализированы. Так, в сравнении с известными из йогических практик «семью телами», у славян отмечалось наличие тридцати семи «центров силы», образующих систему трёх легендарных миров – Нави, Яви и Прави.

Вообще, концентрация, осознанность при выполнении упражнений, а также упомянутая в начале статьи связка «дыхание – движение – внимание», являются базовыми «настройками» гармонизации всех уровней и систем организма. Нечто подобное встречаем в сакральных «танцах осознанности» Г. Гурджиева, где, как и в «Здраве», соединятся движения разных уровней и систем. Пример из славянской гимнастики – одновременное выполнение в едином ритме махово-приставного шага ногами и волн-восьмёрок каждой рукой в своём направлении.

Выводы. Система «Здрава» – мощный оздоровительный фактор гармонизации физического и духовного состояния человека. Являясь необходимой базой для боевых искусств, она может быть использована в работе с детьми, людьми преклонного возраста, в адаптивной физической культуре. Привлекательные свойства славянской гимнастики состоят в её комплексном воздействии, а также – в отсутствии ограничений по возрасту, состоянию здоровья, исходной физической форме, поскольку имеется множество разных уровней для разных запросов тела и сознания. Никакие специальные приспособления в виде тренажёров, гантелей, ковриков и т. п. при занятиях «Здравой» также не потребуются (но есть комплексы с гимнастической палкой, со скамьёй, комплексы в положении лёжа, комплексы нижней акробатики и т.д.). Важно то, что человек становится «сам себе мануальным терапевтом» и целителем, последовательно и мягко работая с телом и сознанием.

Всё вышесказанное позволяет считать «Здраву» уникальным фактором гармонического развития человека на всех уровнях. Вне мистического флёра, которым сегодня окутано это древние учение, лишь при постоянной практике и совершенствовании себя через занятия, «Здрава» даёт возможность личности «зазвучать гармонически» – раскрыть свои физические и духовные способности, расширить границы возможностей, перейти на уровень жизни совершенно иного качества, стрессоустойчивости и осознанности, а также почувствовать настоящую радость от прикосновения к тайне бытия человека.

Литература

1. Виноградов С. Н. «Здрава – это здоровье и здравомыслие» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.newrzhev.ru/entertainment/item/14666-zdrava-eto-zdorove-i-zdravomyslie (дата обращения: 15.03.2023).

2. Майерс Т. Анатомические поезда. М.: Эксмо. – 2018. – 380 с.

УДК 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Карнилова Ирина Ивановна,
студентка 4 курса факультета психологии и дефектологии, направление подготовки 44.03.03 специальное (дефектологическое) образование, профиль «Логопедия», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Шведенко Юлия Вячеславна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры дефектологии и инклюзивного образования, декан факультета психологии и дефектологии, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в данной статье рассматривается средства адаптивной физической культуры, как один из методов коррекционно – развивающей работы с людьми, имеющими детский церебральный паралич. Анализируются труды учёных и их вклад в исследовании данной проблемы, а также влияние физических упражнений на состояние психического и физического здоровья лиц с ДЦП.

Ключевые слова: ДЦП, коррекция, адапативная физическая культура, физические упражнения.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF REHABILITATION OF DISABLED PEOPLE WITH CEREBRAL PALSY

Karnilova Irina Ivanovna,
4th year student, Faculty of Psychology and Defectology, training direction 44.03.03 special (defectological) education, profile "Speech Therapy", State Educational Institution of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Shvedenko Yulia Vyacheslavna,
candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Defectology and Inclusive Education, Dean of the Faculty of Psychology and Defectology, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: this article discusses the means of adaptive physical culture as one of the methods of correctional and developmental work with people with cerebral palsy. The works of scientists and their contribution to the study of this problem are analyzed, as well as the impact of physical exercise on the mental and physical health of people with cerebral palsy.

Key words: Cerebral palsy, correction, adaptive physical culture, physical exercises.

Наибольшую актуальность проблема детского церебрального паралича получила в последнее десятилетия, так как частота встречаемости заболевания

значительно увеличилась. В Российской Федерации за последние 20 лет уровень инвалидности с детства увеличился более чем в 3,6 раза и, по прогнозам специалистов, будет увеличиваться в дальнейшем. Среди нарушений в состоянии здоровья со стойкими расстройствами функций, ограничениями жизнедеятельности, нарушениями социальной адаптации и интеграции в общество наиболее многочисленную группу составляют заболевания, связанные с двигательными нарушениями – 25%, в том числе и детский церебральный паралич (ДЦП) [6].

Детский церебральный паралич широко освещается в научных исследованиях целого ряда авторов - Е.Ф. Архипова, Е.Н. Винарская, Л.А. Данилова, М.В. Ипполитова, И.Ю. Левченко, Е.М. Мастюкова, И.И. Панченко и других.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это заболевание центральной нервной системы, при котором вследствие поражения двигательных центров коры головного мозга наблюдаются различные психомоторные нарушения: двигательные, интеллектуальные, речевые [3]. ДЦП отличаются большим разнообразием клинических проявлений, сопутствующих симптомов, тяжести двигательных и психических нарушений, степеней компенсации, причин, вызвавших заболевание.

В зависимости от тяжести и распространенности различают следующие формы детских церебральных параличей: спастическую диплегию, спастическую гемиплегию, двойную гемиплегию, параплегию, моноплегию, атонически-астатический синдром («вялая» форма детского церебрального паралича), гиперкинетическую форму [2].

Признаки и симптомы варьируются у разных людей и с течением времени, но включают плохую координацию, ригидность мышц, слабость мышц и тремор. Такие отклонения не прогрессируют. Они появляются с рождения ребенка и существуют в течение всей жизни. Двигательные нарушения зачастую выражены слабостью определенной группы мышц. В результате чего не скоординированы движения ног, рук, нарушена походка, может запрокидываться шея. Диагноз ДЦП может нарушить интеллектуальное развитие и речь [1].

Одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации инвалидов с ДЦП является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии [2]. И именно эту проблему в первую очередь решает адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов,

преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [5].

Целью адаптивной физической культуры является система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами адаптивной физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки. Достигается цели в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач [6].

Восстановление утраченного контакта с окружающим миром, успешного лечения и последующей коррекции, психолого-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации людей с ДЦП – одни из основных задач адаптивной физической культуры.

АФК направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции поражённых мышц, для коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных функций: прямостояния, ходьбы, манипулятивной деятельности рук.

Двигательная активность и физические упражнения для лиц, имеющих нарушения опорно – двигательного аппарата жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Ряд ученых посвятили свои исследования изучению физической реабилитации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича (В.В. Кудряшов, Е.М. Мастюкова, Н.В. Ганзина, Н.А. Мякишева, А.Н. Лаврентьева). По результатам анализа этих и других научных работ, отметим, что занятия адаптивной физической культурой (АФК) оказывают оздоровительное и общеукрепляющее влияние на детский организм; улучшают обменные процессы и кровообращение; предупреждают появление спаек между окружающими тканями; укрепляют ослабленные мышцы, восстанавливают двигательную координацию, борются с искривлением позвоночника и так далее [3].

Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями здоровья, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии.

Благодаря физическим упражнениям происходит:

- благоприятное влияние на центральную нервную систему (ЦНС), повышается работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
- улучшение аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;

- укрепление и развивитие опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- улучшение функции сенсорных систем.
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы, улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности [7].

Адаптивная физическая культура присутствует во всех сферах жизнедеятельности - социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации, являясь важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для лиц с ДЦП движение – не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, но и способ развития всех зон коры больших полушарий мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, анализаторных систем, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии.

Занятия физическими упражнениями с лечебной целью при заболеваниях и параличах нервов имеют следующие задачи:

– оказывать оздоровительное и общеукрепляющее влияние на организм для восстановления работоспособности;

– улучшить кровообращение и обменные процессы в зоне поражения, чтобы устранить или снизить нервно-сосудистые и обменные расстройства;

– предупредить образование спаек между оболочками нерва и окружающими тканями, а если эти спайки существуют – развить заместительную приспособленность здоровых тканей к слипчивым образованиям;

– укрепить ослабленные мышцы, восстановить координацию движений, бороться с сопутствующими нарушениями: искривлением и ограничением подвижности позвоночника [4].

Таким образом, реабилитация лиц с ДЦП – это не только медицинская задача, но и во многом педагогическая и социальная. Важно не только восстановить утраченные двигательные функции, не только повысить функциональное состояние ребенка, у которого страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная и другие системы, но и научить его сидеть, ходить, обслуживать себя, т.е. адаптировать к окружающей среде.

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 реальные предпосылки социализации данной категории людей. Используя в активной форме средства физической культуры, можно значительно повысить эффективность реабилитационных мероприятий с людьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата.

Литература

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 495 с.

2. Бадалян Л.О. Невропатология: учебник для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов по спец. № 2111 «Дефектология» / Л.О. Бадалян. – изд. 2-е, пе-рераб. - М.: Просвещение, 1987.

3. Иваницкая И.Н. Детский церебральный паралич (обзор литературы) / И.Н. Иваницкая // Альманах «Исцеление». – М., 1993.

4. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта. (Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2013 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта».

5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. – 464 с.

УДК 796.01

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РИТМИКА В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Колкова Оксана Васильевна,
студентка 4 курса факультета психологии и дефектологии, направление подготовки 44.03.03 специальное (дефектологическое) образование, профиль «Логопедия», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Артеменко Ольга Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры дефектологии и инклюзивного образования, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос комплексного коррекционного воздействия на детей с нарушениями речи, включающего в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Описывается, какую роль логоритмические упражнения и ЛФК играют в коррекции речевого развития дошкольника. Ритмические движения, игры, пение активизируют деятельность мозга ребенка, поэтому рекомендуют заниматься логоритмикой в доступной для детей форме. Раскрываются задачи, цели логоритмики в комплексе с ЛФК. В исправлении речевых нарушений, большую положительную роль играет логопедическая ритмика и физическое развитие, основанные на синтезе слова, движения и музыки.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, речь, музыкальный ритм, моторика, физическое воспитание, речевая активность.

EXERCISE THERAPY AND SPEECH THERAPY RHYTHM IN CORRECTIONAL AND DEVELOPMENTAL WORK WITH CHILDREN WITH SPEECH DISORDERS

Kolkova Oksana Vasilyevna,
4th year student, Faculty of Psychology and Defectology, training direction 44.03.03 special (defectological) education, profile "Speech Therapy", State Educational Institution of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Artemenko Olga Nikolaevna,
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Defectology and Inclusive Education, State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Stavropol State Pedagogical Institute".

Abstract: This article includes the issue of a complex corrective impact on children with speech disorders, which includes the means of speech therapy, musical-rhythmic and physical education.

Keywords: healing culture, speech, musical rhythm, motor skills, natural education, river activity.

Введение. На сегодняшний день проблема развития, обучения и воспитания детей дошкольного возраста становится особенно актуальной. По статистичесим данным, только 10% детей рождаются абсолютно здоровыми. Остальные имеют различные микроорганические поражения или выраженную патологию. Отдельную категорию составляют аномалии развития, сопровождающиеся речевыми нарушениями, что влечет за собой и отставание в развитии. Детям с недоразвитием речи следует вовремя оказывать помощь.

Одну из эффективных коллективных форм работы с детьми по исправлению нарушения речи и представляют логоритмические занятия, основанные на тесной связи слова, движения, музыки и физического развития.

Логопедическая ритмика развивается и обогащается все новыми знаниями, получаемыми путем исследования различных функциональных систем детей с речевой патологией, их развития при наличии того или иного нарушения. Следовательно, логопедическая ритмика, познавая закономерности развития и нарушения двигательных систем человека, их связей с развитием и нарушениями речеслуховой и речедвигательной систем, содействует совершенствованию всей коррекционно-воспитательной и восстановительной работы с детьми, имеющими дефекты речи.

Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-коррекционный процесс.

Основная часть. Логопедическая ритмика и лечебная физическая культура (ЛФК) являются составной частью лечебно-педагогического комплексного метода преодоления различных речевых нарушений. Для коррекции моторных функций у детей с нарушениями речи требуется дифференцированная организация занятий логопедической ритмикой и ЛФК.

Для детей с речевой патологией характерно нарушение общей и мелкой моторики, дыхание у них зачастую поверхностное. Одни дети гиперактивны, другие пассивны, что обусловлено слабостью нервной системы.

Логопедическая ритмика и лечебная физическая культура, являясь составными частями коррекционной работы, воздействуют на моторику и речь. Это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Это форма активной терапии, преодоление речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация человека к условиям внешней и внутренней среды. Укрепляется костно-мышечный аппарат, развивается дыхание, моторные, сенсорные функции, чувство равновесия, осанка, походка, грация движений.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног,

туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т. д. Особенно тесно связано со становлением речи развитие тонких движений пальцев рук.

Основная цель логоритмики – преодоление речевого нарушения путем развития

и коррекции двигательной сферы. В соответствии с целью определяются коррекционные, образовательные и воспитательные задачи логоритмики [1].

К коррекционным задачам относятся: 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).

В образовательные задачи входит формирование двигательных навыков и умений, знакомство с разнообразием движений, с пространственной организацией тела, с некоторыми музыкальными понятиями («музыкальный метр», «размер», «темп», «регистр»).

К воспитательным задачам относятся воспитание и развитие чувства ритма музыкального произведения и собственного ритма движений, воспитание способности ритмично двигаться под музыку и критически относится к своим движениям и речи.

В системе коррекционных занятий с детьми, имеющими стертую форму дизартрии, особое место должны занимать физические упражнения и логопедическая ритмика. С.А. Игнатьева указывает, что логоритмика– это коррекционный метод обучения и воспитания детей с различными аномалиями развития, в том числе и с нарушениями речи. Логопедическая ритмика, является неотъемлемой частью коррекционно-развивающей работы, воздействует на моторику и речь [2].

В дошкольной системе обучения и воспитания детей развитие ритмической стороны осуществляется на занятиях музыки, а развитие общей моторики – на занятиях по физической культуре. Развитие физических умений и ритмических способностей осуществляется на протяжении всего дошкольного возраста – с 3 до 7 лет, что позволяет детям постепенно адаптироваться к возрастающим нагрузкам в школе.

В 30-е гг. XX в. лечебная ритмика нашла применение и в коррекционных учреждениях. В системе ритмического воздействия на людей с речевой патологией ведущее место занимает слово, поэтому в практике появилось особое направление коррекционной работы – логопедическая ритмика (Г.А. Волкова, О.А. Крупенчук, И. Лопухина). Это одна из форм кинезотерапии, направленная на преодоление речевых нарушений путем развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой. Для коррекции нарушений речи, особенно в работе со слабослышащими детьми, используется фонетическая ритмика (Т.М. Власова. А. И. Пфафенродт), представляющая собой систему

двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков), направленную на формирование фонетически правильно оформленной речи.

Систематическое проведение занятий логопедической ритмикой и ЛФК дает положительную динамику в коррекции психических процессов и речи у детей и рекомендуется как одно из эффективных средств воздействия.

Оптимальные результаты занятия по логопедической ритмике и ЛФК дают при соблюдении следующих требований:

– данное занятие должно быть связано с целями и задачами логопедического занятия;

– психофизическая нагрузка должна распределяться в определенной последовательности;

– в основном должны использоваться игровые приемы, которые вызывают большой интерес у детей и активизируют их;

– обучение и коррекция должны проходить в коллективе, но с учетом индивидуальных возможностей развития моторных навыков каждого ребенка [3].

Заключение. Таким образом, эффективным приемом развития речи детей дошкольного возраста, активизации речевой и моторной деятельности у детей группы риска являются логоритмические упражнения в комплексе с ЛФК.

Четкие упражнения для рук, ног, туловища и головы развивают общую моторику, что в свою очередь стимулирует мозговые процессы, а соответственно и речь дошкольника.

Музыка тесно связана с движением. Музыка и движение – основные средства формирования двигательных навыков, ритмической тренировки [1].

Известный следователь детской речи М.М. Кольцова пишет: «Движения пальцев рук исторически, в ходе развития человечества, оказались тесно связанными с речевой функцией. Первой формой общения людей были жесты; особенно велика здесь была роль руки. Развитие функции руки и речи у людей шло параллельно. Примерно таков же ход развития речи ребенка. Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов; все последующее совершенствование речевых реакций стоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев». Таким образом, «есть все основания рассматривать кисть руки как орган речи – такой же, как артикуляционный аппарат. С этой точки зрения руки есть еще одна речевая зона мозга» [4, с. 105].

Литература

1. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика / Г.А. Волкова – Москва: центр ВЛАДОС, 2002. - 272 с. - (Коррекционная педагогика).

2. Игнатьева, С.А. Логопедическая реабилитация детей с отклонениями в речевом развитии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.А. Игнатьева, Ю.А. Блинков. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2004. – 304с.

3. Ковчегова, И.В. Логоритмика в музыкальной образовательной деятельности/ И.В. Ковчегова //Дефектология проф - 2020г.

4. Кольцова, М.М. Ребенок учится говорить / М.М. Кольцова – Москва.: «Сов. Россия», 1973г. - 122с.

УДК: 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Кондратьева Екатерина Сергеевна,
преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы, Ростовский государственный университет путей сообщения, Россия, Ростов-на-Дону.

Куратник Владислав Игоревич,
преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы, Ростовский государственный университет путей сообщения, Россия, Ростов-на-Дону.

Батракова Алина Валерьевна,
студентка 1 курса, стоматологический факультет, Ростовский государственный университет путей сообщения, Россия, Ростов-на-Дону.

Аннотация: В данной статье проведен количественный анализ данных отчетов Министерства спорта Российской Федерации в области адаптивной физической культуры в период с 2017 по 2022 годы. На основании представленных данных были просчитаны проценты динамики в выбранных направлениях, сделаны соответствующие выводы. Были выявлены основные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации

Ключевые слова: адаптивная физическая культуры, ограниченные возможности здоровья, Паралимпиада, Министерство спорта Российской Федерации.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN RUSSIA: STATUS, PROBLEMS, PROSPECTS

Kondratieva Ekaterina Sergeevna,
lecturer of the Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine, Physical Education with a course of medical and social expertise, Rostov State University of Railway Transport, Russia, Rostov-on-Don.

Kuratnik Vladislav Igorevich,
lecturer of the Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine, Physical Education with a course of medical and social expertise, Rostov State University of Railway Transport, Russia, Rostov-on-Don.

Batrakova Alina Valeryevna,
student, Rostov State University of Railway Transport, Russia, Rostov-on-Don.

Abstract: This article provides a quantitative analysis of the data of the reports of the Ministry of Sports of the Russian Federation in the field of adaptive physical culture in the period from 2017 to 2022. Based on the presented data, the percentages of dynamics in the selected directions were calculated, and appropriate conclusions were drawn. The main problems and prospects for the development of adaptive physical culture in the Russian Federation were identified

Keywords: adaptive physical culture, limited health opportunities, Paralympics, Ministry of Sports of the Russian Federation.

Введение. Актуальность выбранной темы обусловлена растущей популярностью адаптивной физической культуры, направленной на улучшение физического состояния людей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура позволяет инвалидам самореализоваться и почувствовать себя полноценными, сопричастными к вкладу в общее развитие социума. Следует отметить, что в Российской Федерации достаточно выросли масштабы и значимость адаптивного спорта в силу разработки и реализации различных государственных программ развития физической культуры и адаптивного спорта. На сегодняшний день Российская Федерация принадлежит к числу лидеров Паралимпийского, Сурдолимпийского движений как в области организации, так и в области побед отечественных спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для анализа состояния адаптивной физической культуры, проблемы и перспектив дальнейшего развития данного направления были изучены количественные данные в данном направлении, представленные в ежегодных отчетах Министерства спорта Российской Федерации (рассматриваемый период - 5 лет) [4].

В 2017 году количество учреждений, осуществляющих работу с инвалидами, составило 18 771 единиц, а в 2022 году - 24 629 единиц [4], что говорит о значительном росте числа учреждений (рис.1).

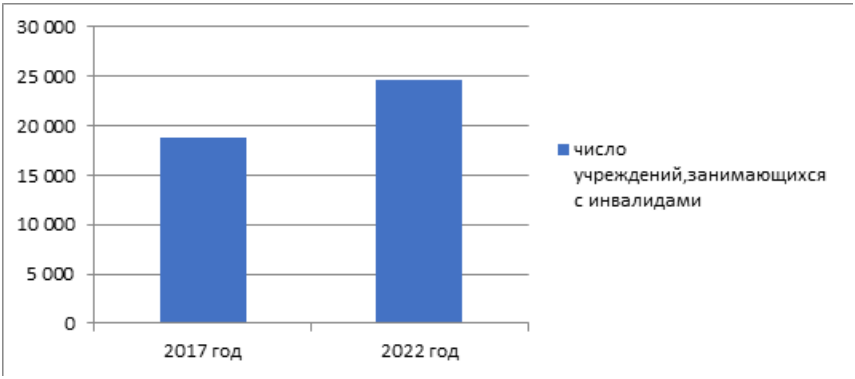


Рисунок 1 – Динамика числа учреждений, осуществляющих работы с инвалидами с 2017 по 2022 годы

Тем не менее, следует отметить, что значительный объем в данной нише занимают образовательные организации (в 2017 году – 12 155 учреждений, а в 2022 году – 16 997 учреждений [4]).

Что касается сферы физической культуры и спорта, то в 2017 году число учреждений составляло 2847 единиц, а в 2022 году – 3333 единиц [4], продемонстрировав прирост на 17,07% (рис.2.)

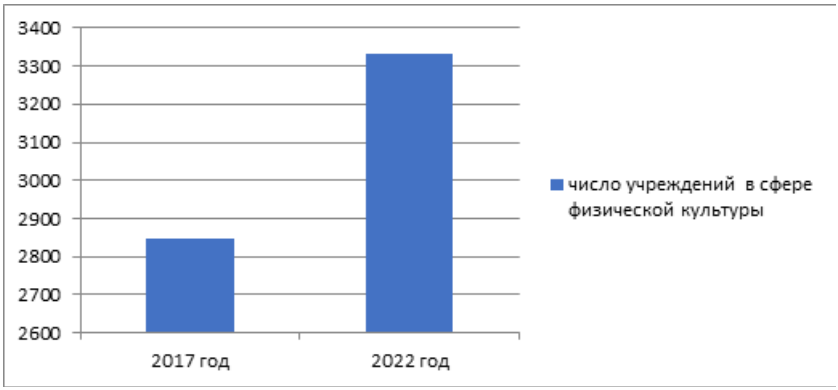


Рисунок 2 – Динамика роста числа учреждений физической культуры и спорта для людей с ОВЗ с 2017 по 2022 годы

Также следует отметить положительную динамику в численности занимающихся людей с ОВЗ (рис.3)

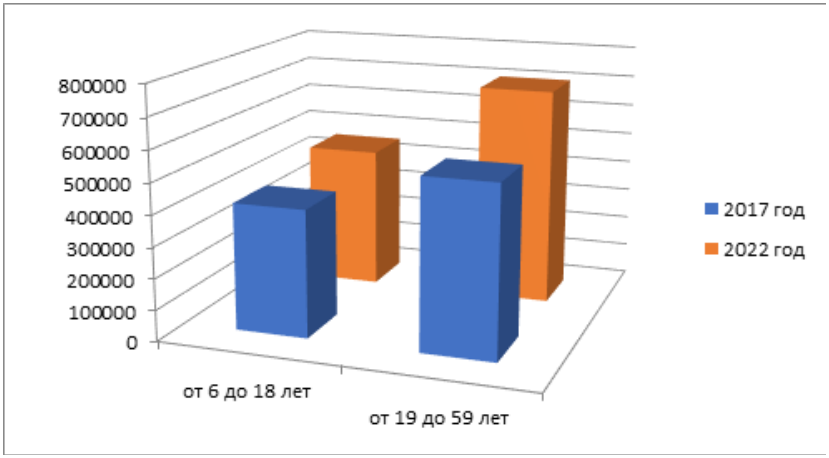


Рисунок 3 – Динамика численности занимающихся людей с ОВЗ с 2017 по 2022 годы

Так, прирост с 2017 по 2022 года в возрастных категориях составил [4]:

– для категории с 6 до 18 лет - 33,21% (с 410267 до 546517 чел.);
– для категории с 19 до 59 лет - 53,27% (с 459079 до 704098 чел.).

Относительно небольшая динамика наблюдается в сфере Всероссийских общественных организаций (рис.4)

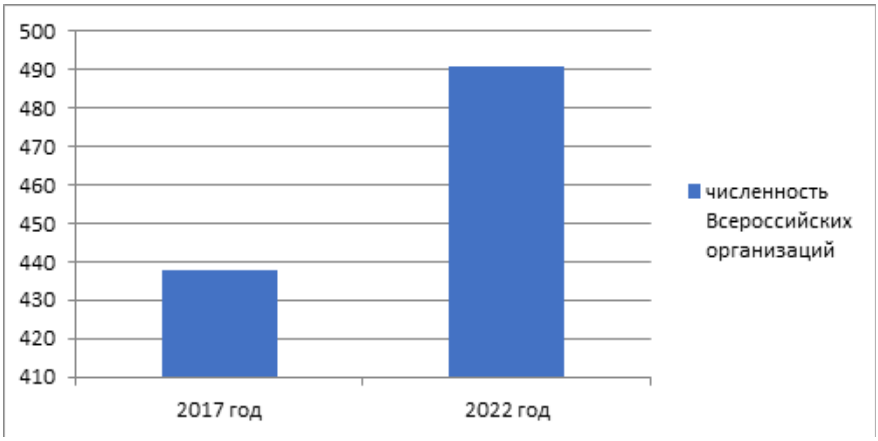


Рисунок 4 – Динамика численности Всероссийских общественных организаций в сфере АФК с 2017 по 2022 годы

Так, прирост с 2017 по 2022 года числа данного вида организаций составил 12, 1% (с 438 до 491 организации) [4].

К основным проблемам развития адаптивной физической культуры в региональном масштабе следует отнести [2]:

– острая нехватка кадров вследствие особой работы с инвалидами и необходимостью специальных знаний, связанных с психологией и медициной;
– недостаточный уровень обеспеченности спортивными объектами в регионах, слабая материально-техническая база;
– недостаток сертифицированных врачей, имеющих специальное образование в области диагностики спортсменов на предмет определения их к спортивному классу в определенном виде спорта;
– недостаточная пропаганда спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья;
– отсутствие обоснованного подхода к планированию учебно-тренировочного процесса со спортсменами-инвалидами;
– отсутствие продуктивной коммуникации заинтересованных ведомств между собой.

Несмотря на выделенные проблемы, следует отметить перспективность развития адаптивной физической культуры в России [3]:

– включение в программу Паралимпийских игр отсутствующих ранее видов спорта (например, биатлон среди незрячих и слабовидящих людей). Данное обстоятельство позволяет сделать вывод о внедрение современных технологий из области науки, биомеханики, физики;

– укрепление международных связей, заключение договоров с паралампийскими клубами и предоставление финансовой поддержки клуба-победителя;

– развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицирующих специалистов в сфере прививания физической культуры детям (подросткам) и взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья;

– активная пропаганда и освещение Паралимпийских игр, упоминание в СМИ выдающихся паралимпийцев.

Выводы. Количественный анализ некоторых данных, касающихся АФК в Российской Федерации на основании отчетов Министерства спорта Российской Федерации за период с 2017 по 2022 годы позволяет сказать о положительной динамике в данной области, однако ряд выделенных современных проблем не теряет своей актуальности. Данное обстоятельство позволяет сделать вывод о необходимости их решения для реализации выделенных перспективных направлений адаптивной физической культуры в Российской Федерации.

Литература

1. Дауров А.М. Развитие адаптивной физической культуры в России / А. М. Дауров, К. Е. Чмилева // Аспирант. – 2021. – № 10(67). – С. 47-49.

2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в России – становление, развитие, перспективы / С. П. Евсеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 19. – С. 15-21.

3. Мануйленко, Э. В. Основные аспекты развития адаптивной физической культуры в России / Э. В. Мануйленко, А. Р. Багдасарова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 22–23 марта 2019 года / Ответственный редактор Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – С. 288-291.

4. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/

5. Никифорова О.Н., Чешихина В.В. Развитие адаптивного спорта в Российской Федерации на современном этапе (статистический анализ) // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №2. [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-adaptivnogo-sporta-v-rossiyskoy-federatsii-na-sovremennom-etape-statisticheskiy-analiz (дата обращения: 01.04.2023).

УДК 796.015.52

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кортава Жанна Георгиевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Сочинский государственный университет, Россия, Сочи.

Аннотация: В работе представлены результаты экспериментальных исследований применения различных по направленности средств физической культуры в процессе оздоровительных занятий с женщинами второго зрелого возраста. На занятиях комплексно использовались аэробные циклические упражнения (степ и медленный бег) и выполнение локальных силовых упражнений с весом собственного тела и на тренажерах. Обоснованы методические приемы, позволяющие оптимизировать индивидуальную величину тренировочного воздействия в ходе занятия с учетом уровня физической подготовленности занимающихся. Получены положительные результаты, позволяющие рекомендовать к внедрению предлагаемую методику оздоровительных занятий.

Ключевые слова: аэробные циклические упражнения, локальные силовые упражнения, метод «круговой тренировки», квазиизотонический режим.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE IN THE COURSE OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Kortava Zhanna Georgievna,
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University, Russia, Sochi.

Abstract: The paper presents the results of experimental studies of the use of various types of physical culture in the process of recreational activities with women of the second mature age. Aerobic cyclic exercises (step and slow running) and the performance of local strength exercises with the weight of one's own body and on simulators were used in the classroom. Methodological techniques are substantiated that allow optimizing the individual value of the training impact during the lesson, considering the level of physical fitness of the students. Positive results have been obtained that allow us to recommend the proposed method of wellness classes for implementation.

Keywords: aerobic cyclic exercises, local strength exercises, the method of «circular training», quasi-isotonic mode.

Введение. Основными задачами занятий оздоровительной физической культурой является улучшение, а в старшем и пожилом возрасте, восстановление и, главное, поддержание функциональных возможностей

человека, улучшение физической подготовленности, увеличение адаптационного резерва основных систем организма [1, 2, 6, 8, 9]. Этим должен быть, обусловлен выбор различных средств и методик физической культуры или оздоровительных систем занятий [2, 3, 4, 5, 7, 8 и др.]. Вопросы, связанные с выбором эффективных средств физической культуры, для оздоровительно-рекреативных занятий, в проблемном аспекте, были рассмотрены нами ранее [8].

Поэтому, **целью** настоящего исследования являлось выявление эффективности оздоровительных занятий физической культурой с комплексным использованием различных по направленности средств физической культуры, по динамике показателей, характеризующих аэробную выносливость женщин второго зрелого возраста.

Организация и методы построения экспериментальных исследований. Исследование проводились в Сочинском государственном университете в 2021-2022 годах. Участниками экспериментальных исследований были женщины (n=11), средний возраст которых 52±4,1 года. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; сит тест, для оценки динамики аэробной выносливости женщин; методы математической статистики.

Женщины участники экспериментальных исследований занимались оздоровительной физической культурой два раза в неделю. Занятия включали в себя аэробные циклические упражнения (степ и медленный бег) и силовые упражнения на основные мышечные группы (сгибатели и разгибатели рук, передней и задней поверхности бедра, живота и спины и т.д.) выполняемые в квазиизотоническом режиме, которые выполнялись с весом собственного тела и на тренажерах. Аэробные циклические упражнения выполнялись фронтальным и поточным методами, контролируя величину нагрузки по величине ЧСС. Силовые упражнения на основные мышечные группы выполнялись по методу «круговой тренировки». Выполнение силовых упражнений начиналось и заканчивалось по общей команде. Время между подходами («станциями»), составляло четыре минуты. Длительность выполнения каждого силового упражнения составляло 35 – 45 секунд. Контроль ЧСС в ходе занятия осуществлялся при помощи спорт-тестеров RS-400. Частота сердечных сокращений измерялась в процессе выполнения упражнений и в период отдыха, что позволяет оценить адекватность нагрузки и эффективность паузы отдыха между подходами.

Результаты и обсуждение. Перед началом оздоровительных занятий и по их окончании осуществлялся контроль за состоянием здоровья и уровнем аэробной выносливости женщин. Исходное состояние женщин второго зрелого возраста зрелого возраста, характеризуется некоторыми нарушения регуляторных функций сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, излишним весом (ИМТ – 28±2,1 г/м^2), отсутствием регулярного опыта занятий физической культурой. Функциональное состояние женщин, обусловлено отсутствием регулярных занятий физическими упражнениями.

Уровень физической подготовленности (аэробной выносливости) участников эксперимента, оценивается, как ниже среднего. Результаты сит теста равны 13,7±1,4 усл.ед.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что при выполнении степа и медленного бега максимальные значения ЧСС не превышали 149 уд/мин. Снижение ЧСС в первую минуту отдыха (более чем на 33%), свидетельствует о адекватности величины нагрузки уровню подготовленности женщин, участниц эксперимента и соответствует данным, рекомендуемых научно-методической литературой.

За время эксперимента, произошли статистически значимые ($p<0,05$) положительные изменения результатов сит теста, характеризующего уровень аэробной выносливости женщин. В конце эксперимента средний результат сит теста равен 10,9±1,5 усл.ед., что соответствует среднему уровню развития аэробной выносливости. Под воздействием оздоровительных занятий существенно снизился индекс массы тела (ИМТ) до – 24±1,9 г/м^2, что практически является нормой. Таким образом, эффективность методики оздоровительных занятий с использованием аэробных и локальных силовых упражнений на основные мышечные группы, подтверждается полученными экспериментальными данными, свидетельствующими о выраженном улучшении аэробной выносливости женщин.

Заключение. Комплексное применение аэробных циклических упражнений и выполнение локальных силовых упражнений, существенно повышает эффективность занятий оздоровительной физической культурой с женщинами второго зрелого возраста. По-видимому, это обусловлено тем обстоятельством, что тренировочное воздействие оказывается на разные системы организма человека. Аэробные циклические упражнения преимущественно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, а локальные силовые упражнения на эндокринную систему. Таким образом, положительные результаты экспериментальных исследований дают все основания для внедрения предлагаемой методики в практику работы групп здоровья, оздоровительных центров, фитнес клубов и т.д.

Литература

1. Кортава, Ж. Г. Оздоровительно-тренировочное воздействие занятий шейпингом на организм женщин / Ж.Г. Кортава, А.А. Федякин // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 4(109). – С. 162-169. – EDN PVPTJF.

2. Кортава Ж.Г. Срочный оздоровительно-тренировочный эффект воздействия на организм человека различных режимов выполнения силовых упражнений / Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. - № 2 (25). – С. 125-129.

3. Малыгина, Л.В. Ходьба по лестнице: особенности оздоровительно-тренировочного воздействия на организм человека / Л.В. Малыгина, А.А. Федякин, Ю.А. Тумасян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11(153). – С. 134-137. – EDN ZWUPDT.

4. Магомедов Р.Р., и др. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход. Ставрополь: учебное пособие. АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2019. – 167 с.

4. Федякин А.А. Построение оздоровительных занятий физической культурой с женщинами пожилого возраста / А.А. Федякин, Э.Г. Лактионова, Н.М. Нефедова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2(24). – С. 94-99. – EDN IJNCVB.

5. Федякин А.А. Эффективность комплексного использования средств физической культуры в санаторно-курортных условиях / Федякин А.А., Кортава Ж.Г., Федякина Л.К. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 6 (64). – С. 96-99.

6. Федякин, А.А. Адаптационные изменения деятельности сердечно-сосудистой системы женщин в процессе занятий в школе здоровья / А.А. Федякин, Н.А. Семенова, Ж.Г. Кортава // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7(65). – С. 82-86. – EDN MSVWBZ.

7. Федякин А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. - № 2 (25). – С. 133-136.

8. Fedyakin Alexander A. Nordic Walking Health-improving and Training Impact on the Human Body / Alexander A. Fedyakin, Zhanna G. Kortava // European Researcher. – 2012. – № (34) 11-2. – С.1941-1946.

УДК 616.899

ОСОБЕННОСТИ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ТРУДНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Купленская Анастасия Алексеевна,

студентка 3 курса, факультет педагогики, психологии и коммуникативистики, направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, направленность (профиль): Образование лиц с интеллектуальными нарушениями (Олигофренопедагогика), ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Россия, Краснодар.

Кузма Левонас Прано,

кандидат психологических наук, доцент кафедры дефектологии и специальной психологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Россия, Краснодар.

Аннотация: Статья посвящена проблеме диагностики и коррекции нарушений двигательных навыков у детей дошкольного возраста с легкой умственной отсталостью. Психическое недоразвитие при умственной отсталости проявляется и в двигательной сфере. Анализ литературы по этой проблеме позволяет отметить эффективность использования нейропсихологических методов при диагностике и коррекции психомоторного развития у детей с легкой умственной отсталостью.

Ключевые слова: умственная отсталость, нейропсихология, диагностика, психомоторное развитие, коррекция, дошкольный возраст.

FEATURES OF THE NEUROPSYCHOLOGICAL APPROACH TO THE DIAGNOSIS AND CORRECTION OF DIFFICULTIES IN THE FORMATION OF MOTOR SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Kuplenskaya Anastasia Alekseevna,
3rd year student, Faculty of Pedagogy, Psychology and Communication Studies, training direction 44.03.03 Special (defectological) education, orientation (profile): Education of persons with intellectual disabilities (Oligophrenopedagogics), Kuban State University, Russia, Krasnodar.

Kuzma Levonas Prano,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Defectology and Special Psychology, Kuban State University, Krasnodar, Russia.

Abstract: The article is devoted to the problem of diagnosis and correction of motor skills disorders in preschool children with mild mental retardation. Mental underdevelopment with mental retardation is also manifested in the motor sphere. An analysis of the literature on this problem allows us to note the effectiveness of the use of neuropsychological methods in the diagnosis and correction of psychomotor development in children with mild mental retardation.

Keywords: mental retardation, neuropsychology, diagnostics, psychomotor development, correction, preschool age.

Введение. Известно, что для детей с умственной отсталостью, даже при отсутствии осложняющих ее нарушений опорно-двигательного аппарата, характерно отставание в психомоторном развитии и трудности в овладении двигательными навыками. Наиболее выраженные трудности в формировании двигательных навыков обнаруживают у детей с умственной отсталостью органического генеза. Двигательные нарушения у детей дошкольного возраста с легкой умственной отсталостью проявляются в недоразвитии мелкой и крупной моторики; двигательной неловкости; недостатках точности, скорости и выразительности произвольных движений; затруднении переключения и недостаточной координации [4]. Основные движения у детей характеризуются замедленностью, бедностью, угловатостью, суетливостью, чрезмерной напряженностью и скованностью [5]. Специфика трудностей освоения моторных навыков связана с особенностями структуры дефекта при умственной отсталости, а также характером нарушений при выполнении двигательных программ [7]. Для выявления причин, а также преодоления этих нарушений у детей с умственной отсталостью могут использоваться методы, разработанные в отечественной нейропсихологии.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно фундаментальным положениям отечественной нейропсихологии, любой двигательный навык

как высшая психическая функция (ВПФ) имеет сложное системное строение, где каждый ее элемент играет свою роль [2]. Функциональный дефицит любого из таких элементов может приводить к определенному нарушению реализации этой функции, т. е. к трудностям формирования или реализации двигательного навыка. В связи с этим нужен диагностический инструментарий, позволяющий провести анализ всей функциональной системы и выявить ее слабые (выпавшие, дефицитарные или несформированные) элементы [1]. Такой диагностический инструментарий был разработан в отечественной нейропсихологической школе А.Р. Лурия.

Отечественные методики нейропсихологического обследования детей основываются на принципах теории А.Р. Лурия о системной динамической локализации ВПФ и представляют собой те или иные модификации созданного им диагностического метода. Существующие варианты методик нейропсихологического обследования, разработанные Т.А. Ахутиной, Ж.М. Глозман, А.В. Семенович для обследования детей, основываются на следующих принципах:

– возрастной доступности процедуры тестирования, предполагающей, что задания должны соответствовать «умственному возрасту» ребенка, а условия их выполнения зависеть от его интеллектуальных возможностей;

– оценивать состояние основных категорий ВПФ при минимальной затрате времени;

– использовании возрастных нормативов, полученных на репрезентативных выборках.

В настоящее время при обследовании детей используются как методики развернутого нейропсихологического обследования, так и их сокращенные варианты (методики экспресс-диагностики) для осуществления скрининга, позволяющего определить направления для более углубленного исследования. Вместе с тем, по данным литературы, наибольшие трудности возникают при решении проблемы возрастных нормативов [2]. Так, Ж.М. Глозман отмечает, что большинство нейропсихологических исследований проводилось с детьми старше 6 лет [1]. Возможность использования методики нейропсихологического обследования, адаптированного к детям младше 6 лет, была показана в работах Н.Г. Манелис (1999), А.В. Семенович (2002), а также Н.Я. Семаго и М.М. Семаго (2005). Позднее методика нейропсихологического обследования детей дошкольного возраста была разработана самой Ж.М. Глозман и ее коллегами. По данным исследований, выполнение проб на *праксис позы* доступно детям с нормотипичным развитием уже с четырехлетнего возраста [2]. Определенные трудности отмечаются у детей дошкольного возраста при выполнении пробы на *динамический праксис, особенно в исполнении ее левой рукой. Согласно результатам исследования* А.В. Семенович, проба на реципрокную координацию движений у детей с нормальным развитием может успешно выполняться только к 8 годам [8]. Также недоступно детям дошкольного возраста успешное выполнение проб на пространственный праксис и оптико-конструктивная деятельность [2].

Особенностью отечественного нейропсихологического обследования является факторный анализ. При исследовании произвольных движений оцениваются различные факторы – кинетический, кинестетический, пространственный и произвольной регуляции. У детей с умственной отсталостью может выявляться разная степень недостаточности этих факторов, что определяется особенностями структуры дефекта. В исследованиях показано, что в большей степени нарушения тех или иных факторов, участвующих в реализации двигательных навыков, отмечаются при осложненных и атипичных (астеническом и атоническом) вариантах умственной отсталости [7].

Нейропсихологический подход к коррекции двигательной сферы предполагает работу над формированием слабых звеньев функциональных систем в ходе специально организованного взаимодействия ребенка и педагога. Выявление таких слабых звеньев осуществляется с помощью нейропсихологической диагностики. В настоящее время в детской нейропсихологии представлены различные подходы к осуществлению коррекции сенсомоторного развития детей. Так, в методике Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой предлагаются способы, направленные на преодоление недостаточности произвольной регуляции, являющейся важным фактором в организации и выполнении двигательных программ [6]. Методика А.В. Семенович основывается на идее «замещающего онтогенеза» и направлена на формирование базовых сенсомоторных основ ВПФ, в связи с этим в начале коррекционной работы акцент делается на использование двигательных методов [8]. Основу методики составляют адаптированные применительно к детскому возрасту варианты телесно-ориентированных, этологических, театральных, психогимнастических, музыкально-ритмических и иных психотехник.

В литературе отмечается, что при организации коррекционной работы по формированию двигательных навыков важно учитывать состояние психоневрологического здоровья детей с умственной отсталостью, характер и выраженность нарушений моторных функций [4]. Коррекционная работа должна основываться на принципе использовании более сформированных функций ребенка и зоне его ближайшего развития [5]. При выборе средств коррекционной работы также рекомендуется учитывать степень интеллектуальных и непосредственно моторно-двигательных нарушений [3].

Выводы. Нарушение формирования двигательных навыков при умственной отсталости может иметь разные причины и требует проведения углубленной диагностики. Проведенный анализ литературы позволяет отметить, что выявление механизмов нарушений формирования двигательных навыков возможно с помощью нейропсихологического факторного анализа, позволяющего выявить слабые (поврежденные, дефицитарные или несформированные) звенья этой функциональной системы и сделать их мишенями коррекционных воздействий.

Вышеизложенное позволяет обоснованно предполагать, что своевременное выявление причин нарушений формирования двигательных навыков, а также использование методов нейропсихологической коррекции позволит преодолеть или смягчить выраженность этих нарушений у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью.

Литература

1. Глозман, Ж.М. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте / Ж.М. Глозман, А.Ю. Потанина, А.Е. Соболева. – СПб.: Питер, 2008. – 80 с.

2. Глозман, Ж.М. Нейропсихологическое обследование: качественная и количественная оценка данных / Ж. М. Глозман. – М.: Смысл, 2012. – 264 с.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебник. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

4. Екжанова, Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.

5. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие. – М.: 2002. – 156 с.

6. Методы нейропсихологического обследования детей 6 – 9 лет / под. ред. Т. В. Ахутиной. 2-е изд. – М.: Изд-во В. Секачев, 2019. – 281 с.

7. Пузанов, Б.П., Коняева, Н.П., Горскин, Б.Б. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Б.П.Пузанова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.

8. Семенович, А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: учебное пособие для высших учебных заведений. – М.: Академия, 2002. – 232 с.

УДК 796.011

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Кушхова Милана Маратовна,
студентка 1 курса, направление Лечебное дело, ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет», Россия, Майкоп.

Белоус Лариса Казбековна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет», Россия, Майкоп.

Аннотация: В статье рассматриваются основы здорового образа жизни. Анализируется роль физической культуры в формировании здоровой личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, составляющие здорового образа жизни, физические упражнения, здоровье.

BASES OF A HEALTHY LIFESTYLE. PHYSICAL EDUCATION FOR HEALTH

Kushkhova Milana Maratovna,
1st-year student, direction of Medical practice, Maykop State Technological University, Russia, Maykop.

Belous Larisa Kazbekovna,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education of the Maykop State Technological University, Russia, Maykop.

Abstract: The article discusses the basics of a healthy lifestyle. The role of physical culture in the formation of a healthy personality is analyzed.

Keywords: physical education, components of a healthy lifestyle, exercise, health.

Введение. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных систем физических упражнений, спорта, естественных сил природы, гигиенических мероприятий в общественной практике и повседневной жизни.

Физическое развитие – процесс становления и изменения морфофункциональных свойств организма, физических качеств и способностей, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания в течение индивидуальной жизни человека и от поколения к поколению.

Отрицательную роль играет и отсутствие активной жизненной позиции, частности в отношении к своему здоровью.

В интересах совершенствования человека физическая культура использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим труда, быта, питания и отдыха.

В истории человеческого общества не существовало времен, народов, которые не имели бы в самой элементарной форме физического воспитания [1].

Физическое воспитание характеризуется двумя направлениями:

1. Обучение двигательным действиям;
2. Развитие физических качеств.

С оздоровительной целью можно использовать и физические упражнения, такие как:

– Оздоровительная ходьба является наиболее доступным начальным этапом самостоятельных занятий людей при наличии противопоказаний к бегу, а в ряде случаев – самостоятельным видом оздоровительной двигательной активности. При ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге. По мере роста тренированности ходьба сменяется беговой тренировкой;

– Бег является одним из наиболее простых, доступных и эффективных видов оздоровительных физических упражнений. Оценивая влияние оздоровительного бега на организм человека, можно выделить два эффекта:

прямой (специальный) эффект заключается в повышении функциональных возможностей кардиореспираторной системы, аэробной производительности, физической работоспособности, общей выносливости; общее влияние связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, нейрогормонального аппарата, со структурными и функциональными изменениями в скелетных мышцах и миокарде;

– Плавание вовлекает в работу все мышечные группы, а горизонтальное положение тела, обтекание воды облегчают условия для работы сердца, улучшают венозное кровообращение. Общая нагрузка меньше, чем при беге или ходьбе на лыжах;

Системы физического воспитания заключается в физическом совершенствовании и содействии гармоничному развитию людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности, активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в обществе.

Цели физического воспитания: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, повышения иммунитета, психофизической подготовки.

Задачи физического воспитания:

1) укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
2) повышение умственной и физической работоспособности;
3) развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
4) воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности);
5) сформировать потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
6) развитие стремления быть здоровым.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [2].

Составляющие здорового образа жизни

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

1) наследственность - 20%;
2) окружающая среда - 20%;
3) уровень медицинской помощи - 10%;
4) образ жизни - 50%.

Сейчас, когда стало понятно, что медицина не может не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом патологии, интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное

внимание и специалистов, и широких кругов населения. К компонентам здорового образа относится:

1. Двигательная активность. Движение является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только мышечной системы (которая при регулярных занятиях физкультурой оказывается хорошо развитой и придает человеку внешнюю привлекательность стройностью фигуры и атлетичностью), но сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем. Кроме того, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять инфекционным заболеваниям;

2. Рациональное питание. Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, для поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел. Но чтобы оно действительно и в полной мере 39 выполняло эти функции, питание должно отвечать определенным требованиям, среди которых главными являются следующие условия;

3. Закаливание и тренировка иммунитета. В настоящее время большинство пропусков занятий студентами и случаев заболеваемости у людей трудоспособного возраста связано с простудными и простудно - инфекционными заболеваниями;

4. Выполнение гигиенических требований. Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо поддерживать чистоту своего тела. Это касается не только кожных покровов, но и волос, ротовой полости, дыхательного аппарата, половых органов, то есть всех тех частей тела, которые непосредственно контактируют с внешней средой.

Физическое воспитание характеризуется двумя направлениями:

1. Обучение двигательной деятельности;
2. Формирование физических навыков.

Благодаря чему происходит формирование у человека системы знаний и двигательных навыков, необходимых для максимального использования в процессе жизнедеятельности. Системы физического воспитания заключается в физическом совершенствовании и содействии гармоничному развитию людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности, активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в обществе [3; 4].

Выводы. Хронический недостаток мышечных усилий у современного городского жителя, создавая дефицит возбуждения в нервных центрах, приводит к дезорганизации систем организма на всех уровнях, от молекулярного до целостного. Организму человека свойственна врождённая потребность в мышечной активности, которая может быть приравнена к потребности самосохранения. Скелетная мускулатура, связанная с физическими нагрузками, запрограммирована природой на физическую работу, и двигательная активность человека принадлежит к числу основных

факторов, определяющих уровень обменных процессов в организме, состояние костной, мышечной, сердечно-сосудистой и других систем.

Чем интенсивнее двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа человека, увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

Литература

1. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе. - Екатеринбург: УГЛТУ; АМБ, 2015. - 464 с.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 320 с.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2001. - 224 с.

4. Магомедов Р.Р. Социализация студентов вуза как основной фактор реализации здоровьесберегающих технологий // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2022. – Вып. 74. – Ч. 2. – С. 155-158.

УДК: 796

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Ларина Инна Николаевна,

студентка 3 курса, группы ПИЗ, кафедры математики информатики и цифровых образовательных технологий, педагогического факультета, Педагогическое образование 44.03.05 (с двумя профилями обучения) профили «Математика» и «Информатика», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Махновская Надежда Владимировна,

доцент, кандидат педагогических наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию проблем физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы. Авторы обращают внимание на то, что в последние годы не наблюдается существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков, поэтому проблемы физического воспитания особенно актуальны. Статья описывает причины и последствия отсутствия должного физического развития у детей, а также проблемы, связанные с недостаточной организацией физического воспитания в школах.

Ключевые слова: физическое воспитание, школа, обучающиеся, воспитание детей, обучение.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND TRAINING IN MODERN EDUCATIONAL SCHOOL CONDITIONS

Larina Inna Nikolaevna,
3rd year student, PI 3 group, Department of Mathematics, Computer Science and Digital Educational Technologies, Pedagogical Faculty, Pedagogical education 44.03.05 (with two training profiles) profiles "Mathematics" and "Computer Science", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna,
Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: This article is devoted to the study of the problems of physical education and training in the modern conditions of the educational school. The authors draw attention to the fact that in recent years there has not been a significant improvement in the health and physical development of children and adolescents, so the problems of physical education are particularly relevant. The article describes the causes and consequences of the lack of proper physical development in children, as well as the problems associated with the lack of organization of physical education in schools.

Keywords: physical education, school, students, education of children, training.

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем [4].

Физическое воспитание и обучение являются важными компонентами образовательной системы, однако, современные условия школьного обучения приводят к ряду проблем, связанных с этими аспектами. В данной статье рассмотрим некоторые из этих проблем, а также предложим возможные решения на основе анализа различных научных исследований российских авторов.

Одной из главных проблем физического воспитания в современной школе является недостаточное количество времени, выделяемое на этот предмет в расписании. В статье «Организация физического воспитания в современной школе: проблемы и решения» авторы Железнова А.А. и Кривоносова И.В. указывают, что сокращение количества часов физической культуры приводит к ухудшению здоровья учеников, увеличению заболеваемости и проблемам со

здоровьем в будущем. Для решения этой проблемы предлагается увеличить количество часов физической культуры в школьном расписании, а также интегрировать занятия физической культурой с другими предметами. [2].

Еще одной проблемой является отсутствие квалифицированных учителей физической культуры, которые могут правильно проводить занятия и оценивать успехи учеников. В статье «Проблемы физического воспитания и спорта в современной школе» авторы Герасимова О.А. и Головина Т.Н. указывают на необходимость повышения квалификации учителей физической культуры, а также на обеспечение им необходимых условий для проведения занятий. [3].

Еще одной проблемой является недостаточное обеспечение школ необходимым оборудованием и условиями для занятий физической культурой. В статье «Физическое воспитание школьников в условиях современной школы: проблемы и решения» авторы Садовникова Т.В. и Шустова Е.А. указывают на необходимость создания специальных спортивных залов и площадок для проведения занятий. [5].

Другой проблемой, которая влияет на физическое воспитание и обучение в современных школах, является низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой. В статье «Мотивация школьников к физической культуре» авторы Кириллова Н.В. и Кириллов С.В. указывают на необходимость создания интересных и разнообразных занятий, которые будут стимулировать учащихся к занятиям физической культурой. Кроме того, важно создать условия для индивидуального подхода к учащимся, учитывая их возраст, физическую подготовку и интересы. [4].

Наконец, одной из главных проблем является отсутствие связи между физическим воспитанием и обучением в целом. В статье «Интеграция физического воспитания и обучения в школе» авторы Р.Р. Магомедов, Кузнецова Л.И. и Мухаметова Г.Р. указывают на необходимость интеграции физического воспитания и обучения в школьной программе, чтобы учащиеся могли понимать, как физические упражнения связаны с улучшением их здоровья и успехами в учебе. [6; 7].

В целом, проблемы физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы являются сложными и многогранными. Однако, на основе анализа различных научных исследований, можно предложить несколько возможных решений для улучшения ситуации. Это включает увеличение количества часов физической культуры в школьном расписании, повышение квалификации учителей физической культуры, обеспечение необходимым оборудованием и условиями для занятий, создание интересных и разнообразных занятий, а также интеграцию физического воспитания и обучения в целом.

Еще одной важной проблемой в физическом воспитании и обучении является неравномерное распределение ресурсов между школами. В статье «Оценка эффективности инвестиций в образование на примере программы «Физкультура и спорт в школе» авторы Кузнецова И.В. и Кирюхина Н.Н. указывают на то, что существует большая разница в количестве спортивных площадок, оборудовании и квалификации учителей физической культуры в разных школах. Это создает

неравные возможности для учащихся и может привести к ухудшению физического состояния учеников из менее обеспеченных школ. [1].

Еще одной проблемой является ограниченный доступ к физическим упражнениям и занятиям для детей с ограниченными возможностями. В статье «Физическое воспитание детей с нарушением зрения в условиях общеобразовательной школы» авторы Крюкова Т.И. и Богданова Т.В. указывают на то, что дети с ограниченными возможностями часто не имеют возможности участвовать в обычных занятиях физической культуры и могут сталкиваться с дискриминацией со стороны своих сверстников. Это может привести к социальной изоляции и ухудшению психологического состояния этих детей.

Наконец, еще одной проблемой является недостаточное внимание к питанию и здоровому образу жизни в школах. В статье «Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся» авторы Гордеева М.А. и Круглова Ю.Ю. указывают на то, что школы не всегда обеспечивают здоровое питание для учащихся, а также не всегда промотивируют здоровый образ жизни. Это может привести к ухудшению физического состояния учащихся и увеличению риска развития заболеваний в будущем. [8].

Таким образом, проблемы физического воспитания и обучения в сов ременных условиях образовательной школы многообразны и требуют серьезного внимания со стороны педагогов, родителей, администрации школ и государства в целом. Для решения этих проблем необходимо уделять больше внимания физическому воспитанию и обучению, а также принимать меры по снижению неравенства в распределении ресурсов между школами.

Одной из возможных мер для решения проблемы неравномерного распределения ресурсов может быть увеличение финансирования на физическое воспитание и обучение, а также проведение реформ в системе образования с целью обеспечения более равного доступа к ресурсам между школами.

Для решения проблемы ограниченного доступа к физическим занятиям для детей с ограниченными возможностями можно проводить специализированные занятия и мероприятия с учетом их особенностей, а также организовывать индивидуальные тренировки. Также важно обеспечить социальную поддержку для этих детей и пропагандировать понимание и толерантность со стороны сверстников.

Для решения проблемы недостаточного внимания к питанию и здоровому образу жизни в школах можно проводить образовательные мероприятия и курсы для учителей и учащихся по здоровому питанию и образу жизни, а также совершенствовать систему питания в школах и обеспечивать доступ к свежим и здоровым продуктам [9].

В целом, решение проблем физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы является важной задачей для общества в целом и требует усилий со стороны всех заинтересованных сторон. Успешное решение этих проблем может привести к улучшению здоровья и благополучия учащихся, а также к созданию более здорового и успешного общества в будущем.

Литература

1. Амелина, И.В. Физическое воспитание в условиях цифровой эры / И.В. Амелина // Современные научные исследования и инновации. – 2021. – № 2(24). – С. 42-45.
2. Андреева, О.А. Проблемы физического воспитания и спорта в современной школе / О.А. Андреева, И.А. Петрова // Молодой ученый. – 2019. – № 8(255). – С. 232-235.
3. Герасимова, А.В. Особенности физической подготовки и физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья / А.В. Герасимова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 38-41.
4. Колесникова, Е.Н. Физическое воспитание и здоровый образ жизни в современной школе / Е.Н. Колесникова // Проблемы современной науки и образования. – 2020. – № 2. – С. 73-75.
5. Кравченко, А.В. Физическое воспитание и спорт в школьной программе в условиях цифровизации общества / А.В. Кравченко // Педагогическое образование в России. – 2021. – № 5. – С. 92-96.
6. Леонтьева, Е.С. Физическое воспитание и обучение в условиях современной школы / Е.С. Леонтьева // Вестник науки и образования. – 2019. – № 3(27). – С. 122-126.
7. Магомедов Р.Р. Управление качеством образования в сфере физического воспитания учащихся общеобразовательной школы: Монография/ Р. Р. Магомедов, Г. А. Литвина. – Ставрополь: Сервисшкола, 2015. – 160 с.
8. Павлова, М.А. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях модернизации образования / М.А. Павлова // Педагогика и психология. – 2020. – № 2(98). – С. 94-97.
9. Соколова, И.В. Современные проблемы физического воспитания в школе / И.В. Соколова // Педагогическое образование и наука. – 2021. – № 2(32). – С. 112-115.

УДК 796: 005.591.6

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Магомедова Ангелина Дмитриевна,
студентка 3 курса, факультет дошкольного и начального образования, направление «Начальное образование» и «Дополнительное образование», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Агеев Алексей Викторович,
кандидат ист. наук, доцент ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в статье представлены теория и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры. Так же анализируется и раскрываются важные проблемы данных физических культур. В современных условиях возрастает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, оздоравительная физическая культура, адаптивная физическая культура, физическая культура, культура.

WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Magomedova Angelina Dmitrievna,
3rd year student, Faculty of Preschool and Primary Education, direction "Primary education" and "Additional education", GBOU VO "Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Ageev Alexey Viktorovich,
candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: the article presents the theory and methods of health and adaptive physical culture. The important problems of these physical cultures are also analyzed and revealed. In modern conditions, the role of searching for optimal means and methods in the field of physical culture aimed at strengthening human health is increasing.

Key words: health, health-improving physical culture, adaptive physical culture, physical culture, culture.

На сегодняшний день имеется большое количество категорий социально незащищенных людей, важнейшей из которых является категория людей с ограниченными возможностями (ОВЗ).

Здоровье – это способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды, свободно взаимодействуя с ними на основе своей биологической, психологической и социальной сущности. Здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни [8, С.107].

Чтобы сохранить здоровье человека, необходимо вести здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функционального функционирования организма.

Физическая культура – это составная часть культуры, обращенная на укрепление и сохранение здоровья, вырабатывает здоровый образ жизни, сохраняет отменное физическое развитие на продолжительное время [6].

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, социальных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает направленность деятельности индивида на формирование, сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья. Главной возможностью сохранения, развития и восстановления здоровья человека является оздоровительная физическая культура [7, С.184].

Оздоровительная система – это система знаний и методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая область применения средств физической культуры и спорта, нацеленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, потраченных в процессе труда (учебы), компанию активного досуга и увеличение устойчивости организма к действию не очень благоприятных факторов производства и окружающей среды.

Основой оздоровительной физической культуры является двигательная активность, которая важна для формирования и поддержания нормального

функционирования человеческого организма, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний.

Снижение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, которые влияют на сокращение продолжительности жизни. Снижение двигательной активности, вызванное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, называется гипокинезией. Гипокинезия негативно сказывается на здоровье, приводит к развитию сердечно-сосудистых расстройств и нарушению обмена веществ. Мышечный «голод» также опасен для здоровья человека, как и недостаток кислорода, питания и витаминов [4, С.256].

В программу оздоровительной физической культуры нужно вводить 3 вида упражнений:

1. Аэробный.
2. Направленный на тренировку гибкости.
3. Силовой.

По степени воздействия на организм все виды оздоровительной физической культуры можно разделить на 2 группы:

1. Циклические упражнения – это двигательные акты, в которых один и тот же конечный двигательный цикл постоянно повторяется в течение долгого времени. К таким упражнениям относятся ходьба, бег, катание на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

2. В ациклических упражнениях структура движений не содержит стереотипного цикла и изменяется в процессе их выполнения. К таким упражнениям относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные состязания, боевые искусства.

Преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата оказывают ациклические упражнения.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений относятся гигиеническая и производственная гимнастика, занятия в группах здоровья и общая физическая подготовка [2, С. 216].

Концепция адаптивной физической культуры:

– адаптивная физическая культура является новой для России, активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры, социальной практики;

– адаптивная физическая культура включает в себя как три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин.

– адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии.

Кроме перечисленных направлений она также объдбиняет: адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся специальных медицинских группобщеобразовательных институтов и колледжей, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды адаптивной двигательной активности [9, С.254].

Задача адаптивной физической культуры – это максимальное становление жизнеспособности человека, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья или инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных данных и духовных сил, их гармонизации для максимально вероятной самоактуализации в качестве социально и персонально значимого субъекта.

Задачи коррекции любого дефекта:

1. Изучить природу и суть недостатков в развитии отклонений в поведении младших школьников и подростков, выявить причины их появления.
2. Изучить историю развития и становления.
3. Выявить ведущие тенденции в предупреждении и преодолении отклонений в развитии.
4. Разобрать совокупность методов коррекционно-педагогического воздействия на ребенка с недостатками в развитии и отклонениями в поведении.
5. Провести анализ специального образования детей с недостатками в развитии в условиях массовой школы.
6. Определить задачи, цели, направления деятельности специальных учреждений социальной защиты и реабилитации детей и подростков.
7. Создать необходимую базу в подготовке педагога к коррекционнопедагогической работе с детьми с недостатками в психофизическом развитии.

Адаптивная физическая культура – это средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонением в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно - средовых и гигиенических факторов [5, С.448].

Цель адаптивной физической культуры, как вида физической культуры определяется в максимально возможном развитии жизнеспособности человека, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик, и духовных сил [1, С. 192].

Так же адаптивная физическая культура позволяет сформулировать основной принцип деятельности в этой области как у занимающихся, так и у педагога (преподавателя, тренера, методиста и др.) [3, С.10].

Виды адаптивной физической культуры:

1. Адаптивное физическое воспитание.
2. Адаптивный спорт.
3. Адаптивная физическая реабилитация.
4. Адаптивная двигательная рекреация.

Методы адаптивной физической культуры:

1. Сказкотерапиия.
2. Игротерапия.
3. Формокоррекциопная ритмопластика.
4. Антистрессовая пластическая гимнастика.

5. Двигательная пластика.
6. Психиатриия и психоанализ.
7. Система целостного движения.
8. Психогимнастика.

Таким образом, физическая активность вызывает лишь только позитивное воздействие на организм, не только на физическое здоровье, но и на психическое состояние человека.

Литература

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура. – М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 6. – С. 10-12.
4. Кузнецов В. С. Физическая культура. – М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры. – М.: КноРус, 2020. 448с.
6. Магомедов Р.Р. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры / Учебное пособие / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос. пед. ин-та в г. Ессентуки; [под общ. ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань. Изд-во «Бук», 2017. – 476 с.
7. Пельменев В.К. История физической культуры. – М.: Юрайт, 2019. 184 с.
8. Подрезов И.Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – №3. – С. 106-109.
9. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019. 254 с.

УДК 615.89

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Макарюк Екатерина Андреевна,
студентка 3 курса факультета Дошкольного образования и начального образования, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Дошкольное образование» и «Начальное образование», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Кульчицкий Владимир Емельянович,
кандидат педагогических наук, доцент. Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры. ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в статье рассмотрена актуальность использования адаптивной физической культуре в работе с детьми, имеющими ограничения по здоровью, рассмотрена краткая история зарождения и развития адаптивной физической культуры в России

и стремительная популярность и востребованность данного направления в развитии жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Также, в статье дан основной понятийный аппарат и краткая характеристика особенностей развития детей с ОВЗ, раскрыты основные педагогические принципы и задачи использования адаптивной физической культуре в работе с детьми с ОВЗ и их основные направления развития. Подчеркнуто основное отличие адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры и важность использования адаптивной физической культуры с самого раннего возраста ребенка с ОВЗ, сформулирован вывод о значимости и эффективности применения упражнений адаптивной физической культуры в работе с детьми с ОВЗ.

Ключевые слова: особенности здоровья; адаптивная физическая культура; дети с ОВЗ; развитие, коррекция; лечебная физическая культура; упражнения.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Makaryuk Ekaterina Andreevna,
3rd year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Kulchitsky Vladimir Emelyanovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture. Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract: This article discusses the relevance of adaptive physical education in working with children with disabilities, discusses a brief history of the emergence and development of adaptive physical culture in Russia and the rapid popularity and demand for this trend in the development of vitality of people with disabilities. Also, the article gives the basic conceptual framework and a brief description of the characteristics of children with disabilities, reveals the basic pedagogical principles and objectives of use of adaptive physical culture. The basic difference of adaptive physical training from medical physical training and importance of use of adaptive physical training from the early age of the child with disabilities is underlined, the conclusion about importance and efficiency of application of exercises of adaptive physical training in work with disabled children is formulated.

Keywords: health features; adaptive physical education; children with disabilities; development, correction; therapeutic physical education; exercises.

Современное общество признает не только равноправие людей, имеющих особенности здоровья, но и их право на самоопределение, интеграцию в общество, в том числе за счет адаптивной физической культуры и спорта. Так как проблема инвалидности выступает глобальной проблемой всех стран мира, вне зависимости от уровня их экономического развития [1].

Адаптивная физическая культура имеет не богатую историю, впервые о ее пользе и значении в работе с людьми, имеющими особенности по здоровью, заговорили лишь в 1995 году. в Санкт-Петербурге, где в Академии физи-

ческой культуры им. П.Ф. Лесгафта была создана первая в России кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры». В дальнейшем подготовка высококвалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре приобрела более масштабный характер и не ограничивалась одним городом. На сегодняшний день, данное направление востребовано по всему миру [2, С.29].

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

Востребованность специалистов по адаптивной физической культуре в работе с детьми с ОВЗ обусловлено прежде всего тем, что ее методика имеет существенные отличия, связанные с аномальным развитием физической и психической личности ребенка.

Дети с ограниченными возможностями (ОВЗ) – это дети, имеющие различные отклонения физического или психического плана, это связано с нарушением общего развития, что не позволяет детям вести полноценную жизнь. Для детей с ОВЗ характерно отсутствие потребности в движении, игре, эмоциях, общении, что усложняет процесс обучения. Аномальное развитие ребенка сопровождается ухудшением двигательных функций, вторичными нарушениями в двигательной и психофизической сферах. От здоровых сверстников в плане физического развития и физической подготовленности такие дети могут отставать в среднем на 1-3 года.

Для улучшения их уровня здоровья, частичного восстановления двигательных функций, комфортного самочувствия в обществе здоровых людей, детям с ОВЗ необходимо не только восстановительное лечение, но и значительное повышение уровня двигательной активности за счет различных видов адаптивной физической культуры. Проблема адаптации и компенсации нарушенных функций путем индивидуального подбора адекватных средств физической активности для детей с ОВЗ с учетом потенциала, возраста, пола, состояния здоровья раскрывает один из теоретических и практических подходов к методика адаптивной физической культуры [3, С.66].

Следует уточнить, что в отличии от лечебной физической культуры (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК) включает в себя более емкое и широкое понятие, так как включает адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивную физическую культуру обучающихся коррекционных школ, обучающихся специальных медицинских групп общеобразовательных школ и вузов, адаптивную физическую реабилитацию, творческий (художественно-музыкальный) и экстремальный виды адаптационной двигательной активности. Данные направления адаптивной физической культуры охватывают все виды двигательной активности детей с ограниченными физическими и умственными возможностями и помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение различным видам движений связано с развитием психофизических навыков, общения, эмоций, познавательной и творческой деятельности [4, С.34].

В процессе активной адаптационной физической культуры, которая должна начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения той или иной патологии, приоритет отдается задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, развития компенсаторных механизмов. для осуществления жизни, если коррекция не удалась, профилактическая работа. Именно здесь большое значение приобретают так называемые межпредметные связи, когда в процессе физических упражнений осуществляется развитие психических, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий, тем самым происходит умственное, нравственное, трудовое и эстетическое воспитание.

Таким образом, можно сказать, что адаптивная физическая культура выступает многогранным социальным явлением и фактором социализации людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественные экологические (природные) и гигиенические факторы. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на ребенка, решаются коррекционно-развивающие, лечебно-профилактические, воспитательные, оздоровительные, задачи [5, С.51].

Упражнения, используемые в адаптивной физической культуре направлены на:

1. Благоприятное воздействие на центральную нервную систему организма;
2. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата;
3. Улучшение крово- и лимфообращения;
4. Улучшение обмена веществ;
5. Улучшение функции сенсорных систем.

Улучшение характеристик движений, овладение двигательными навыками, развитие физических качеств достигается за счет многократного повторения упражнений. В то же время двигательная активность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций.

К частным задачам адаптивной физической культуры относятся коррекционные, компенсаторные и профилактические, но их решение распространяется и на общие задачи. Многообразие решаемых коррекционно-развивающих задач позволило сгруппировать их в следующие виды:

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций при невозможности коррекции.

2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласование движений отдельных частей тела, при выполнении физических упражнений, ориентация в пространстве, дифференцирование усилий, времени и пространства, расслабление, равновесие, ритм, точность движений, мышечно-суставное чувство, зрительно-двигательная координация и др.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности. в суставах.

4. Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, и др.

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травм и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем:

– дифференциация зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– развитие зрительной и слуховой памяти;

– развитие резистентности к вестибулярным раздражениям;

– дифференциация тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и др.

Предметом профессиональной деятельности по адаптивной физической культуре является целенаправленное решение перечисленных задач в работе с детьми с ОВЗ. В этой ситуации становится важным понимание АФК, как нового научного направления образовательной деятельности, интегрирующего как минимум три основные области знаний - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, а также большое количество учебных и научных дисциплин: теория и методика физической культуры, теория и методика отдельных видов спорта и их групп, теория и методика физического воспитания, двигательная рекреация, физическая реабилитация, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, общая и частная цитология, психология болезни и инвалидности, социальная психология, социальная педагогика, психиатрия, психоконсалтинг и др.

Основные педагогические принципы занятий по адаптивной физической культуре с детьми с ОВЗ выступает:

1. Принцип единства диагностики и коррекции;

2. Принцип адекватности и оптимальности педагогических воздействий;

3. Принцип вариативности;

4. Принцип дифференциации;

5. Принцип приоритетной роли микросоциума;

6. Принцип учета возрастных особенностей.

Адаптивная физическая культура носит строго индивидуальный характер и проводится ежедневно с каждым ребенком индивидуально. Физическая активность как мощное средство воздействия на организм расширяет круг возможностей прежде всего двигательной сферы, нарушаемой стойким дефектом. Но по усмотрению образовательного учреждения, занятия адаптивной физической культурой с детьми с ОВЗ могут носит и групповой характер.

Таким образом, мы пришли к выводу, что адаптивная физическая культура стала важной частью в работе с детьми с ОВЗ. Физические, психологические и педагогические особенности развития детей с ОВЗ сложны и требуют особых подходов, которые дают занятия по адаптированной физической культуре. Ведь, посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние детей с ОВЗ, и главное, помочь им адаптироваться к окружающему их миру.

Литература

1. Адаптивная безопасно-развивающая среда в инклюзивном образовании: проектирование, особенности реализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / под ред. Р.Р. Магомедова, Е.С. Слюсаревой – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2020. – 136 с.

2. Андрюхина Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 158 с.

3. Апарина М.В. Адаптивное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья / М.В. Апарина. // Молодой ученый. - 2021. - № 29 (371). - Ст. 66-68.

4. Рипа М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. -2-е изд., испр. и доп. -Москва: Издательство Юрайт, 2022. 158 с.

5. Самыличев А.С. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И.Лобачевского, 2022. 88 с.

УДК 376.4

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Максимова Светлана Юрьевна,

доцент кафедры физической культуры и здоровья Института общественного здоровья, доктор педагогических наук, доцент Волгоградский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения, Россия, Волгоград.

Аннотация: В статье раскрываются характеристики педагогического процесса адаптивного физического воспитания детей с расстройством аутистического спектра. Автор приводит некоторые варианты целевых установок педагогического процесса. Так же дается характеристика средств двигательной подготовки этой категории детей. Отдельное внимание уделено методическим приемам активизации детей с аутизмом в рамках физкультурного занятия. Так же даются рекомендации по организации индивидуальных и групповых занятий для этих детей.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дети с расстройством аутистического спектра.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

Maximova Svetlana Yurievna,
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Health of the Institute of Public Health, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor Volgograd State Medical University Ministry of Health, Russia, Volgograd.

Abstract: The article reveals the characteristics of the pedagogical process of adaptive physical education of children with autism spectrum disorder. The author gives some variants of the target settings of the pedagogical process. The characteristic of the means of motor training of this category of children is also given. Special attention is paid to the methodological methods of activating children with autism in the framework of physical education classes. Recommendations are also given on the organization of individual and group classes for these children.

Keywords: adaptive physical education, children with autism spectrum disorder.

Введение. В последние десятилетия наметилась негативная тенденция увеличения числа детей с расстройством аутистического спектра (РАС). По данным научных исследований, проведенных Федеральным ресурсным центром по организации комплексного сопровождения детей с РАС при МГППУ, число таких воспитанников ежегодно увеличивается от 30 до 50 %. Ранний детский аутизм проявляется в соотношении 1 из 88: 1 из 54 мальчиков, 1 из 252 девочек. Эти показатели превышают общее количество детей, больных диабетом, ДЦП, раком, синдромом Дауна и другими болезнями [1,3].

К числу ведущих характеристик дизонтогенеза детей с РАС относятся:

– специфическая задержка речевой функции (она или отсутствует вообще, или присутствует в виде эхолалии);

– предельное экстремальное одиночество ребенка, он отказывается идти на контакт (социальный, телесный, зрительный);

– наличие двигательных или речевых стереотипий (повторяющихся локомоторных актов, речевых интонационных произношений);

– специфическое проявление интеллектуальной деятельности [2].

Обобщение данных научно-методической литературы, педагогических наблюдений указывает на то, что негативный сценарий развития личности ребенка запускается в возрасте 2-3 лет и при отсутствии многогранной, длительной коррекционно-педагогической помощи он может привести к глубоким и не обратимым нарушениям интеллектуальной деятельности [1].

Результаты исследований и их обсуждение. Среди коррекционных дисциплин, обеспечивающих сопровождение детей с РАС, адаптивная физическая культура занимает важнейшее место. Двигательная сфера таких детей является сохранной, что позволяет использовать ее в коррекционных и компенсаторных целях. И если рассматривать функциональные возможности всех коррекционных дисциплин, сопровождающих развитие детей с РАС, то физическая культура здесь может выступать в качестве ведущей. С учетом

этого факта адаптивное физическое воспитание детей с РАС может быть направлено не только на общепринятые цели обеспечения полноценного физического развития ребенка, но и на достижение таких важных коррекционных целевых установок как формирование у детей:

– ощущений тела и его границ (полноценного осознанного понимания структуры своего тела)

– проприоцептивной чувствительности (способности ощущать свои мышцы);

– способности подражать двигательным действиям (выполнять их зеркально, по образцу);

– способности обучаться движениям;

– способности удерживать и выполнять программу движений, контролировать ее результативность.

Запуск этих способностей у детей в рамках выполнения движений обеспечит их перенос на другие виды деятельности – продуктивную работу, речевую функцию, социально-бытовые навыки и др.

С учетом вышеизложенного необходим специальный подбор физических упражнений для детей с РАС. Результаты экспериментальной работы, проводимой на базе специализированных дошкольных учреждений и реабилитационных центров г. Волгограда позволяют сделать определенные заключения по этому поводу. В рамках адаптивного физического воспитания детей с РАС должны использоваться следующие группы упражнений:

1. Физические упражнения и двигательные задания, направленные на укрепление здоровья детей и гармоничное физическое развитие (элементы корригирующей гимнастики, локомоции циклических видов спорта, простейшие кардио-упражнения, силовые упражнения). Ведущей характеристикой этих зданий является возможность их выполнения пассивно-активным способом.

2. Физические упражнения, формирующие ощущения тела и его границ (поочередное выполнение упражнений в утяжелителях и без, перемещение через тоннели различного диаметра и уровня давления, сочетание выполнения упражнений с лежанием под тяжелым одеялом, выполнение мелкомоторных заданий в условиях ограниченного сенсорного давления, выполнение заданий на балансировочных поверхностях, упражнения ползания по-пластунски).

3. Физические упражнения, акцентировано развивающие силу и выносливость основных мышечных групп (приседания на различных поверхностях, перенос тяжестей, нашагивания на степы, скамейки, ходьба на руках, подтягивания на скамейке, подъемы корпуса в положении лежа на спине и животе, подъемы таза в положении лежа на спине с согнутыми ногами, броски и ловля тяжелых мячей, прокатывание руками и ногами тяжелых мячей и др.). Ведущей характеристикой этих упражнений является возможность их выполнения пассивно-активным способом.

4. Физические упражнения и двигательные задания, направленные на развитие координации движений. Здесь двигательные задания делятся на два уровня в зависимости от пассивного (упражнения необходимости) и активного

выполнения. К числу первых относятся ходьба по скамейке с выполнением различных заданий (броски и ловля мяча), удержание равновесия на BOSU с отбиванием воздушных шаров, перешагивания через разновысотные планки, броски разных по весу мячей. Упражнения второй группы составляют перекрестные движения, согласованные движения руками и ногами одновременно, простейшие танцевальные связки, элементы спортивных игр (футбол, хоккей), перемещения по полосе препятствий с переносом предметов, и пр.

Важнейшей практической проблемой адаптивного физического воспитания детей с РАС является создание методических условий для организации и осуществления педагогического взаимодействия между педагогом и ребенком. Обобщение результатов проводимой экспериментальной работы позволяет выделить следующие методические условия повышения активности детей на физкультурном занятии:

1. Соблюдение специальных условий внешней среды. На этапе первоначального установления педагогического взаимодействия тренажерный зал должен быть максимально заполнен спортивным инвентарем (доступными тренажерами). Ребенку разрешается везде заниматься, и педагог здесь выступает как помощник. В рамках установленного педагогического контакта спортивный зал, наоборот, представляет собой пустую комнату небольших размеров, где педагог выступает на ведущих позициях.

2. Наличие тьюторского сопровождения, позволяющего на этапе первоначального установления контакта формировать у ребенка способность слушать взрослого и выполнять задаваемые упражнения.

3. Использование специальных исходных положений, позволяющих сформировать зрительный контакт. Педагог должен быть на уровне глаз ребенка и для этого используются такие положения как помещение ребенка на скамейку, стул, приседание перед ребенком и объяснение задания, помещение ребенка в сед на скамейку и сед перед ним на колени и пр. Данные положения при установление первоначального контакта с ребенком позволяют сформировать у него способность смотреть на педагога.

4. Использование визуального ряда картинок для поддержки активной позиции ребенка. Просматривание визуального ряда картинок перед занятием и снимание их по мере выполнения заданий формирует у ребенка способность планировать свою деятельность, осознанно к ней относиться.

5. Чередование обучающих заданий с беговыми скоростно-силовыми заданиями на выносливость. В рамках такого педагогического воздействия дети демонстрируют более высокий уровень активности и внимания к обучающему двигательному материалу.

Так же важнейшей проблемой педагогической практики адаптивного физического воспитания детей с РАС выступает необходимость организации индивидуальных и коллективных форм работы. Обобщение результатов проводимой экспериментальной работы позволяет сделать заключение о превалировании на первоначальных этапах работы индивидуального плана. В их содержание входят вышеперечисленные средства двигательной

подготовки и методические приемы поддержания активности ребенка. Длительность индивидуальной коррекционной работы может длиться до года. Как только ребенок начинает демонстрировать активность во время физкультурных занятий, то дальнейшим этапом коррекционной работы выступают коллективный физкультурные занятия.

Заключение. Представленные выше материалы в некоторой степени раскрывают методические особенности адаптивного физического воспитания детей с РАС. Вместе с тем они открывают перспективы дальнейшего научного поиска. Актуальным будет обоснование рациональной структуры занятия, наиболее эффективных условий обучения движениям, подбора наиболее эффективных средств педагогического воздействия на различных возрастных этапах, периодах болезни.

Литература

1. Аналитическая справка о численности детей с расстройством аутистического спектра в Российской Федерации в 2020 году https://autism-frc.ru/education/monitoring/1265?ysclid=lfpdi66u3o683276137

2. Геслак Д. Адаптивная физическая культура для детей с аутизмом: Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличений физической активности детей и подростков с РАС / Девид Геслак: пер. с анг. У. Жарниковой. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019 – 192 с.

3. Мартынова О.Г. Графическое обоснование физической культуры как технологии реабилитации детей с расстройством аутистического спектра / О.Г. Мартынова, Э.Х. Валишин // Молодой ученый. – 2017, № 4 (138), С. – 337-342.

УДК 796

РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мелтонян Анастасия Роландовна,
студентка 3 курса, группы ПИЗ, Педагогический факультет, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Математика» и «Информатика», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Махновская Надежда Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье изучено содержание физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях, направленной на укрепление и сохранение здоровья младших школьников. Также рассмотрены традиционные и нетрадиционные

технологии физкультурно-оздоровительной направленности и проанализированы условия эффективной реализации в образовательном процессе. Подробно изучается содержание технологии фитнеса и технологии акробатики, способы и методы применения на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическое здоровье, физкультурно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные технологии, здоровый образ жизни, физическая культура, фитнес, акробатика.

IMPLEMENTATION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LESSONS OF PRIMARY GENERAL EDUCATION STUDENTS

Meltonyan Anastasia Rolandovna,
3rd year student, PI3 group, Pedagogical Faculty, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles) profiles "Mathematics" and "Computer Science", State Educational Institution of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna,
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: The article examines the content of physical culture and wellness work in educational institutions aimed at strengthening and preserving the health of younger schoolchildren. Traditional and non-traditional technologies of physical culture and wellness orientation are also considered and the conditions for effective implementation in the educational process are analyzed. The content of fitness technology and acrobatics technology, methods and methods of application in physical education lessons are studied in detail.

Keywords: physical health, physical culture and wellness work, physical culture and wellness technologies, healthy lifestyle, physical culture, fitness, acrobatics.

Введение. В последнее десятилетие мы наблюдаем значительное снижение состояния здоровья детей школьного возраста. Так как именно в этот период закладываются основы физического и психического состояния ребенка, знания о здоровом образе жизни, проблема сохранения и укрепления физического здоровья школьников является актуальной. Решение этой проблемы разрабатывается на государственном уровне и представлено во многих законодательных актах: федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», постановлениях Правительства РФ и указах Президента, Основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации и многих других. В связи с большим интересом к проблеме сохранения здоровья были разработаны различные физкультурно-оздоровительные технологии, которые бы отвечали решению поставленного вопроса [7; 8; 9].

Целью нашей статьи является изучение физкультурно-оздоровительных технологий, применяемых на уроках физкультуры детей младшего школьного

возраста. Для решения цели необходимо изучить вопрос о методических основах и об особенностях физкультурно-оздоровительной работы на уроках физической культуры в школьной организации, направленных на физическое воспитание.

Результаты исследования и их обсуждение. В целом физкультурно-оздоровительная работа должна быть ведущим и основополагающим направлением при физическом воспитании детей, ориентированным на развитие психических, личностных и физических качеств, на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни посредством использования различных физкультурно-оздоровительных технологий.

В нашем исследовании мы изучаем понятие «физкультурно-оздоровительная работа». Согласно ст. 1 Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» физкультурно-оздоровительная работа, рассматривается, как: «… деятельность, целью которой является сохранение и укрепление здоровья» [6]. Но, мы рассматриваем оздоровительную работу, как деятельность, направленную на воспитание у детей основ здорового образа жизни, формирование таких знаний, как профилактика заболеваний, мотивация к занятиям физической культурой и спортом, соблюдение режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований.

В образовательном процессе физкультурно-оздоровительные технологии носят целенаправленный характер, исходя из которого, ставятся цели и задачи, направленные на эффективное решение проблемы оздоровления и укрепления основ здоровья. Мы говорим о том, что реализация технологий невозможно без установления уровня здоровья каждого школьника, без прохождения тестирования физической подготовленности и соответствия ее возрасту, без учета индивидуальных физических особенностей каждого отдельно взятого ученика [1]. Важным является вопрос организации и построения воспитательной среды для процесса физического воспитания. Оздоровительные технологии должны применяться на уроках физической культуры, как разнообразные целенаправленные способы для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные технологии основываются, как на используемых в повседневной жизни методах физической активности в виде каждодневной ходьбы, бега, плавания, катания на роликах или езда на велосипеде и различные виды пассивного спортивного отдыха, так и включают в себя современные методы.

Современными направлениями физкультурно-оздоровительных технологий являются: гимнастические упражнения, акробатика, танцевальные упражнения, аэробика, фитнес, изотон, которые возможно реализовывать в школах [2]. В образовательных организациях более распространенными является применение:

1. Игровых технологий в форме спортивных игр по баскетболу, футболу, волейболу, теннису и др.;

2. Силовые дисциплины (поуэрлифтинг (силовое троеборье), армрестлинг, тяжелая атлетика и т.д.),

3. Гимнастические комплексы занятий (основные, атлетические, ритмические), йога и различные другие виды нетрадиционных дисциплин.

На уроках физической культуры мы используем разнообразные элементы фитнеса аэробной направленности, которые позволяют эффективно развивать двигательную активность учащихся, учитывая индивидуальные особенности каждого ученика [2].

В данном случае перед учителем, который реализует технологию фитнеса, стоит ряд задач. Деятельность учителя направлена на формирование необходимых знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни; развитие элементарных, соответствующих возрасту двигательных способностей; закреплений практических навыков применения полученной информации в повседневной жизни. Кроме того, уроки физической культуры, проводимые по технологии фитнеса, формируют представление о приемах релаксации и духовного самосовершенствования, что является немаловажным фактором укрепления здоровья [5; 8].

Актуальными методами является технология гимнастики с элементами акробатики, которая является одной из основных частей содержания урока физической культуры. Урок наполняется различными общеразвивающими упражнениями с предметами, учениками изучаются построения и перестроения, упражнения с лазаньем и перелезанием с предметами, упражнения на формирование равновесия в моделированных ситуациях, упражнения на специальных гимнастических снарядах. Данные формы направлены на решение образовательных задач по формированию знаний о здоровом образе жизни, о различных видах спорта.

Технология акробатических и танцевальных упражнений становятся эффективной при применении на уроках, так как наполнена разнообразными движениями и обладает высоким эмоциональным воздействием на ребенка [9]. Кроме того, проводятся в понятной для ребенка игровой форме, что повышает их эффективность. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Рассмотренные нами физкультурно-оздоровительные технологии должны отвечать целому ряду условий при применении в физкультурно-оздоровительной работе [1]. Каждый способ технологии должен быть рационально сбалансирован по направленности, объему, степени нагрузки в соответствии с учетом индивидуальных возможностях учащихся.

1. Длительность нагрузок и интенсивность увеличиваются постепенно, исходя из прогресса по раннее применяемым методам. Организм должен постепенно адаптироваться и не перегружаться.

2. Занятия должны быть разнообразны примерно 7-12 упражнениями, которые имеют отличия друг от друга. Урок наполняется разносторонними способами тренировки организма, основанными на развитии выносливости,

силы мышц, также должны быть направлены на тренировку разных частей тела, перемены положения.

3. Важным условием является систематичное применение технологий на занятиях.

Физкультурно-оздоровительные технологии являются эффективным методом, влияющим на повышение степени развития физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых для повседневной жизни. Оздоровительное влияние становится эффективном при умеренном сочетании с разных оздоровительных технологий друг с другом.

Заключение. Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии решают одну из приоритетных задач школьного образования. Младший школьник нуждается в удовлетворении базовых физических потребностей, необходимых для жизнедеятельности и интеллектуального и физического развития ребенка. Физкультурно-оздоровительная система способствует росту функциональных возможностей организма ребенка, привитие любви к активной двигательной деятельности. А это значит, заложить базис здорового образа жизни будущего человека.

Литература

1. Артемьев, А. А. Организация психолого-педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений / А. А. Артемьев // Образование и культура в развитии современного общества: материалы Междунар. науч.-практ. конфер. Ч. II. Новосибирск: БАК, 2009. С. 498–501.

2. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм физического воспитания детей и молодёжи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под ред. Э. М. Казина. – Кемерово, 2011. – 355 с.

3. Казин, Э. М. Динамика изменения функционального состояния организма младших школьников в зависимости от режима двигательной активности в ходе учебного процесса / Э. М. Казин, Л. Г. Лушпа, А. И. Фёдоров // Валеология. – 2002. – № 3. – С. 65 – 70.

4. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4.

5. Магомедов, Р.Р. Социализация студентов вуза как основной фактор реализации здоровьесберегающих технологий / Р.Р. Магомедов // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2022. – Вып. 74. – Ч. 2. – С. 155-158.

6. Петухов, С. И. Формирование здоровья и развития младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика / С. И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107 с.

7. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям 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 – М , 2020. – 349 с.

8. Столяров, В. И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В. И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2.

9. Физическое развитие личности в воспитательно-образовательном процессе школы: учебное пособие по курсу «Общая и возрастная педагогика» / Э. М. Казин [и др.]; отв. ред. Г. Г. Солодова, Э. М. Казин, С. И. Петухов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2005. – 277 с.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ

Минакова Анна Сергеевна,
студентка 4 курс, группа СП4Л, факультет психологии и дефектологии, профиль «Логопедия», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Русинова Стелла Владимировна,
доцент кафедры дефектологии и инклюзивного образования, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Аннотация: В настоящее время выросло количество детей, у которых наблюдаются речевые нарушения. В большинстве своем это связанно и снижением физической активности. Целью данной статьи является определение возможностей физической культуры как в развитии речи детей, так и средств коррекции ряда речевых нарушений.

Ключевые слова: нарушения речи, физическая культура, развитие, речь, адаптация.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF CORRECTING SPEECH DISORDERS

Minakova Anna Sergeevna,
4th year student, SP4L group, Faculty of Psychology and Defectology, profile "Speech Therapy", Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Rusinova Stella Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Defectology and Inclusive Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: Currently, the number of children who have speech disorders has increased. For the most part, this is due to a decrease in physical activity. The purpose of this article is to determine the possibilities of physical culture both in the development of children's speech and the means of correcting a number of speech disorders.

Keywords: speech disorders, physical culture, development, speech, adaptation.

Главной функцией психики человека является речь. Важным показателем развития детей и необходимым условием успешности организации разнообразной детской деятельности считается развитие речи. Дефекты речи наблюдаются особенно явно при обучении в школе и могут быть следствием неуспеваемости детей, может появиться неуверенность в своих силах [2].

Классик отечественной психологии В.А. Сухомлинский отмечал, что развитие речи достаточно сильно зависит от мелкой моторики, что говорит о важности использования средств физической культуры во время работы с детьми, у которых уже были установлены нарушения речи. Эти занятия могут быть направлены не только на развитие мелкой моторики, но, а также на развитие множества и других направлений, форм физической культуры, которые способствуют развитию речи. При более выраженных речевых нарушениях обычно используют специальные физические занятия. В данной ситуации мы говорим об адаптивной физической культуре, которая служит целью стимулировать позитивные морфофункциональные изменения, а если применительно к рассматриваемой статье – коррекции выявленных нарушений.

Логопедическая работа наряду с использованием разных форм физической культуры рассматривается в общей системе коррекционно-образовательного воздействия в рамках комплексного подхода.

Как уже описывалось выше, среди таких форм воздействия физической культурой отмечают занятия на улучшение координации, развития пространственной ориентации и мелкой моторики. Поскольку речь человека является сложной психической функцией и зависит напрямую от левых височной и лобной отделов головного мозга, которые непосредственно влияют на сформированность пальцев рук, то есть мелкую моторику. В связи с этим психологи отмечают, что улучшение навыка тонкими движениями рук вызывает развитие речи, а ее неразвитость – приводит к речевому торможению.

Люди использовали различные формы подвижных игр и физических упражнений для развития у детей ловкости, координации еще с давних времен [1].

Огромные сложности возникают у детей при выполнении движений по словесной инструкции, а еще большие трудности вызывает выполнить серии двигательных актов. У таких детей происходит отставание от сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. При выполнении упражнений можно отметить несовершенство тонкой ручной моторики, а также наблюдать недостаточность координации кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

Среди огромного разнообразия форм физических занятий для развития и коррекции речи главной служат однозначно физические упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, то есть «предметно-

манипулятивная» работа кистей рук. На уроках физкультуры с детьми, которые имеют нарушения речи, эффективно применение подвижных игр и упражнений с различными предметами, где активно участвуют пальцы рук. Проведение физических упражнений в игровой форме вызывает больший интерес у детей к занятиям, а также это повышает их осмысленность в манипуляции с различными атрибутами, что достаточно хорошо сказывается на работе левой височной и лобной отделов мозга, которые стимулируют развитие речевого аппарата.

Ведущую роль среди манипуляционно-предметных подвижных игр имеют упражнения и игры с мячом. Бросание мяча в цель и вдаль, активно воздействует на развитие координации и ловкости, а работа с мячом двумя руками способствует полноценному моторному развитию. Мячи можно применять не только разных объемов, но и из разных материалов (кожа, резина, ткань и т.д.) – зависит от вида применяемых игр [3].

Развитие речи во многом зависит от того, насколько ребенок активен. Классики советской школы психологии и педагогики подчеркивали такую тесную взаимосвязь, среди которых больше всего известны исследования И.П. Павлова, А.А. Леонтьева, А.Р. Лурия. Проанализировав их работы можно сделать вывод о том, что успешность овладения двигательными навыками, координацией служит в некотором роде фундаментом для речевого развития.

Таким образом, физическая культура с большим количеством различных средств и форм воздействия на организм обладает неисчерпаемыми возможностями по развитию и коррекции речевых нарушений первоначально за счет воздействия на мышцы, которые напрямую связаны с отделами мозга, которые отвечают и за речевое развитие. Среди таких форм физических занятий прежде всего выделяют упражнения по развитию мелкой моторики, наиболее эффективные при организации подвижных игр с речевым сопровождением.

Литература

1. Миронова Е. Физическая культура как средство коррекции речевых нарушений у дошкольников. URL: https://www.maam.ru/detskijsad/fizicheskaja-kultura-kak-sredstvo-korekci-rechevyh-narushenii-u-doshkolnikov.html.

2. Мицан Е.Л., Скрипник Я.А. Использование здоровьесберегающих технологий в обучении, воспитании и коррекционной работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ // //В сборнике: Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве. Сборник научных трудов по результатам международной научно-практической онлайн конференции, посвященной 75-летию ООН. 2020. С. 14-17.

3. Обухова, Л. И. Коррекция речевых нарушений в процессе физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи / Л. И. Обухова, О. А. Лежанская, Н. В. Гриднева // Вопросы дошкольной педагогики. – 2016. – № 3 (6). – С. 57-60.

УДК 376.3

НАВИГАТОР БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПЕРВИЧНЫХ СВЕДЕНИЙ О МАЛОЙ РОДИНЕ, ОТЕЧЕСТВЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Магомедова Саният Абдулазизовна,
студентка группы ПН3Д, факультета начального и дошкольного образования, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Пичугина Алина Сергеевна,
студентка группы ПН3Д, факультета начального и дошкольного образования, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Моргун Ирина Николаевна,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Аннотация: Навигатор будущего педагога по формированию первичных сведений о малой Родине, Отечестве в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями зрения Профессиональная ориентация будущих педагогов к работе с дошкольниками с нарушением зрения. Представлены рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, дети дошкольного возраста с нарушением зрения.

NAVIGATOR OF THE FUTURE TEACHER ON THE FORMATION OF PRIMARY INFORMATION ABOUT THE SMALL HOMELAND, THE FATHERLAND IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Magomedova Saniyat Abdulazizovna,
student of the PN3D group, Faculty of Primary and Preschool Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Pichugina Alina Sergeevna,
student of the PN3D group, Faculty of Primary and Preschool Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Morgun Irina Nikolaevna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract: Navigator of the future teacher on the formation of primary information about the small Homeland, the Fatherland in the process of physical education of preschool children with visual impairments Professional orientation of future teachers to work with preschoolers with visual impairment. Recommendations on physical education of preschool children are presented.

Key words: физическая культура, физическое воспитание, дети дошкольного возраста с нарушением зрения.

Введение. В современных условиях, одной из актуальных проблем является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Дошкольное детство – важнейший период, когда закладываются основы гражданских качеств, формируются первые представления у детей об окружающем мире, обществе и культуре. В рамках профессиональной ориентации будущих педагогов по формированию первичных сведений о малой Родине, Отечестве в процессе физического воспитания дошкольников с нарушением зрения на кафедре физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольского государственного педагогического института проходят обучение студенты факультета начального и дошкольного образования, чтобы стать педагогами-навигаторами. Ключевая задача для будущих педагогов состоит в том, чтобы помочь дошкольникам с нарушением зрения сформировать первичные знания о малой Родине и Отечестве. Подготовка будущих педагогов – важнейший и неотъемлемый этап реализации профориентационной работы, чтобы в будущем они без проблем нашли свое место на рынке труда и могли передавать знания детям через организацию доступной деятельности в том числе и через сферу физической культуры.

Целью исследования являлось – формирование гражданско-патриотических качеств личности детей с нарушением зрения среднего дошкольного возраста.

Объектом исследования являлись педагогические условия формирования знаний и представлений в различных видах деятельности детей.

Предмет исследования: навигатор будущего педагога по формированию первичных сведений о малой родине, отечестве в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи исследования:

1. Изучить методическую литературу и опыт передовых педагогов-наставников по данной теме.

2. Создать творческую предметно-развивающую среду в группе среднего дошкольного возраста, воспитывающую разумность, смелость, решительность, уверенность в своих силах, стремление преодолевать трудности с помощью подбора соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей физических упражнений.

3. Разработать и дидактические единицы целостной информационной части учебной программы патриотического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

Решение данных задач происходит во всех видах деятельности детей с нарушением зрения: на занятиях физической культуры, в играх, в труде, в коррекционно-образовательной работе, в быту, в совместной деятельности детей – воспитателей – родителей.

Организация исследования осуществлялось в период педагогической учебной практики в период 21 ноября по 03 декабря 2023 года. Базой исследования было муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение (МБДОУ) детский сад № 75 города Ставрополя.

Содержание целостной информационной части учебной программы патриотического воспитания детей с нарушением зрения среднего дошкольного возраста в нашей работе раскрывается следующим образом, во - первых, это:

- Приобщение детей к культурному наследию, праздникам, традициям, народно-прикладному искусству, устному народному творчеству, музыкальному фольклору, народным играм.
- Знакомство с семьёй, членами семьи, родственниками, родословной, семейными традициями и с детским садом: ребятами, взрослыми, играми, игрушками, традициями. Знакомство с городом, его историей, гербом, традициями, выдающимися горожанами, прошлого и настоящего времени, достопримечательностями.
- Проведение целевых наблюдений за состоянием объектов в разные сезоны года, организация сезонного земледельческого труда в природе посев цветов, овощей, посадка кустов, деревьев и другое.
- Организация творческой продуктивной, игровой деятельности детей, в которой ребенок проявляет сочувствие, заботу о человеке, растениях, животных в разные сезоны года в связи с приспособлением к новым жизненным условиям и ежедневно по необходимости [1].

Во-вторых: одним из важнейших направлений патриотического воспитания является физическое воспитание дошкольников. Поэтому регулярные занятия физического воспитания позволяют не только овладеть детям двигательными навыками, необходимыми для развития физических качества, но и закалить характер, подготовить себя к защите Родины в будущем. Формирование патриотических чувств детей дошкольного возраста возможно через организацию специально разработанных физкультурных сюжетных занятий и подвижных игр, тем самым очевидна тесная связь физического воспитания с нравственно-патриотическим [3; 4].

Обсуждение результатов исследования.

Наибольший воспитательный эффект оказывают физкультурные развлечения и спортивные праздники, которые позволяют закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определенной темы, объединить воспитанников общими чувствами и переживаниями.

Обязательным элементом праздников являются показательные строевые упражнения в сопровождении военных маршей. В процессе строевой подготовки дошкольники становятся дисциплинированными, подтянутыми,

ловкими, ведь от каждого из них, от слаженности и скоординированности движений зависит общий результат, общий строй детей.

Развивать чувство сопричастности к своему региону, своей стране позволяют Всероссийские акции: «Приседайте на здоровье», «На зарядку - всей семьей!», «Прыгай вместе» и др. Акции объединяют детей и взрослых, помогают им понять друг друга, почувствовать себя единой большой семьей, в которой заботятся друг о друге и друг другу помогают.

У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре своей страны, к культуре ее населяющих народов, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Практические рекомендации.

Физическое воспитание детей с нарушением зрения среднего дошкольного возраста осуществляется только по рекомендации врача-офтальмолога. У слабовидящих детей не следует требовать ограничения по времени, задания и упражнения дошкольники выполняют в силу своих физических возможностей, на спортивных снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка) упражнения выполняются только индивидуально с инструктором по физической культуре.

На занятиях закрепляется определенное место для каждого ребенка, в зависимости от зрительной патологии:

- слабовидящие дети в вводной части находятся в конце колонны;
- при выполнении упражнений - впереди, рядом с воспитателем;
- если у ребенка окклюзия (заслонка) левого глаза, его располагают справа от воспитателя; правого глаза – слева от воспитателя; детей с парезами глазных мышц – по центру с учетом остроты зрения; с расходящимся косоглазием – по центру во второй и третий ряды;
- специальные упражнения для глаз включены в разные формы занятий по физической культуре, и прежде всего в структуру физкультурных минуток на других занятиях;
- для развития интереса к занятиям по развитию координации движений и чувства ритма широко применяются музыкально-ритмическая гимнастика;
- подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство сохранных функций, навыков ориентировки в пространстве, но и совершенствования движений [2].

Заключение. Тем самым в комплексе решаются физкультурно-оздоровительные задачи и задачи формирования толерантности, чувства уважения и интереса к национальным традициям народов, живущих в нашем городе, а также на территории всей России.

Патриотическое воспитание детей с нарушением зрения – это поэтапный процесс формирования сознательного человека, который любит свою Родину, землю, где он родился и рос, который гордится историческими свершениями своего народа, его культурой.

Таким образом, целенаправленная работа по патриотическому воспитанию средствами физической культуры и спорта, обеспечит формирование патриотических чувств у воспитанников.

Литература

1. Магомедов Р.Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 90 с.

2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2020. – 164 с.

3. Савченко В.И. Авторизованная «Программа нравственно-патриотического и духовного воспитания дошкольников /Изд-во Детство-Пресс, 2013 г. Серия Нравственно-патриотическое воспитание – 320 с.

4. Сертакова Н.М., Кулдашова Н.В. Патриотическое воспитание детей 4-7 лет на основе проектно-исследовательской деятельности. Изд-во: Учитель, 2020 г. Серия ФГОС ДО: практика реализации – 116с.

УДК 796

ПРЕИМУЩЕСТВА ЙОГИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Назаренко Елена Игоревна,

студентка 32 группы Института филологии, направление – журналистика, «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д.Алиева», Россия, Карачаевск.

Енокаева Сабират Сайпудиновна,

к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физической культуры и туризма, факультет физической культуры, «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева», Россия, Карачаевск.

Аннотация: В данной статье рассматриваются преимущества йоги в физическом воспитании. В последние годы йога приобрела популярность как форма физических упражнений и снятия стресса, и ее преимущества были признаны в различных исследованиях. Также освещаются преимущества йоги для физического здоровья, включая повышение гибкости, силы, выносливости. Кроме того, обсуждается, как йога может улучшить психическое здоровье, уменьшая стресс, тревогу и депрессию, помогая в процессе социализации. В статье также обсуждается, как включение йоги в программу физического воспитания может принести пользу студентам в классе, включая улучшение концентрации, внимания и успеваемости.

Ключевые слова: йога, физическое воспитание, физическая культура, психическое здоровье, осознанность.

THE BENEFITS OF YOGA IN PHYSICAL EXERCISE

Nazarenko Elena Igorevna,
student of the 32nd group, Institute of Philology, direction – journalism, Karachay-Cherkess State University named after U.D.Aliyev, Russia, Karachayevsk.

Enokayeva Sabirat Saipudinovna,
PhD, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Tourism, Faculty of Physical Culture, Karachay-Cherkess State University named after U. D. Aliyev, Karachayevsk, Russia.

Abstract: This article discusses the benefits of yoga in physical education. Yoga has gained popularity in recent years as a form of exercise and stress relief, and its benefits have been recognized in various studies. The physical health benefits of yoga, including increased flexibility, strength, and endurance, are also covered. In addition, it discusses how yoga can improve mental health by reducing stress, anxiety, and depression, helping with the socialization process. The article also discusses how incorporating yoga into a physical education program can benefit students in the classroom, including improved concentration, attention, and performance.

Keywords: yoga, physical education, physical education, mental health, mindfulness.

Введение. Физическая культура является важнейшим аспектом в становлении человека [6]. Она помогает детям развиваться физически, умственно и социально. В последние годы в программах физического воспитания стали популярны йога и медитация. Эти занятия дают детям многочисленные преимущества, что делает их отличным дополнением к учебной программе по физической культуре. В этой статье мы рассмотрим преимущества йоги и осознанности в физическом воспитании.

Йога – это древняя практика, зародившаяся в Индии. По сути, это целостный подход к физическому и психическому благополучию, который подчеркивает связь между разумом, телом и духом. Йога включает в себя ряд поз – асан, дыхательных упражнений и медитацию, которые призваны способствовать расслаблению, снижению стресса, улучшению гибкости, силы и равновесия.

Медитация – это состояние присутствия в настоящем моменте, когда человек полностью вовлечен в свою деятельность. Оно включает в себя сосредоточенное внимание к своим мыслям, чувствам и ощущениям без отвлечения. Зачастую через медитацию практикуется осознанность, которую также можно включить в повседневную деятельность, такую как еда, ходьба и дыхание [1; 2].

Результаты исследования и их обсуждение. Йога и осознанность дают множество преимуществ, которые имеют отношение к физическому воспитанию и физической культуре. Вот некоторые из наиболее значимых преимуществ:

1. Улучшение физического здоровья. Йога и осознанность укрепляют физическое здоровье. «Асаны», такие как «собака мордой вниз», «поза

воина» и «поза дерева», требуют от практикующих использования мышц для удержания позы, что их укрепляет и улучшает гибкость. Кроме того, позы йоги помогают улучшить баланс и координацию, которые необходимы для таких физических упражнений, как бег, прыжки и другие занятия спортом.

2. Снижение стресса и тревожности. Практика йоги является отличным инструментом для снижения стресса. Исследования показали, что занятия йогой и медитации могут снизить уровень кортизола (гормона стресса) и повысить уровень серотонина (гормона хорошего настроения). Это может способствовать появлению чувства спокойствия и расслабленности, что помогает практикующим сосредоточиться на занятиях физкультурой.

3. Улучшение психического здоровья. Помимо снижения стресса и тревожности, йога может также улучшить психическое здоровье. Исследования показали, что занятия йогой могут помочь уменьшить симптомы депрессии, улучшить настроение и повысить чувство благополучия. Это может положительно повлиять на общее психическое здоровье и самочувствие человека, облегчая его участие в занятиях физкультурой и общение со сверстниками, соответственно, благотворно влияя на социализацию [3].

4. Улучшение самосознания. Занятия йогой помогают улучшить самосознание практикующих, побуждая их обращать внимание на свои мысли, чувства и ощущения. Это также может помочь определить свои сильные и слабые стороны, поставить перед собой цели и развить чувство уверенности в себе.

5. Улучшение концентрации и сосредоточенности. Практика йоги может помочь улучшить концентрацию внимания и сосредоточенность, способствуя ощущению спокойствия и расслабленности. Улучшение концентрации и сосредоточенности также может помочь людям развить навыки решения проблем, которые необходимы для занятий физическими упражнениями, например, командными видами спорта.

6. Улучшение социальных навыков. Как упоминалось выше, занятия йогой могут помочь улучшить социальные навыки, способствуя развитию чувства общности и связи между практикующими. Когда студенты вместе занимаются йогой и медитативной практикой, они получают возможность поддерживать и поощрять друг друга, что способствует укреплению позитивных отношений и улучшению навыков общения. Улучшение социальных навыков может быть полезно на занятиях по физическому воспитанию, которые требуют командной работы и сотрудничества.

7. Улучшение сна. Помимо прочего, йога также может улучшить качество сна! Исследования показали, что занятия помогают избавиться от симптомов бессонницы и улучшают общее качество сна. Улучшение сна может положительно сказаться на физическом и психическом здоровье ученика [4].

8. Улучшение формы тела. Физическая культура иногда может быть источником беспокойства для студентов, которые стесняются своего тела. Занятия йогой могут помочь улучшить образ тела, способствуя самопринятию и любви к себе. Сосредоточившись на связи разума и тела, ощущениях от

движения, а не на внешнем виде, учащиеся смогут лучше оценить свое тело и свои физические способности.

9. Снижение риска травм. Занятия йогой, сопровождаемые инструктором, значительно снижают риск травм, способствуя правильному формированию, осознанию собственного тела и технике предотвращения травм. Обучая учащихся безопасным и эффективным движениям, программы физического воспитания, включающие йогу, помогают снизить риск спортивных травм.

В случае если человек решает заниматься йогой, следует учитывать ряд правил, которые создадут среду, позволяющую избегать травм и опасных ситуаций. Если вы – учитель физической культуры, заинтересованный во включении йоги в свою учебную программу [5].

Начинать следует с простых поз «асан» и упражнений на осознанность, которые соответствуют возрасту и уровню подготовки учеников, среди которых будут проводиться занятия.

Разумеется, следует включать в занятие йогой разминку, которая подготовит учеников и позволит предотвратить возможные травмы, в их число входят дыхательные упражнения, например. Кроме того, следует использовать йогу в дополнение к другим видам физической культуры, таким как командные виды спорта, танцы и фитнес.

Следует предлагать альтернативные варианты для тех учеников, которым может быть неудобно выполнять определенные позы или упражнения. И как следствие, необходимо поощрять учащихся делать глубокие вдохи и концентрироваться на настоящем моменте во время занятий физкультурой, что позволит им более успешно заниматься.

Заключение. Йога и медитации дают множество преимуществ учащимся, занимающимся физкультурой, включая улучшение физического здоровья, снижение стресса и тревожности, улучшение психического здоровья, улучшение самосознания, повышение концентрации внимания и сосредоточенности, улучшение социальных навыков, улучшение сна, улучшение образа тела, снижение риска травм и улучшение общего состояния здоровья и самочувствия. Включая йогу в программы физического воспитания, учителя могут помочь ученикам развить физические, психические и социальные навыки, которые будут служить им на протяжении всей жизни.

Литература

1. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. – Тамбов: ТГТУ, 2021. – 84 с. – ISBN 978-5-8265-2321-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/320423 (дата обращения: 14.04.2023).

2. Физическая культура, спорт и безопасность: поиск, инновации и перспективы развития: материалы конференции / ответственный редактор О. Г. Киевская. – Мурманск: МАГУ, 2016. – 160 с. – ISBN 978-5-4222-0303-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/140981 (дата обращения: 14.04.2023).

3. Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы конференции / под общей научной редакцией Р. Р. Магомедова. – Ставрополь: СГПИ, 2018. – 328 с. – ISBN 978-5-903998-91-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/124000 (дата обращения: 14.04.2023).

4. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов; ответственный редактор Е. Н. Данилова. – Красноярск: СФУ, 2018. – 212 с. – ISBN 978-5-7638-3859-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/157653 (дата обращения: 18.04.2023).

5. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции «герценовские чтения»: материалы конференции / под редакцией А. М. Фокина, Е. М. Чепакова. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2021 – Том 3,4 – 2021. – 324 с. – ISBN 978-5-8064-3113-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/252704 (дата обращения: 14.04.2023).

6. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям 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 – М , 2020. – 349 с.

УДК 373.1

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ УЧЕБНОГО СТРЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Павленко Виктория Евгеньевна,
студентка 3 курса психолого-педагогического факультета, группы ПСП-20, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Солдатова Ольга Даниловна,
доцент, кандидат психологических. наук, доцент кафедры специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: данная статья содержит актуальные проблемы развития учебного стресса у обучающихся в общеобразовательных организациях и способы профилактики данного стресса средствами оздоровительной физической культуры. В тексте подробного представлены составляющие учебного стресса и пути его преодоления путем применения мимических, кинезиологических, дыхательных и иных упражнений оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, стресс, адаптация.

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PREVENTING EDUCATIONAL STRESS IN GENERAL EDUCATION ORGANIZATIONS

Pavlenko Victoria Evgenievna,
3rd year student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, PSP-20 group, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Soldatova Olga Danilovna,
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.

Abstract: this article contains actual problems of the development of educational stress among students in general education organizations and ways to prevent this stress by means of recreational physical culture. The detailed text presents the components of educational stress and ways to overcome it through the use of mimic, kinesiological, respiratory and other exercises of health-improving physical culture.

Keywords: health-improving physical culture, stress, adaptation.

Введение. В настоящее время, исходя из постоянно изменяющихся условий жизни и системы образования, обучающиеся ежедневно сталкиваются с большим количеством стрессовых ситуаций, связанных, в том числе, с адаптацией к новым условиям обучения [4]. Стрессовые ситуации в образовательном пространстве могут быть спровоцированы самыми различными обстоятельствами: переход в новую школу, смена ступени образования, выбор направления дополнительного образования, увеличение учебной нагрузки, физиологическое состояние (плохое самочувствие, наличие особых образовательных потребностей) и т.д. [5; 6]

Результаты исследования и их обсуждение. В целях более детального рассмотрения вопроса о применении упражнений оздоровительной физической культуры как средства профилактики учебного стресса в общеобразовательных учреждениях мы сопоставили данные, полученные нами в ходе педагогических и проектно-технологических практик с имеющейся на данный момент методической литературой.

В психолого-педагогической литературе учебный стресс трактуется как состояние, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов учебно-воспитательного процесса [3]. Мы считаем, что данное состояние является совокупностью продуктов влияния ряда различных стрессоров на ученика, и включает в себя компоненты физиологического, информационного и эмоционального стресса. Рассмотрим отдельные элементы учебного стресса более подробно [7].

Физиологический стресс – совокупность адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (механизмы,

срабатывающие вследствие изменения температуры тела, болевых ощущений, сильных физических нагрузок). Данный вид стресса особенно отчетливо проявляется у воспитанников с особыми образовательными потребностями, поскольку их организм более подвержен механизмам утомления, неравномерного напряжения и расходования энергии за счет компенсаторных функций в рамках общеобразовательных учреждений.

Под информационным стрессом принято понимать реакции организма, появляющиеся вследствие переизбытка или острого дефицита информации, большого психологического давления информационных источников, а также от слишком яркой негативной окраски получаемых сведений. Подобные стрессы, как правило, не осознаются обучающимися как явное препятствие к нормальному осуществлению учебной деятельности, и, как следствие, являются фактором развития различных психосоматических реакций, симптоматического поведения, компенсирующего негативный окрас информации или ее дефицит.

Эмоциональный стресс характеризуется как состояние переживания человеком различных жизненных ситуаций, сопряженных с достаточно яркой эмоциональной реакций. Безусловно, эмоциональное состояние напрямую влияет на физические ощущения обучающихся. Отмечается, что при неблагоприятном эмоциональном микроклимате в классе или группе у отдельных обучающихся, ощущающих дискомфорт особенно остро, наблюдаются снижение показателей физической активности (апатия, малоподвижность), высокая утомляемость, повышенное или пониженное артериальное давление, снижение иммунитета и другие проявления стресса.

Поскольку учебный стресс представляет собой комплексное понятие, включающее в себя все проявления стрессоров, мы можем видеть, как проявление отдельных стрессовых ситуаций различного происхождения напрямую влияет на организм обучающегося и может повлечь за собой негативные физиологические последствия.

Для того чтобы предотвратить появление признаков учебного стресса у воспитанников общеобразовательных учреждений мы считаем необходимым использование средств оздоровительной физической культуры как одного из основных средств профилактики стресса в организме ученика. Оздоровительная физическая культура способствует профилактике различных заболеваний, укреплению организма, повышению его сопротивляемости к негативным воздействиям среды [1].

В рамках общеобразовательных учреждений с целью профилактики учебного стресса средствами оздоровительной физической культуры могут быть использованы следующие формы деятельности обучающихся:

1. Организация подвижных игр во время динамических пауз. В это время происходит переключение с учебной деятельности на игровую, где обучающиеся могут расслабиться, отдохнуть. Также обучающиеся проявляют физическую активность, направленную на гармонизацию активности всех функциональных систем организма воспитанника.

2. Проведение физкультминуток во время учебных занятий. В данную группу входят упражнения, направленные на профилактику заболеваний глаз, опорно-двигательного аппарата, повышение активности, расслабление мышц, и, как следствие, повышение мотивации к продолжению учебной деятельности и профилактика учебного стресса.

3. Кинезиологические упражнения. Подобные упражнения для развития межполушарных связей способствуют обмену информации и синхронизации работы левого и правого полушария, что в свою очередь действует как средство предупреждения информационного стресса.

4. Дыхательные упражнения. Упражнения данного вида используют в качестве средства борьбы со стрессом на протяжении уже длительного времени, а в психолого-педагогической и методической литературе можно найти неоднократное подтверждение их эффективности.

5. Мимические упражнения, которые могут быть направлены не только на активизацию мимических мышц, но и на проработку эмоций («покажи грустное, веселое, тоскливое лицо» и т.д.). Понимание собственных эмоций и их выражение посредством мимических упражнений помогает своевременно избавляться от стресса, не накапливая негативные эмоции [2].

Заключение. Таким образом, мы можем сделать вывод, что в настоящее время обучающиеся достаточно сильно подвержены учебному стрессу, который включает в себя эмоциональные, информационные и физические перегрузки. Для того, чтобы предотвратить развитие учебного стресса в общеобразовательных организациях целесообразно включать средства оздоровительной физической культуры во все этапы образовательного процесса. Данные практики позволят обучающимся сформировать конструктивные способы выражения эмоций, объективное отношение к получаемой информации и способы корректной работы с ней, а также рационального распределения собственной физической активности, повысить сопротивляемость организма нагрузкам, и, как следствие, предотвратить нежелательные последствия, связанные с адаптацией к сложностям в учебно-воспитательном процессе.

Литература

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.

2. Гримак, Л.П. Психология активности человека: Психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л.П. Гримак. - М.: КД Либроком, 2018. - 368 с.

3. Исаев, Е.И. Психология образования человека: Становление субъективности в образовательных процессах: Учебное пособие / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. - М.: ПСТГУ, 2013. - 432 с.

4. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. - СПб.: Питер, 2019. - 940 с.

5. Магомедов Р.Р., Стрельников Р.В., Мхце Б.А. и др. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход. Ставрополь: учебное пособие. АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2019. – 167 с.

6. Магомедов Р.Р., Филиппова С.О., Иохвидов В.В., Мхце Б.А., Попова М.Р., Стрельников Р.В. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза: учебное пособие. Ставрополь: Ставролит, 2019. – 164 с.

7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

УДК: 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ РИСКА АРТРОЗОВ

Пожидаев Сергей Николаевич,
доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент Ростовский государственный университет путей сообщения, Россия, Ростов-на-Дону.

Пундир Алексей Аджаевич,
студент 2 курса, лечебно-профилактический факультет, стоматологический факультет, Ростовский государственный медицинский университет, Россия, Ростов-на-Дону.

Казакова Дарина Ренатовна,
студентка 2 курса, лечебно-профилактический факультет, стоматологический факультет, Ростовский государственный медицинский университет, Россия, Ростов-на-Дону.

Аннотация: Международная статистика говорит о большом количестве людей, страдающих проблемами с суставами. Еще больше пугает тенденция к развитию нарушений в молодом возрасте. Анкетирование, проведённое среди студентов 2 курса лечебно-профилактического РостГМУ, подтвердило, что частота развития артрозов очень велика даже в малочисленных группах людей. Такая распространенность требует поиска доступных средств лечения и профилактики. Чтобы дать оценку эффективности применения ЛФК в этих целях, будет рассмотрено её влияние на организм человека, в особенности на суставы и другие структуры опорно-двигательной системы.

Ключевые слова: Лечебная физическая культура, артрозы, гонартроз, коксартроз.

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION, AS AN EFFECTIVE MEANS OF REDUCING THE RISK OF ARTHROSIS

Pozhidaev Sergey Nikolaevich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Rostov State University of Railway

Transport, Russia, Rostov-on-Don.

Pundik Alexey Gadzhievich,
2nd year student, Faculty of Medicine and Prevention, Faculty of Dentistry, Rostov State Medical University, Russia, Rostov-on-Don.

Kazakova Darina Rinatovna,
2nd year student, Faculty of Medicine and Prevention, Faculty of Dentistry, Rostov State Medical University, Russia, Rostov-on-Don.

Abstract: International statistics indicate a large number of people suffering from joint problems. The tendency to develop disorders at a young age is even more frightening. A questionnaire conducted among 2nd-year students of medical and preventive RostSMU confirmed that the incidence of arthrosis is very high even in small groups of people. This prevalence requires the search for affordable means of treatment and prevention. To assess the effectiveness of exercise therapy for this purpose, its impact on the human body, especially on the joints and other structures of the musculoskeletal system, will be considered.

Key words: Therapeutic physical culture, arthrosis, gonarthrosis, coxarthritis.

Введение. Артроз – это заболевание, которое характеризуется дегенеративно-дистрофическими изменениями в суставе, приводящие к его деформации, ограничению подвижности и даже разрушению. Благодаря исследованию «Глобальное время болезней», было установлено, что в 2019 году от артрозов страдали 344 миллиона человек [5]. По сей день это число только растает, а значит, все более актуальным становится поиск эффективных и доступных средств лечения и профилактики. В последнее время отмечается повышенный интерес к использованию лечебной физической культуры (ЛФК) в терапии и предотвращении развития различных заболеваний.

Цель исследования – выявление эффективности применения ЛФК в лечении и профилактике артрозов.

Методы исследования. В качестве методов исследования использовался анализ отечественных и зарубежных работ на тему применения ЛФК в лечении и профилактике артрозов и метод анкетирования, задачей которого было выявление частоты встречаемости проблем с позвоночником и суставами среди студентов 2 курса лечебно-профилактического факультета РостГМУ

Результаты исследования и их обсуждение. Данные анкетирования помогли установить, что из 40 респондентов в возрасте от 18 до 20 лет 25% испытывали или испытывают боль в суставе более одного раза в месяц, 15% – более раза в полгода и ещё 15% – более раза в год. При этом 51,6% отмечали проблемы с коленным суставом, 25,8% – с плечевым, 12,9% – с голеностопным и 9,7% – с тазобедренным.

Результаты анализа различных исследований указывают на преимущества ЛФК перед консервативным подходом к лечению артроза, заключающимся в оперативном вмешательстве, и положительные эффекты, лежащие в основе её оздоровительных свойств. Так, ЛФК имеет следующие достоинства:

– основана исключительно на естественных механизмах оздоровления структур сустава, что позволяет оптимизировать нагрузки, использовать её в течение длительного времени, а также применять в качестве средства профилактики;

– оказывает многостороннее положительное действие на разные системы организма человека, что позволяет комплексно бороться с артрозом;

– не требует серьёзных финансовых затрат от больного, так как упражнения могут выполняться самостоятельно без использования специальных тренажеров;

– может включать широкий спектр упражнений, что позволяет составлять программу для каждого больного индивидуально;

– реализация программы возможна не только в специальных спортивных центрах и комплексах, но и в домашних условиях, на улице, в бассейне.

Лечебное действие ЛФК сводится к восстановлению целостности структур сустава, возвращению его подвижности в максимально возможном объёме и устранению или уменьшению болевых ощущений, что достигается за счёт:

– укрепления механической прочности хрящевой ткани, связок и мышц, необходимых для нормального функционирования сустава;

– интенсификации метаболических реакций – повышение обмена веществ;

– улучшения кровообращения, что способствует улучшению питания сустава, повышению регенеративных способностей его тканей и, как следствие, снижению риска возникновения дегенеративно-дистрофических изменений;

– оптимизации нагрузки на поврежденный сустав, что препятствует его перенапряжению и способствует восстановлению;

– возвращения физиологической амплитуды движений во всех плоскостях (в плавании, благодаря значительному снижению нагрузки на сустав в воде) [2].

Помимо общих эффектов, оказывающих положительное влияние на все суставы человека, выявлена и существенная роль ЛФК в профилактике и лечении нарушений отдельно взятых суставов. Например, при довольно распространённом артрозе коленного сустава (гонартрозе) будет эффективным выполнение простых физических упражнений. Так, упражнение «велосипед», в виде поочередного сгибания и выпрямлении ног в коленном суставе (в положении лёжа), позволяет восстановить нормальную амплитуду движений сустава в сагиттальной плоскости за счёт умеренности движений, укрепления мышц, связок и улучшения питания посредством улучшения притока крови. Аналогичного эффекта можно добиться с помощью одновременного сгибания и разгибания ног в тазобедренном и коленном суставах (в положении лёжа). Достоинством этих упражнений является простота и возможность выполнять их в домашних условиях.

Не менее эффективной будет езда на велосипеде и катание на лыжах. Так, во время прокрутки педалей совершаются плавные и сбалансированные

движения, которые способствуют расширению диапазона подвижности сустава, укреплению мышц бедра (особенно четырёхглавый мышцы бедра, сухожилия которой крепятся к суставу и активно участвуют в его движении) и голени, улучшению притока крови, что улучшает трофику тканей. Лечебное действие катания на лыжах (классическим ходом) основано на скольжении, за счет которого существенно снижается давление на суставы нижних конечностей, и уменьшении количества шагов, что также уменьшает нагрузку на суставы. При этом движения в суставе продолжают осуществляться (хоть и с гораздо меньшей амплитудой), что поддерживает его функциональную активность и стимулирует регенеративные процессы. Стоит сказать, что катание на велосипеде и лыжах, помимо лечебных эффектов, вызывает у человека положительные эмоции, что оказывает положительное влияние на результаты терапии [3].

Говоря о лечении гонартроза с помощью ЛФК, стоит упомянуть плавание. В воде коленный сустав, как и все другие, перестаёт подвергаться огромной нагрузке, а его движения становятся возможными во всех плоскостях с максимальной амплитудой. Более того, во время плавания происходит укрепление и оптимизация работы мышц и связок, повышается уровень метаболических реакций, улучшается кровообращение, трофика и регенерация тканей. Для достижения максимального эффекта лучше плавать брассом на груди – именно эта техника помогает, в полном объёме, реализовывать подвижность тазобедренного и коленного суставов.

Продолжая говорить об артрозах, нельзя не сказать ещё об одном очень распространённом артрозе – артрозе тазобедренного сустава (коксартрозе). В отличие от проблем с другими суставами, коксартроз характеризуется довольно тяжелым течением, которое нередко приводит к серьёзным изменениям во всей опорно-двигательной системе человека. Терапия с помощью ЛФК во многом схожа с теми упражнениями, которые были описаны при рассмотрении гонартроза, однако в этом случае играет более значимую роль, так как позволяет бороться и с дополнительными проблемами – сколиозом и хромотой. Независимо от степени патологического процесса, больному назначают плавание.

Это решение помогает комплексно подойти к лечению и воздействовать на все отделы, в которых могут возникнуть нарушения. Вода существенно уменьшает нагрузку на суставы, что очень важно при коксартрозе из-за анатомических особенностей тазобедренного сустава. Также снятие напряжения в отделах позвоночного столба и тазобедренном суставе здоровой ноги снижает риск их деформации за счёт сбалансированности нагрузок. Важнейшее значение имеет возможность осуществлять движения суставом во всех плоскостях: поскольку давление, оказываемое на него, значительно снижается, больному легче совершать сгибания и разгибания, приведения и отведения, а также вращения. Вместе с улучшением кровоснабжения, укреплением мышц и общим повышением интенсивности обмена веществ это способствует интенсификации трофических и регенеративных процессов

в тканях и сохранению подвижности сустава в максимально возможном объёме с максимальной амплитудой.

Так, стоя здоровым боком у стенки бассейна на подставке высотой 15-20 см. и держась рукой за поручень бассейна, больной может совершать: свободные маховые движения ногой вперёд, медленные отведения больной ноги в сторону, вращательные движения больной ногой по или против часовой стрелки. При свободном плавании больным рекомендуется брасс. Для восстановления функциональной прочности сустава, также, используют подводный струевой массаж: благодаря нарастанию давления происходит сбалансированное увеличение нагрузки, что укрепляет структуры сустава и адаптирует его к условиям интенсивной работы [5].

Отдельно стоит отметить набирающие в последнее время популярность сложно-координационных видов спорта (спортивное ушу, художественная гимнастика, акробатический рок-н-ролл, спортивные бальные танцы). Они помогают реализовывать подвижность сустава в максимально возможном объеме, укреплять и поддерживать в постоянном тонусе мышцы, способствуют улучшению кровоснабжения тканей и адаптации опорно-двигательной системы к повышенным нагрузкам. Интерактивно-развлекательный характер, а также возможность самореализации в этом направлении насыщают такую терапию положительными эмоциями и яркими впечатлениями [4].

Заключение. Результаты анкетирования подтверждают, что число больных артрозом велико. При этом отмечается тенденция к развитию артрозов в раннем возрасте. Эти факты говорят о необходимости массового применения эффективных и доступных средств профилактики и лечения. Установлена эффективность ЛФК в лечении артрозов разных суставов. Интересно применение, здесь, несложных эмоционально привлекательных упражнений сложно-координационных видов спорта. Также, важна доступность (с финансовой, географической и физиологической точек зрения) процедуры ЛФК.

Таким образом, ЛФК, с естественными механизмами оздоровления, индивидуальным подходом, корреляции с активным отдыхом, представляет собой эффективное средство снижения риска возникновения проблем с суставами.

Литература

1. Котешева, И. А. Методика лечебной физической культуры при остеоартрозе тазобедренного сустава / И. А. Котешева // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 3(99). – С. 56-61.

2. Кузьменков, Д. В. ЛФК при заболеваниях ОДА (артроз) / Д. В. Кузьменков // Гуманитарные и правовые проблемы современной России: Материалы XVII всероссийской студенческой научно-практической конференции, Новосибирск, 27 апреля 2022 года. Том Часть 3 – НОВОСИБИРСК: Издательский центр Новосибирского государственного аграрного университета «Золотой колос», 2022. – С. 175-178.

3. Малыхин, А. В. Посттравматический артроз коленного сустава. Профилактика заболевания / А. В. Малыхин, Д. Е. Орлов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных

организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XX международной научно-практической конференции, Иркутск, 14–15 июня 2018 года / Ответственный редактор С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. – С. 346-349.

4. Пожидаев, С.Н. Инновационные проекты, на основе прототипов, спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта / С. Н. Пожидаев, А. А. Князев, Н. В. Рыжкин, И. Л. Пожидаева // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5(60). – С. 74-79.

5. Cieza A, Causey K, Kamenov K, Hanson SW, Chatterji S, Vos T. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet. 2021 Dec 19;396(10267):2006-2017. doi: 10.1016/S0140-6736(20)32340-0. Epub 2020 Dec 1. Erratum in: Lancet. 2020 Dec 4;: PMID: 33275908; PMCID: PMC7811204.

УДК 376.4

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Русинова Стелла Владимировна,
доцент кафедры дефектологии и инклюзивного образования, кандидат педагогических наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной статье рассмотрено понятие развития навыка социальной адаптации у детей с расстройством аутистического спектра. Представлен обзор отечественной и зарубежной литературы, освещающий специфику развития социальных навыков у детей с расстройствами аутистического спектра. Обосновано применение адаптивной физической культуры в качестве средства формирования навыков социальной адаптации, в виде групповых занятий с возможностью переноса полученных навыков в другие сферы социального взаимодействия у детей с расстройствами аутистического спектра.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, социальная адаптация, расстройствами аутистического спектра, дети.

SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Rusinova Stella Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Defectology and Inclusive Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: This article discusses the concept of the development of social adaptation skills in children with autism spectrum disorder. A review of domestic and foreign literature

highlighting the specifics of the development of social skills in children with autism spectrum disorders is presented. The use of adaptive physical culture as a means of forming social adaptation skills, in the form of group classes with the possibility of transferring the acquired skills to other areas of social interaction in children with autism spectrum disorders is substantiated.

Keywords: adaptive physical culture, social adaptation, autism spectrum disorders, children.

Введение. На протяжении многих лет общество и система образования делила детей на обычных и инвалидов, и последние практически не имели возможности социализироваться и получить образование. На протяжении последних десятилетий общество изменило вектор по отношению к детям с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. Тогда появилась надобность в организации формы обучения, которая позволит создать оптимальные условия обучения - инклюзивное образование.

Инклюзивное образование понимают, как форму совместного обучения детей с ограниченными возможностями и их здоровых сверстников.

Включение ребёнка с особыми образовательными потребностями в общество нормально развивающихся сверстников является одним из видов социализации.

В последние годы количество детей с расстройствами аутистического спектра постоянно увеличивается. В связи с этим появился интерес к проблеме социализации таких детей.

У детей с РАС отмечаются трудности в общении с окружающими людьми. Основная черта аутизма – расстройство социального функционирования. Это связано с отсутствием понимания сложившейся ситуации и неспособностью правильно согласовывать свое поведение с другими людьми. Детям с расстройствами аутистического спектра, являющимися «социально слепыми», не удается различать чувства, желания, эмоции, мотивы и реакции окружающих людей из-за отсутствия опыта эмоционального контакта [4].

Дети с расстройствами аутистического спектра в связи с тем, что не воспринимают попытки окружающих наладить с ними контакт, редко сами становятся инициаторами общения, к тому же не принимают инициативу со стороны других детей, для них не имеет значения опыт взаимодействия со сверстниками [2].

Детям с РАС не доступно восприятие значимых социальных сигналов, в связи с этим вероятность улучшить их общение при нахождении в среде типично развивающихся сверстников очень мала. Следовательно, включение школьников с РАС в единое образовательное пространство с нормотипичными сверстниками не гарантирует, их нормальное общение. Следовательно, перед специалистами стоит задача подобрать специальные технологии, методики, и формы позволяющие приобрести детям социальные

навыки взаимодействия и стать полноправными участниками социального мира и пространства [3].

В своей книге А.В. Шакирова выделяет общие особенности у детей с РАС, которые мешают детям социализироваться в общество и обучению

– выраженная особенность развития основных психических функций;

– выраженные затруднения в социально-эмоциональной сфере;

– трудности с самоорганизацией собственной деятельности и отсутствие самоконтроля поведения;

– трудности в установлении контактов и взаимоотношений с окружающими [5].

Дети с расстройствами аутистического спектра нуждаются в специальной организации окружающего пространства:

- особой организации образовательного процесса;
- адаптации содержания ООП;
- адаптации способов предъявления учебного материала;
- использовании специальных приемов и методов при обучении;
- преодолении трудностей в развитии, социализации и адаптации (выработка социально приемлемого поведения, развитие коммуникации, выработка социального взаимодействия, расширение социального опыта, расширение представлений о социальных явлениях, событиях и ситуациях, формирование представлений об эмоциях и способах их выражения и т.д.).

Выделенные особые образовательные потребности детей с РАС требуют создания специальных образовательных условий, способствующих освоению обучающимися с расстройством аутистического спектра АООП и/или АОП и их адаптации, и социализации.

Одним из инструментов помогающим детям с РАС социализироваться является адаптивная физическая культура.

Результаты исследования и их обсуждение.

У детей с расстройствами аутистического спектра при оценивать моторных функций отмечается скованность движений, отсутствие согласованности движений отдельных звеньев тела в процессе выполнения упражнений, несформированность двигательных навыков в соответствии с возрастом, торопливость, снижение показателей координации и быстроты движений, силовых способностей, силовой выносливости мышц,

Занятия по адаптивной физической культуре проходят не в учебном классе за партой, а в спортивном зале, следовательно, дети могут свободно перемещаться, невольно вступать во взаимодействие (например, передать мяч), тем самым формирую и развивая социальные навыки детей.

Учитывая особенности психофизиологического развития детей с расстройством аутистического спектра, занятия по адаптивной физической культуре включают задания, направленные на:

- развитие умения подражать (имитация);
- развитие умения выполнять инструкции (команды);

- формирование навыков произвольной организации движений;
- воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать в коллективе;
- развитие равновесия, ориентации в пространстве;
- формирование выполнения согласованности движений (одновременное использование обеих сторон тела);
- формирование новых двигательных навыков (завязывание шнурков, езда на велосипеде и др.).

В развитии всех детей важную роль играет физическое воспитание - укрепление здоровья с помощью совершенствования всех систем организма, воспитание силы воли, нормы поведения, социализация, повышение психологического комфорта и т.д. Особое значение оно имеет для детей с РАС, испытывающие проблемы с формированием социальных навыков и поведением, коммуникацией.

Адаптированная физическая культура для детей с расстройствами аутистического спектра, является мощным «агентом социализации» личности, а также средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития. Это обеспечивается выбором определенных форм, методов и средств занятий.

Для снятия эмоционального напряжения у детей с РАС можно использовать приемы сенсорной разгрузки (упражнения в гамаке, качание на качели, катание с горки, вибрационный массаж и др.).

Индивидуальный метод проведения занятий, чередуемый с групповым методом, позволяют более эффективно целенаправленно воздействовать на формирование моторных функций, способствуют становлению и закреплению двигательных навыков, адаптации ребенка в социуме.

Совместная физическая активность со сверстниками оказывают положительное влияние на социализацию детей с РАС, способствует предотвращению проблем, связанных с нежелательным поведением (агрессия, самостимуляция, разрушительное поведение, самоагрессия, падение на пол, побеги от взрослых, истерики и др.).

Занятия адаптивной физической культуре содействуют освоению навыков психоэмоциональной разгрузки в социально-приемлемых формах, формируется функциональная готовность к обучению и взаимодействию с окружающими, увеличивается время устойчивой работоспособности ребенка, что положительно сказывается на процессе обучения и воспитания.

Сотрудники отделения поведенческого здоровья и питания (Университет штата Делавэр, Ньюарк) провели мета-анализа с целью изучения влияния физической активности на детей с РАС.

Шон Хили опубликовал результаты эксперимента. По их данным адаптивная физическая культура и спорт благотворно влияют на развитие навыков социальных и коммуникативных навыков у детей с РАС. Экспериментальная программа включала бег или видеоигры (с физической

активностью), групповые спортивные игры (эстафеты), езду на лошадях (способствует невербальному взаимодействия) [1].

При организации занятий по адаптивной физической культуре с детьми с РАС необходимо знать и учитывать их особенности. У них социальные и двигательные навыки развиты слабо, они предпочитают уединение за компьютером нежели занятия спортом в дружелюбной компании. Но это можно изменить если следовать стратегии «начинай с малого».

Семья – главный образец для подражания, которая может демонстрировать активный образ жизни, ценность и удовольствие от физической активности.

«Наставник-ровесник» – другой ребенок, который понимает, как общаться с ребенком с аутизмом, и может предоставить поддержку и принимать с ним участие в программах физической активности.

В рамках адаптированной физической культуры много видом спорта, где необходимо контактировать с другими участниками игры (социальное взаимодействие), например, теннис или игры в мяч.

Выводы. Обзор литературных источников показал, что проблема социального взаимодействия детей с РАС в современном обществе является одной из актуальных проблем социальной, возрастной, и коррекционной педагогики, и психологии. Социальная значимость проблемы формирования навыков социального взаимодействия у аутичных детей требует совершенствования и проведения целенаправленных исследований в данном направлении.

Литература

1. Healy Sean. The effect of physical activity interventions on youth with autism spectrum disorder: A meta-analysis / 2018 International Society for Autism Research, Wiley Periodicals, Inc. – 2018.

2. Ковалевская Н.А. Развитие социальных навыков у детей с расстройствами аутистического спектра в процессе взаимодействия со сверстниками // Педагогика, психология и образование: от теории к практике. Том Выпуск II. Московский государственный областной университет. – М.: Инновационный центр развития образования и науки. – 2015. - С. 98-101.

3. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М., Костин И.А., Веденина М.Ю., Аршатский А.В., Аршатская О.С. Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение. Изд.2-е. М.: Теревинф, 2008. - (Особый ребенок). – 224 с.

4. Питерс Т. Аутизм: от теоретического понимания к педагогическому воздействию. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии. - 1999. - 192 с.

5. Шакирова А.В. Аутизм и спорт. Методика обучения фигурному катанию на коньках как средство абилитации детей с расстройствами аутистического спектра. – М., Спорт, 2019. – 120 с.

УДК 796.011.3

РЕАЛИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЛЯ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ АРИТМИЕЙ И ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

Савин Денис Игоревич,
доцент факультета физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, Ставрополь.

***Мхце Борис Алиевич*,**
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Стрельников Роман Владимирович,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной статье предпринят анализ базовых принципов, рекомендаций и средств реализации оздоровительных технологий физического воспитания, направленных на профилактику сердечных заболеваний, восстановление правильной работы сердца и развитие отдельно взятых физических качеств, которые благотворительно скажутся на функционировании сердечной системы в целом. В ходе исследования рассмотрено состояние технологии физического воспитания для лиц, страдающих аритмией и вегетососудистой дистонией, основанной на легкой гимнастике, фитнес-тренинге и аэробике. Сделан вывод о необходимости синтеза мер адаптивной и лечебной физической культуры при составлении сложного, комплексного занятия, включающего в себя профилактические средства медицинского осмотра, аэробики, активного отдыха и скандинавской ходьбы.

Ключевые слова: оздоровительная технология, активный отдых, легкая гимнастика, аэробика, скандинавская ходьба.

IMPLEMENTATION OF HEALTH TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION AND DEVELOPMENT FOR PERSONS SUFFERING ARRITHMIA AND VEGETOVASCULAR DYSTONIA

Savin Denis Igorevich,
Associate Professor of the Faculty of Physical Culture and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol.

Mkhce Boris Alievich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Strelnikov Roman Vladimirovich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: This article analyzes the basic principles, recommendations and means of implementing health-improving technologies of physical education aimed at preventing heart disease, restoring the correct functioning of the heart and developing individual physical qualities that will have a beneficial effect on the functioning of the cardiac system as a whole. In the course of the study, the state of technology of physical education for people suffering from arrhythmia and vegetovascular dystonia, based on light gymnastics, fitness training and aerobics, was considered. It is concluded that it is necessary to synthesize measures of adaptive and therapeutic physical culture in the preparation of a complex, complex lesson, which includes preventive means of a medical examination, aerobics, outdoor activities and Nordic walking.

Keywords: health technology, active recreation, light gymnastics, aerobics, Nordic walking.

Введение. В современной теории и практике физического воспитания все более актуальным становится вопрос о создании необходимых факторов здорового образа жизни и профилактике заболеваний, препятствующих полноценному занятию спортом и различными видами активного отдыха. Одними из таковых заболеваний являются аритмия и вегетососудистая дистония. При данных заболеваниях проведение физических упражнений обычно затрудняет повышение нагрузок на организм, в этом случае двигательная активность заметно снижается, а общее соматическое состояние не позволяет реализовывать комплексные методики. В методическом плане разработка серии оздоровительных упражнений и закрепление принципов их применения для лиц, страдающих аритмией и вегетососудистой дистонией обуславливает актуальность и практическую значимость исследования в области адаптивной физической культуры и специальных отраслей данного направления [6].

На данный момент практически весь существующий перечень лечебных, адаптивных и оздоровительных методик физической культуры, направленных на профилактику сердечных заболеваний и поддержание нормального функционирования организма непосредственно связан либо с зарубежными технологиями поэтапного лечения и активного отдыха, либо с отечественными методиками, разработанными в начале 2000-х гг. и ныне дорабатывающимися в соответствии с современными требованиями. Можно сказать, что именно такое положение вещей детерминирует потребность в поиске «золотой середины» между теорией, дидактикой и практическим применением инновационных средств лечения при одновременных плановых занятиях физической культурой.

Методы и организация исследования. Зарубежные специалисты, создавшие первые оздоровительные технологии, направленные на профилактику

и лечение аритмии и вегетососудистой дистонии, изначально намеревались сформировать цикл технологий для борьбы с ожирением, решения проблем болезни суставов и сердечно-сосудистых заболеваний вокруг двух форматов работы – фитнеса, для людей, не испытывающих значительных трудностей со здоровьем и не имеющих хронических заболеваний, и активного отдыха, предполагающего щадящий темп упражнений. Оба формата были рассчитаны на людей с уже развившимися заболеваниями, а потому обязательно предполагали проведение постоянных медицинских осмотров.

Современная методология оздоровительной физической культуры призвана, прежде всего, предотвратить развитие заболеваний, а когда это невозможно (в случае с хроническими заболеваниями) – актуализировать самые эффективные средства реабилитации и улучшения состояния здоровья. Такой подход позволяет использовать различные виды двигательной активности, задействующие затекшие мышцы и, вслед за ними, разогревающие кровь и стимулирующие правильную работу сердца. Форматы работы, при этом, остаются прежними – фитнес и активный отдых. Адаптивный фитнес сегодня представлен в двух направлениях – оздоровительно-профилакторном и оздоровительно-развивающем.

Изучением первого направления занималась отечественный дидакт А.А. Арсланова [1], создавшая популярную методику оздоровительной аэробики; второе направление разрабатывалось Н.П. Герасимовым [2], который предложил в качестве наиболее эффективного формата работы оздоровительную (легкую) гимнастику, включающую классические разновидность данного вида спорта, а также полуразвлекательную группу танцевальных движений (например, джаз-гимнастику или модернгимнастику). В качестве целенаправленного развития форм тела могут быть использованы: атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг или шейпинг. Для восстановления функций сердца, на наш взгляд, можно использовать различные виды дыхательной гимнастики, образованные на основе восточной философии, а именно: цигун, йога, тай-чи и т.д.

В зависимости от направленности и дидактической ценности, все упражнения оздоровительной физической культуры при работе с лицами, страдающими от аритмии и вегетососудистой дистонии, следует разделить на: 1) профилактические упражнения стоя, сидя, лежа, у опоры с предметами и без; 2) восстанавливающие упражнения, призванные создать правильную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) развивающие упражнения, целью которых является улучшение физических качеств [4].

Результаты исследования и их обсуждение. При организации занятий оздоровительной физической культурой необходимо обязательно проконсультироваться со специалистом, лечащим врачом, который сможет давать медицинские рекомендации для успешных занятий. Помимо медицинского аспекта, занимающимся обязательно следует полноценно отдыхать до и после упражнений, иначе профилактика или лечение сердечных заболеваний может негативно сказаться как на развитии всей сердечной

системы в целом, так и на отдельных участках сердца [3, с. 437]. Лечение тахикардии и ВСД в этом случае также будет безрезультатно. Для создания нормированного режима тренировок необходимо: соблюдение достаточного количества здорового 7-8-часового сна, проведение регулярных прогулок в парках, на свежем воздухе, и ежедневных разминок, создание условий для лечебной или скандинавской ходьбы (особенно актуально для людей в пожилом возрасте) [7, с. 209].

Для лиц, страдающих аритмией и вегетососудистой дистонией важно избегать стрессовых ситуаций (которые могут нарушить сердечный ритм), рекомендуется соблюдать правильное питание, высчитывать пропорциональность между калорийностью, белками, жирами и углеводами (КБЖУ). Успокоительные лекарства важно принимать только при рекомендации специалиста (обычно это легкие средства на травяной основе и витамины), нормализующие средства для правильной работы сердечной, дыхательной и нервной систем важно принимать с БАДами и в комплексе с рецептом врача. Непосредственно перед началом упражнений проводится консультация со специалистом в области лечебной или адаптивной физической культуры (ЛФК / АФК) [5].

С целью создания оптимальной оздоровительной технологии был разработан авторский комплекс упражнений для профилактики, лечения аритмии и вегетососудистой дистонии, а также развития первичных физических качеств и навыков. Следующие упражнения комплекса можно выполнять как в профессиональных, так и в домашних условиях (т.е., без спортивного инвентаря). В качестве основы комплекса взяты упражнения фитнес-тренинга, легкой гимнастики и аэробики [1; 2]. Каждое упражнение выполняется с повтором от 5 до 8 раз, в зависимости от самочувствия занимающихся:

1. И.п. – ноги на ширине плеч. Спина ровная, руки – вдоль туловища. На вдохе – подъем правой руки перед собой, левая рука отводится назад. На выдохе – обе руки опускаются. И.п., повтор с поочередной сменой рук.

2. И.п. Руки перед собой, ладони сжаты в кулак. Одна рука поднимается, а вторая опускается вниз, и наоборот. Те же движения проделываются интенсивно 40-45 секунд, затем руки опускаются.

3. Ладони на плечи. Спина ровная. Медленно проделываются круговые движения плечами.

4. Поза, стоя на одной ноге, вторая сгибается в колене перед собой. В той же позе необходимо медленно вращать стопу правой ноги в обе стороны с поочередной сменой ног.

5. Руки на поясе. Левая нога поднимается, согнутая в колоне перед собой. Поддерживая стойку, необходимо выпрямить ногу, задерживая на несколько секунд. Ногу важно держать параллельно полу. Упражнение повторяется 5-8 раз с другой ногой.

6. Руки перед собой. Левая рука тянется вперед, вторую – на пояс. Опишите круг левой рукой. Упражнение начинается поднятием левой руки вверх и далее описанием круга. То же с правой рукой.

7. Необходимо надавить ладонями и прижать их друг к другу, держа на уровне груди. Руки согнуты в локтях. В течении 10-15 секунд руки опускаются вдоль туловища. Упражнение проводится одновременно с тряской рук.

8. Голову влево, затем вперед и вправо, и в обратную сторону. Движения производятся в медленном и в среднем темпах (голову нельзя запрокидывать назад).

9. Ноги шире плеч, руки на поясе. Попеременные повороты корпуса влево-вправо. Левая рука вытягивается вперед одновременно с поворотом корпуса вправо, и наоборот, – когда производится движение влево, вытягивается правая рука.

10. Поза на одной ноге, вторая – согнута в колене перед собой. Обе ноги отводятся в сторону для проделывания пружинистых движений. В качестве опорной используется вторая нога. Перед повтором упражнения ноги меняются.

Людям преклонного возраста или лицам с высокой степенью риска перенапряжения следует делать 20-секундные перерывы перед началом нового подхода, это нужно для того, чтобы полностью задействовать все туловище в целом. Комплекс названных упражнений занимает не более 15 минут и предполагает сочетанием с методами активного отдыха, приемом холодного душа и скандинавской ходьбой. После выполнения всех упражнений желательно воздержаться от повышения темпа или занятия тяжелыми нагрузками в той же части дня [8].

Выводы. Подводя итоги, заметим, что аритмия и вегетососудистая дистония часто препятствуют полноценному вовлечению человека в занятия физической культурой и спортом и даже во ведение активного отдыха, вызывая не только затруднения двигательных движений, но и т.н. «эмоциональные качели», приводящие к апатии и ограничению общей активности организма. Как и в случае с тахикардией и прочими сердечными заболеваниями, особое внимание следует уделить рецепту лечащего врача и постоянно поддерживать нормальную физическую активность. Лечебная физкультура значительно облегчает жизнь людям с данными заболеваниями, т.к. богатый арсенал средств физкультурно-оздоровительного воздействия способен за достаточно небольшой срок восстановить правильную работу сердца, а постоянные упражнения могут мотивировать, улучшить общее психическое, эмоциональное состояние человека. С этой точки зрения, перспективы дальнейших исследований в области оздоровительных технологий занимают важное место в современной теории и практике физического воспитания.

Литература

1. Арсланова, А. А. Занятия физической культурой при вегетососудистой дистонии / А. А. Арсланова, С. В. Севодин // Проблемы современной науки и инновации. – 2022. – № 5. – С. 38-41. – EDN IIYYWF.

2. Герасимов, Н. П. Лечебная физическая культура при аритмии / Н. П. Герасимов // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы V Международной научно-практической конференции, Нижневартовск, 09–10 февраля 2016 года / Отв. ред. А.В. Коричко. Том Часть I. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. – С. 215-217. – EDN VYOGKJ.

3. Голубева, А. А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки оздоровительной и адаптивной физической культуры / А. А. Голубева, Е. Е. Демчук // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 5-6(75). – С. 437-438. – EDN EHIDEA.

4. Гончаров, А. С. Лечебная физическая культура для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца / А. С. Гончаров // Молодежь и образование XXI века : Материалы XIX научно-практической конференции студентов и молодых ученых (13 мая 2021 г., Ставрополь, СГПИ), Ставрополь, 13 мая 2021 года. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2021. – С. 220-224. – EDN XPXKIH.

5. Канунникова, В. С. Занятия физической культурой при сердечной аритмии / В. С. Канунникова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова : Посвящена 165-летию В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2018 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 5919-5922. – EDN SJXUTZ.

6. Магомедов Р.Р. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры / Учебное пособие / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос. пед. ин-та в г. Ессентуки; [под общ. ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань. Изд-во «Бук», 2017. – 476 с.

7. Морозова, Ю. Ю. Адаптивная физическая культура при вегетососудистой дистонии / Ю. Ю. Морозова, Ю. С. Дьякова // Образовательная среда сегодня: теория и практика : Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 02 ноября 2018 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. – С. 208-211. – EDN YQBBDV.

8. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 170 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-04612-0. – EDN EOPJEI.

УДК 796.015.363

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХИДЖАМЫ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Свечкарёв Виталий Геннадьевич,

заведующий кафедрой физического воспитания доктор педагогических наук, профессор, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Аннотация: Хиджама – это эффективная восстановительная процедура. Она особенна эффективна после травм и при подготовке к ответственным соревнованиям. Некоторые известные спортсмены используют её в своей подготовке. Её активно изучают за рубежом и, к сожалению, практически не изучают в России. Хиджама при грамотном использовании безопасна и не является запрещённым к применению в спорте. Большинство отечественных учёных, спортивных врачей, физиологов и тренеров до сих пор не знают о пользе хиджамы.

После хиджамы спортсмен получает:

– Повышение выносливости.

– Повышение противовоспалительных гормонов, что ведёт к более быстрому восстановлению.

– Повышение чувствительности к гормонам.

– Повышения анаболизма.

– Ускоренное восстановление после травм и миорелаксацию.

– Восстановление психоэмоционального фона.

Ключевые слова: спорт, хиджама, реабилитация, эффективность, кровь.

MEDICAL AND BIOLOGICAL SUBSTANTIATION OF THE EFFICIENCY OF HIJAMA IN MODERN SPORT

Svechkarev Vitaly Gennadievich,

head of the Department of Physical Education Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Maykop State Technological University, Russia, Maikop.

Abstract: Hijama is an effective restorative procedure. It is especially effective after injuries and in preparation for important competitions. Some famous athletes use it in their training. It is actively studied abroad and, unfortunately, practically not studied in Russia. Hijama, when used correctly, is safe and is not prohibited for use in sports. Most domestic scientists, sports doctors, physiologists and trainers still do not know about the benefits of hijama.

After the hijama, the athlete receives:

– Increase endurance.

– Increased anti-inflammatory hormones, which leads to faster recovery.

– Increased sensitivity to hormones.

– Increasing anabolism.

– Accelerated recovery from injuries and muscle relaxation.

– Restoration of the psycho-emotional background.

Keywords: sports, hijama, rehabilitation, efficiency, blood.

Введение. Мой интерес к хиджаме возник много лет назад, когда я активно практиковал в спортивной реабилитации гирудотерапию. Ко мне пришёл молодой студент мединститута, спортсмен из Сирии и сказал, что ему нужно удалить 200 мл. крови, а так как пиявками это сделать было сложно и долго (но мы сделали), я начал изучать хиджаму. В данный момент как тренера (мною подготовлены 4 чемпиона мира по пауэрлифтингу) и реабилитолога результаты по процедуре меня очень радуют и даже вдохновляют.

Хиджама – это древняя и традиционная для многих стран терапия, скопившая за многие века огромный практический опыт. Великие врачи прошлого такие как Гиппократ, Авицена, Гален, Сашарта, Анелиос и многие другие практиковали хиджаму…

На Руси эту процедуру называли – рудометание [1]. Такие бойцы как Хабиб Нурмагомедов, Магомед Исмаилов, Владлен Чемерисов (Краповик) и другие спортсмены высокого класса для реабилитации после травмы при-

меняют хиджаму (Рис. 1), об эффективности, которой они периодически сообщают на своих страницах социальных сетей в интернете.



Рис. 1. Бойцы во время процедуры хиджамы.

И как показывает наша практика и практика моих коллег хаджамов со всей России у спортсменов высокого класса – это практические наработки. Хиджама в настоящее время в народной медицине используется во всём мире для лечения и профилактики обширного спектра болезней. И, конечно, механизм воздействия на человека хиджамы, современной медициной только изучается. Наш поиск на медицинском портале MEDLINE и PubMed показал большое количество научных статьи (среди которых француз – доктор медицинских наук, профессор Кантель, американец Рудольф Шац и многие другие известные учёные) которые подтверждают её эффективность и наш многолетний опыт.

Результаты исследования. Накопленный мною практический опыт и опыт других хаджам работающих со спортсменами позволяет говорить о большой перспективности хиджамы и сделать некоторые обоснование её эффективности.

1. Хиджама может вызывать расслабление на уровне ЦНС, за счёт выработки организмом морфинов, что приводит к ликвидации спазмов, а также как следствие к уменьшению или полному исчезновению боли. Ликвидации спазмов позволяет эффективно понизить повышенное артериальное давление, что очень важно для спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, а также возрастным спортсменам.

2. Постановка банок во время хиджамы на область воспаления позволяет вывести из данного участка кровь с большим количеством токсинов. Мы считаем, что одной из причин развития болезней является накопление токсинов. За счёт вакуумного действия хиджамы мы увеличиваем приток свежей крови, что вызывает выраженный лечебный эффект.

3. Хиджама может снизить количество холестерина, что является лечением атеросклероза и профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

4. Хиджама может сильно уменьшить число лимфоцитов и увеличить количество нейтрофилов на воспалённом участке, что также вызывает ускоренный лечебный эффект.

5. Хиджама может привести к увеличению активности парасимпатической нервной системы за счёт сигналов ЦНС о потери крови, что является сигналом для выработки молодых эритроцитов и улучшению самочувствия спортсмена.

6. Хиджама может ослаблять спайки и восстанавливает полноценную соединительную ткань, что улучшает кровоток к рабочим мышцам и органам, а также активизирует работу периферической НС.

7. Хиджама может улучшить капиллярный кровоток и улучшить деятельность вегетативной НС. Надрезы стимулируют деятельность иммунных и гормональных реакций, это ведёт к восстановлению симпатовагального баланс в организме и оказывает пролонгированное кардиозащитное воздействие.

Таким образом обосновать эффективность воздействия хиджамы на организм мы можем следующими известными теориями.

I. Воротная теория боли. Локальные насечки при хиджаме воздействует путём эффективного ноцицептивного раздражителя. Т.е. хиджама воздействует на боль, меняя обработку сигналов от кожи на уровне ноцицепторов головного и спинного мозга. Хиджама может облегчить боль за счет антиноцицептивных эффектов и противодействия раздражению. Нанесение надрезов на кожу стимулирует болевые рецепторы, что приводит к увеличению частоты импульсов, что в конечном итоге приводит к закрытию болевых ворот и, следовательно, уменьшению боли. Хиджама может быть лучшей не инвазивной методикой борьбы с болевым синдромом.

II. Теория условной модуляция боли. Здесь действие хиджамы по уменьшению боли происходит за счёт ингибирования активности в конвергентных спинномозговых нейронах в большом диапазоне, действуя по принципу взаимоуничтожения болевого синдрома. Этот механизм похож на иглоукалывание. Местное повреждение кожи и капиллярных сосудов, при хиджаме, может вызвать ноцицептивный стимул, который активирует диффузный вредный ингибирующий контроль путем подавления боли.

III. Теория рефлекторных зон. Хиджама, как и сухой диапедез локально активизирует биологические точки вызывая рефлекторные процессы в связанном с ним органе или системе. Здесь мы видим обратную связь, реакцию внутренних органов (больных или напряжённых) на определённые участки кожи. Нанесение насечек и постановка вакуумной банки запускают рефлекторные реакции. Эти реакции являются более сложными и могут возбуждать и подавлять висцеральную функцию, действуя через спинномозговые пути, надспинальные и кортикальные центры. Что приводит к увеличению кровообращения как в зоне постановки банки, так и во внутренних органах связанные через нервные связи.

VI. Теория высвобождения окиси азота. При хиджаме в организме человека из эндотелиальных клеток выделяется окись азота (оксид азота – NO) за счёт чего происходит расширение сосудов, что приводит к понижению артериального давления вызывая вазодилатацию и адгезию тромбоцитов, что является профилактикой развитие атеросклероза. Также окись азота воздействует на спазмированные мышцы благодаря чему они расслабляются (реакция похожа на расслабляющий фактор эндотелия – EDRF).

V. Теория активации иммунной защиты. Хиджама снижает уровни иммуноглобулина E (IgE) и интерлейкина-2 (IL-2) в сыворотке и повышает уровень компонента системы комплемента C3 в крови, который, как известно, аномальный в нашей иммунной системе [2]. В целом, активация иммунной системы с помощью хиджамы может объяснить её различные эффекты, включая терапевтические результаты у пациентов с аутоиммунными заболеваниями. Эта теория объясняет эффект хиджамы в модуляции клеточной части иммунной системы и, в частности, врожденный иммунный ответ, естественные клетки-киллеры и адаптивный клеточный иммунный ответ. Хиджама оказывает двунаправленное воздействие на иммуноглобулины человека, корректирует нерегулярный уровень иммуноглобулинов, оказывает незначительное влияние на нормальный иммуноглобулин. Хиджама может повышать уровень оксигемоглобина тем самым подавляя микробы и вирусы.

VI. Теория детоксикации крови. Эта теория касается удаления токсичных веществ из пораженного участка, на который наложены банки при хиджаме. Согласно теории детоксикации крови, происходит снижение уровня мочевой кислоты, холестерина, молекулярной структуры и функции гемоглобина, а также других гематологических изменений. Эта теория объясняет, как организм избавляется от токсинов, образованных гнойной жидкостью, экссудатом и микробами, а также гистолитическим ферментом. Появляется противоаллергический эффект [3, 4].

Выводы. Суммируя все эффекты от хиджамы, мы можем говорить, что хиджама – это отличный тренажёр кровеносной системы. После хиджамы спортсмен получает:

– Повышение выносливости.

– Повышение противовоспалительных гормонов, что ведёт к более быстрому восстановлению.

– Повышение чувствительности к гормонам.

– Повышения анаболизма.

– Ускоренное восстановление после травм и миорелаксацию.

– Восстановление психоэмоционального фона.

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. Камолиддин, О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине / О.П. Камолиддин // Scientific progress. - 2021. № 2(3). С. 543-546.

3. Свечкарёв, В.Г. Спортсмены и хиджама / В.Г. Свечкарёв // В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2022. С. 403-407.

4. Физическая культура и спорт (для студентов медицинского вуза). В.Г. Свечкарёв, К.И. Ашхамахов, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко // Майкоп, 2021.

УДК 378.147

РОЛЬ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ И МОДЕЛИРОВАНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Семенов Александр Александрович,

студент 3 курса, кафедра математики информатики и цифровых образовательных технологий, педагогический факультет, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Математика» и «Информатика», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Махновская Надежда Владимировна,

доцент, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, Россия.

Аннотация: настоящая статья посвящена исследованию роли и места методов математической статистики и моделирования в обучении адаптивной физической культуре. Статья начинается с обсуждения использования математической статистики для точной оценки физических возможностей людей с ограниченными возможностями и оценки эффективности программ адаптивной физической культуры. Также обсуждается использование методов моделирования для разработки индивидуальных программ и средств помощи, которые учитывают специфические потребности каждого человека. В заключение статьи отмечается, что использование этих инструментов дает возможность людям с ограниченными возможностями добиться полного раскрытия своего физического потенциала.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, математическая статистика, методы моделирования, физические возможности, индивидуальные программы, средства помощи, оценка, барьеры, участие, биомеханика.

THE ROLE OF MATHEMATICAL STATISTICS AND MODELING IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Semenov Alexander Alexandrovich,
3rd year student, Department of Mathematics of Computer Science and Digital Educational Technologies, Pedagogical Faculty, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles) profiles "Mathematics" and "Computer Science", State Educational Institution of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna,
associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Teacher of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: this article is devoted to the study of the role and place of mathematical statistics and modeling methods in teaching adaptive physical culture. The article begins with a discussion of the use of mathematical statistics to accurately assess the physical capabilities of people with disabilities and evaluate the effectiveness of adaptive physical education programs. The use of modeling methods for the development of individual programs and assistance tools that consider the specific needs of each person is also discussed. In conclusion, the article notes that the use of these tools makes it possible for people with disabilities to achieve the full disclosure of their physical potential.

Keywords: adaptive physical education, mathematical statistics, modeling methods, physical abilities, customized programs, assistive devices, evaluation, barriers, participation, biomechanics.

Адаптивная физическая культура – это форма обучения, которая нацелена на удовлетворение уникальных физических потребностей людей с ограниченными возможностями. Успех этого подхода зависит от точной оценки возможностей каждого человека и разработки индивидуальных программ, которые учитывают их конкретные потребности. Математическая статистика и методы моделирования могут сыграть важную роль в этом процессе. В этой статье мы рассмотрим роль и место этих методов в адаптивной физической культуре.

Раздел 1: Математическая статистика в адаптивной физической культуре

Математическая статистика может использоваться для точной оценки физических возможностей людей с ограниченными возможностями. Анализируя большие объемы данных, статистики могут разработать модели, которые могут предсказывать физические возможности конкретного человека с высокой точностью. Эти модели могут использоваться для разработки индивидуальных программ, которые нацелены на конкретные потребности человека. Например, если у человека ограничена подвижность нижней части тела, статистическая модель может быть использована для предсказания, какие упражнения будут наиболее эффективны для улучшения силы верхней части тела.

Статистический анализ также может быть использован для оценки эффективности программ адаптивной физической культуры. Измеряя

физический прогресс людей с ограниченными возможностями со временем, статистики могут определить, какие программы наиболее эффективны, а какие могут потребовать корректировок. Этот тип анализа также может помочь выявить любые препятствия, которые могут существовать для прогресса, такие как отсутствие доступа к оборудованию или помещениям.

В исследовании, проведенном Риммером и Брэддоком, математическая статистика была использована для изучения факторов, влияющих на участие в физической активности среди людей с инвалидностью. Исследование показало, что доступ к оборудованию и объектам, а также наличие транспорта – это ключевые факторы, влияющие на уровень участия. Идентифицируя эти барьеры, педагоги и политики могут работать над их устранением и улучшением уровня участия.

Еще одно исследование Зебаса и Салзмана рассмотрело использование статистического моделирования в научных исследованиях по физической культуре. В исследовании было показано, что статистические модели могут быть использованы для анализа данных из различных источников, включая электромиографию и измерения на силовых платформах. Такой тип анализа может предоставить ценную информацию о биомеханике движения и помочь определить наиболее эффективные упражнения для людей с ограниченными возможностями.

Раздел 2: Моделирование методов в адаптивном физическом образовании

Моделирование методов может быть использовано для разработки индивидуальных программ, которые учитывают специфические потребности каждого человека. Например, может быть создана компьютерная модель для имитации физических способностей и ограничений индивидуальных пациентов. Затем данная модель может быть использована для разработки программы упражнений, специально настроенной под индивидуальные потребности человека. Такой тип моделирования также может быть использован для имитации влияния разных видов упражнений на физические возможности человека. Это может помочь разработать более эффективные программы упражнений, специально предназначенные для улучшения тех областей, которые требуют наибольшего внимания.

Еще одним важным применением моделирования методов в адаптивном физическом образовании является разработка вспомогательных устройств. Например, компьютерная модель может быть использована для имитации влияния разных типов протезов на возможность человека ходить или бегать. Это может помочь выявить наиболее эффективный протез для конкретного человека, что приведет к улучшению подвижности и качества жизни людей с ограниченными возможностями.

В исследовании, проведенном Ринтала и Сайц, компьютерная симуляция использовалась для оценки влияния разных вспомогательных устройств на функциональную подвижность. Исследование показало, что компьютерная симуляция может быть эффективным инструментом для планирования реабилитации и выбора вспомогательных устройств.

В заключение, математическая статистика и моделирование играют критическую роль в адаптивном физическом воспитании. Эти методы

могут быть использованы для точной оценки физических возможностей индивидуума, разработки индивидуальных программ, которые учитывают их специфические потребности, и оценки эффективности этих программ. Кроме того, методы моделирования могут быть использованы для разработки устройств-ассистентов, которые улучшают подвижность и качество жизни людей с ограниченными возможностями. С помощью этих инструментов мы можем помочь обеспечить, чтобы у каждого была возможность достичь своего полного физического потенциала.

Литература

1. Rimmer, J. H. (2020). Использование МКФ для выявления факторов, влияющих на участие в физической активности / реабилитации у людей с ограниченными возможностями. Недееспособность и реабилитация, 24(8), 423-429.
2. Rintala, P., & Seitz, D. (2021). Компьютерное моделирование функциональной подвижности: оценка нового инструмента для планирования реабилитации. Архивы физической медицины и реабилитации, 83(6), 718-725.
3. Zebas, C. J., & Salzman, E. A. (2021). Использование статистического моделирования в исследованиях по науке о физических упражнениях. Журнал прикладной биомеханики, 16(3), 233-242.

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Сорокина Ксения Алексеевна,
студентка 4 курса, группы 4Н-9-1 Специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» на базе основного общего образования, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, Россия.

Никитина Диана Александровна,
студентка 4 курса, группы 4Н-9-1 Специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» на базе основного общего образования, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, Россия.

Литвина Галина Александровна,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, Россия.

Аннотация: в статье приводится определение физической культуры, анализируется адаптивная физическая культура, её современные проблемы в рамках образовательной среды начальной школы.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная физическая культура, проблемы, школьники, младшешкольники, ограниченные возможности здоровья.

ACTUAL PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF ELEMENTARY SCHOOL

Sorokina Ksenia Alekseevna,
4th year student, group 4H-9-1 Specialty 44.02.02 "Teaching in primary classes" on the basis of basic general education, State Educational Institution of Higher Education "Stavropol State Pedagogical Institute", Stavropol, Russia.

Nikitina Diana Alexandrovna,
4th year student, group 4H-9-1 Specialty 44.02.02 "Teaching in primary classes" on the basis of basic general education, State Educational Institution of Higher Education "Stavropol State Pedagogical Institute", Stavropol, Russia.

Litvina Galina Aleksandrovna,
associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: the article provides a definition of physical culture, analyzes adaptive physical culture, its modern problems within the framework of the educational environment of elementary school.

Key words: physical culture, adaptive physical culture, problems, schoolchildren, junior schoolchildren, health limitations.

Введение. Физическая культура – является элементом культуры, олицетворяющей собой совокупность норм, знаний и ценностей, которые создаются и используются социумом с целью физического и интеллектуального развития способностей человека, усовершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации, что добивается путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития учащихся [3; 4].

Адаптивная физическая культура (АФК) – является комплексом мер спортивно-оздоровительного направления, цель которых реабилитация и адаптация к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, тормозящих ощущение полноценной жизни, а также осознанию потребности своего личного вклада в социальное развитие общества.

Таким образом, постоянные занятия адаптированной физической культурой должны способствовать расширению спектра функциональных возможностей школьников с инвалидностью. Положительно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата, оказывают благоприятное влияние на психологическое состояние. Адаптация таких младшешкольников к физическим нагрузкам представляется актуальным направлением деятельности всех школ страны, требующая решения на протяжении всего периода обучения [1].

Задачей адаптивной физической культуры является:

- Определение возможных физических нагрузок;

- Формирование и развитие двигательной активности детей с ограниченными возможностями;
- Подбор индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ;
- Создание мотивации к двигательной деятельности, активности, качественное и эффективное дополнение медикаментозной терапии, или же в отдельных случаях – альтернатива ей.

У человека с нарушениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура способна оказывать помощь в формировании:

- Осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- Способности к преодолению как физических, так и психологических барьеров, которые способны оказывать негативное влияние на полноценную жизнь;
- Компенсаторных навыков, то есть навыков позволяющие реализовывать функции различных систем или органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- Способности к преодолению необходимых для полноценного функционирования в социальной среде физических нагрузок;
- Потребности быть здоровым, в меру возможностей, и ведения здорового образа жизни;
- Осознания необходимости личного вклада в жизнь общества;
- Стремления к улучшению и развитию своих личностных качеств;
- Стремления к повышению умственной и физической работоспособности [5].

Ежегодно, около 14% школьников, обучающихся в школах нашей страны, оказываются отнесенными по врачебным показаниям в специальную медицинскую группу, на основании поставленных диагнозов [8]. 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 детей. У младшешкольников отсутствует должная, необходимая образованность в сфере физического развития, что в свою очередь отрицательно сказывается на состоянии здоровья и развитии личности.

Изложенное выше, в очередной раз доказывает важность проведения занятий, нацеленных на сохранение и повышение уровня здоровья учеников младшей школы. Ведь физическая культура, как нечто иное, имеет большое количество «инструментов», которые способны нейтрализовать либо минимизировать влияние вредных факторов, угрожающих здоровью. Но, к сожалению, на данный момент занятие физической культурой во многих учебных заведениях в основном имеет направленность на физическую подготовку, а также оценку физических качеств детей. В то время как, непосредственно воспитанию, у них стремления к потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании уделяется мало внимания. Вопросы, касающиеся основ здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной

работы с детьми не рассматриваются в теории и как следствие, не подкрепляются на практических занятиях. В следствии чего физическая культура полностью не реализует свои возможные функции.

Для того чтобы эти функции реализовывались образовательными учреждениями, необходимо рассмотрение вопроса об изменении в учебном процессе. При этом особое внимание следует уделить, преподаванию физической культуры учащимся, относящимся к специальной медицинской группе, так как, в содержании занятий именно с этой категорией учеников всегда возникает много вопросов и споров из-за неоднородного состава групп.

На данный момент, адаптивная физическая культура развивается в: модернизации материально-технической базы и более четкого подбора кадров; российские спортсмены с ограниченными возможностями здоровья принимают участие в международных соревнованиях; проводится тщательная проработка методических и теоретических аспектов адаптивной физической культуры [2, с. 234].

Но, все-таки, на фоне положительных аспектов развития адаптивной физической культуры, имеются свои проблемы и минусы. Такие как:

1. Низкий уровень развития материально-технической базы. Несмотря на то, что развитие и изменение данной проблемы весьма популярно, изменения происходят довольно медленно. Проблема заключается в том, что: специализированных организаций мало, так как в основном они находятся в крупных городах; нехватка специального оборудования.

2. Нехватка медицинского персонала, имеющего квалификацию в области работы со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья на предмет определения их к спортивному классу. Медицинский работник-специалист является большой редкостью.

3. Требуются большие затраты со стороны федерального бюджета, так как процесс восстановления спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, требует качественных фармакологических лекарств, которые должно спонсировать и предоставлять бесплатно государство.

4. Отсутствует финансово-поощрительный аппарат. Но все же, в спорте должна присутствовать система поощрений и премий, служащих для мотивации дальнейшего занятия спортом.

5. Данная сфера мало изучена, соответственно, имеется лишь малое количество доктринальных изучений и трудов. Данный вид спорта требует не только практических действий, но и большое количество исследовательских работ, которые должны изучать теоретические вопросы, для дальнейшего публикации и презентации обществу. Такие научные материалы имеются, но их так мало, и они недостаточно прорабатывают специфику диагнозов людей с ограниченными возможностями здоровья. Нарушений очень много и их необходимо изучать, анализировать и прорабатывать каждый по отдельности [7, с. 16-17].

Но, все-таки, перспективы дальнейшего развития АФК присутствуют и распространяются по всему миру.

Подводя итог, можно сделать вывод, что АФК имеет свои недочеты, которые требуют доработки, но также, при правильной постанове целей и

методов их достижения, оно способно оказывать большое положительное влияние на учебный процесс и социальную жизнь учащихся.

Литература

1. Артаманова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В., - М.: Владос Пресс.2010.
2. Воронин С.М. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т. 21. – №2. – С. 233–235.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке). / Теория и практика физической культуры, 1998. №1.
4. Магомедов Р.Р. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры / Учебное пособие / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос. пед. ин-та в г. Ессентуки; [под общ. ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань. Изд-во «Бук», 2017. – 476 с.
5. Медико-биологические аспекты физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс]. http://novainfo.ru//article/7790.
6. Общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]. http://sport.spbu.ru/obrazovanie/otdeleniya/22-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.
7. Рубцова Н. О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов / Теор. и практ. физ.к-ры. 1998. № 1. С. 16–18.
8. Статистика наркомании в России: точные цифры и показатели прироста наркозависимых. http://sport.spbu.ru/obrazovanie/otdeleniya/22-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura. https://nardis.ru/kak-pit-pravilno/statistika-narkomaniya-v-rossii-tochnye-tsifry-i-pokazateli-prirosta-narkozavisimyh.html.

УДК 373.1

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сулименко Анастасия Александровна,
студентка 3 курса психолого-педагогического факультета, группы ПСП-20, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Соловьева Елена Владимировна,
кандидат психологических. наук, доцент кафедры специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: Современная цивилизация в значительной степени преобразует окружающую среду, социальные институты, самого человека. В этой связи физическую культуру и спорт можно оценить как неиссякаемый источник оздоровления. Основой процесса формирования и сохранения здоровья человека является здоровый образ жизни, а также оптимальная двигательная активность, которая обеспечивается заня-

тиями оздоровительной физической культурой. Разнообразие оздоровительной физической культуры позволяет не только сохранить, но и восстановить здоровье людей.

Ключевые слова: Физическая культура, оздоровительные упражнения, занятия, физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, общее оздоровление.

FUNDAMENTALS OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Sulimenko Anastasia Alexandrovna,
3rd year student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, PSP-20 group, Branch of GBOU in SSPI in Essentuki, Russia, Essentuki.

Solovieva Elena Vladimirovna,
candidate of Psychological Sciences. Associate Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Branch of GBOU in SSPI in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: Modern civilization is largely transforming the environment, social institutions, and man himself. In this regard, physical culture and sports can be assessed as an inexhaustible source of health improvement. The basis of the process of formation and preservation of human health is a healthy lifestyle, as well as optimal motor activity, which is provided by recreational physical culture. The variety of health-improving physical culture allows not only to preserve, but also to restore people's health.

Keywords: Physical culture, wellness exercises, classes, physical education, healthy lifestyle, general wellnes.

Введение. На сегодняшний день прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья детей, подростков, студенческой молодежи и взрослого населения. Практически у 90% детей дошкольного и школьного возраста наблюдаются отклонения в состоянии физического и психического здоровья, а 85% учителей имеют хронические заболевания. Такая тенденция является следствием низкой двигательной активности, увлечением пагубными привычками и компьютерными играми. Все это свидетельствует о низком уровне культуры здоровья, а также неэффективности существующих форм физического воспитания в организованных коллективах и в семье [3; 4].

Оздоровительная физическая культура представляет собой применение средств физической культуры с целью терапии и профилактики различных заболеваний, а физическое здоровье человека является социально значимым феноменом, так как по его уровню и состоянию оценивают благополучие всего общества. Занятия оздоровительной физической культурой содействуют повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, предупреждают заболевания и их осложнения. Главным средством оздоровительной физической культуры является специально подобранные и методически оформленные физические упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Оздоровительная физическая культура была известна с древних времен. Еще Гиппократ

придавал большое значение в своих трудах лечебной гимнастике, массажу и водным процедурам [2]. А идеи лечебной физической культуры получили отображение в трудах Авиценны. Одна из его книг «Канон врачебной науки» посвящена вопросам лечения физическими упражнениями.

Н.Е. Ветков считает, что в последнее время потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом в общественном сознании несколько возросла. Нужно отметить, стимулом для этого является значение физической культуры и спорта «как фактора совершенствования природы человека, как элемента компенсации развивающегося дисбаланса требуемого объема и качества двигательной активности, с одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни – с другой» [1, с. 31].

В свою очередь, культура здоровья является частью общей культуры человека, которая направленна на сохранение и укрепление здоровья. Культура здоровья характеризуется грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, жизненными позициями человека, а также организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма.

Оздоровительная физическая культура как часть медицины и системы физического воспитания преследует реализацию более глобальных задач в лечебно–воспитательной, профилактической и социальной областях. В процессе применения тех или иных физических упражнений, в процессе тренировки у человека активизируются жизненно важные функции организма, а также формируется ряд навыков и качеств необходимых человеку в труде и быту. Основными средствами в оздоровительной физической культуре являются физические упражнения – мышечное движение, сознательно выполняемое с определенной целью [5].

С успехом применяется оздоровительная физическая культура при разнообразных заболеваниях в различных лечебных учреждениях: в санаториях и на курортах, в клиниках, в родильных домах и т.д. Все это возможно благодаря физиологической сущности физических упражнений и тренировок, которая заключается в способности таковых содействовать нормализации функциональных и структурных изменений организма.

Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура содействовует повышению адаптивных возможностей, сохранению и укреплению общего здоровья. А регулярные занятия физическими упражнениями обеспечивают адаптацию сердечно–сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физическими нагрузками, совершенствуют и активизируют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы. При этом большое значение имеют условия, при которых проводятся оздоровительные занятия. Использование естественных факторов природы – солнца и воздуха, значительно повышает эффективность лечебной физкультуры.

Основными задачами оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды и продление активного долголетия. Занятия оздоровительной физической культурой доступны абсолютно всем, так как они не ставят перед собой задачу достижения высоких спортивных результатов или лечения болезней.

Оздоровительная физическая культура как результат деятельности характеризуется совокупность полезных результатов ее использования, это:

5. достижение стабильно высокого уровня здоровья;
6. профилактика гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема физических нагрузок и движений;
7. повышение устойчивости организма к воздействиям вредных факторов окружающей среды и инфекционным заболеваниям;
8. совершенствование основных жизнеобеспечивающих систем и функций организма;
9. улучшение психоэмоционального состояния;
10. приобретение прикладных двигательных умений и навыков;
11. достижение высокого уровня физической подготовленности;
12. коррекция фигуры и массы тела;
13. повышение умственной работоспособности.

Вывод. Здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни, а для сохранения здоровья человека необходимо вести здоровый образ жизни, предусматривающий физическую активность, которая обеспечивает функциональную жизнедеятельность организма. Благоприятное и всестороннее воздействие занятий на организм возможно только в случае грамотного определения задач и средств их выполнения в процессе занятий оздоровительно физической культурой. Разнообразие оздоровительной физической культуры позволяет каждому человеку выбрать для себя вид занятий исходя из своих возможностей, характера и индивидуальных возможностей. А сохранение развития и восстановления здоровья человека возможно именно при выполнении условия применения оздоровительной физической культуры.

Литература

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 ст., ил (Наука – сорту; Основы тренировки).
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Магомедов Р.Р., Стрельников Р.В., Мхце Б.А. и др. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход. Ставрополь: учебное пособие. АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2019. – 167 с.
4. 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.

5. Стиханов М.Н., Савиков В.И. Физическая культура и спорт в вузах: [Электронный ресурс]. –Москва, 2023. URL: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-515859 (Дата обращения: 26.03.2023).

УДК 796

РОЛЬ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тотаркулова Анжела Арсеновна,
студентка 31 группы Факультета психологии и социальной работы, направление – общая психология, «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева», Россия, Карачаевск.

Енокаева Сабират Сайпудиновна,
к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физической культуры и туризма, факультет физической культуры, «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева», Россия, Карачаевск.

Аннотация: В данной работе рассматривается роль технологий в совершенствовании программ физического воспитания. Физическое воспитание является важнейшим компонентом пропаганды здорового образа жизни, физической подготовки и общего самочувствия. Однако традиционные программы физического воспитания часто используют устаревшие методы преподавания и не обеспечивают ученикам индивидуальную обратную связь и обучение, необходимые для полного раскрытия их потенциала. Технологии способны произвести революцию в программах физического воспитания, обеспечивая индивидуальную обратную связь, увлекательные занятия и индивидуальное обучение. Носимые технологии, такие как фитнес-трекеры, мониторы сердечного ритма и шагомеры, могут предоставлять учащимся обратную связь в режиме реального времени, позволяя им отслеживать свой прогресс и ставить достижимые цели.

Ключевые слова: физическое воспитание, индивидуальное обучение, носимые технологии, мобильные приложения, вовлечение студентов, привычки на всю жизнь.

THE ROLE OF TECHNOLOGY IN IMPROVING PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS

Totarkulova Angela Arsenovna,
student of the 31st group of the Faculty of Psychology and Social Work, General Psychology, Karachay-Cherkess State University named after U. D. Aliyev, Russia, Karachayevsk.

Enokayeva Sabirat Saipudinovna,
PhD, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Tourism, Faculty of Physical Culture, Karachay-Cherkess State University named after U. D. Aliyev, Karachayevsk, Russia.

Abstract: This paper examines the role of technology in improving physical education programs. Physical education is a critical component of health promotion, physical fitness, and overall well-being. However, traditional physical education programs often use outdated teaching

methods and do not provide students with the individualized feedback and instruction needed to reach their full potential. Technology has the potential to revolutionize physical education programs by providing individualized feedback, engaging activities, and individualized instruction. Wearable technology such as fitness trackers, heart rate monitors and pedometers can provide students with real-time feedback, allowing them to track their progress and set attainable goals.

Keywords: physical education, personalized learning, wearable technology, mobile apps, student engagement, lifelong habits.

Введение. Программы физического воспитания уже давно являются обязательными в школах, их цель - дать учащимся знания и навыки, необходимые для поддержания здорового и активного образа жизни. Однако по мере развития технологий становится ясно, что они могут играть все более важную роль в совершенствовании этих программ. От фитнес-трекеров и мобильных приложений до виртуальной реальности и игр с дополненной реальностью - существует бесчисленное множество способов использования технологий для улучшения программ физического воспитания. В этой статье были рассмотрены некоторые способы использования технологий для улучшения физического воспитания и преимущества, которые они могут предложить.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из наиболее популярных видов использования технологий в программах физического воспитания является применение фитнес-трекеров и носимых устройств. Эти устройства предназначены для отслеживания различных аспектов физической активности, таких как частота сердечных сокращений, пройденные шаги, сожженные калории и многое другое. Отслеживая эти данные, учащиеся могут лучше понять уровень своей физической активности и использовать эту информацию для постановки целей и совершенствования [1].

Помимо того, что фитнес-трекеры и носимые устройства помогают учащимся отслеживать собственный прогресс, они также могут использоваться учителями и тренерами для осуществления контроля за успехами своих учеников. Это может быть особенно полезно в командных видах спорта, где тренеры могут использовать эти данные для отслеживания результатов отдельных игроков и внесения соответствующих корректировок в их тренировки.

Мобильные приложения стали неотъемлемой частью нашей жизни, и теперь они также используются для улучшения программ физического воспитания. Существует бесчисленное множество приложений, призванных помочь учащимся отслеживать свою физическую активность, ставить цели и получать мотивацию. Некоторые приложения даже предлагают персонализированные программы тренировок, учитывающие индивидуальные потребности каждого ученика [3].

Одним из главных преимуществ мобильных приложений является то, что их можно использовать в любое время и в любом месте. Школьники могут использовать их для отслеживания своей физической активности во внеурочное время, а учителя - для задания домашних заданий или постановки задач для своих учеников. Это помогает поддерживать интерес и мотивацию учащихся, даже когда они не находятся в классе.

Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) - две наиболее интересные новые технологии, используемые в программах физического воспитания. VR может использоваться для создания инверсивной среды, имитирующей реальный опыт, а AR - для наложения цифрового контента на реальный мир. Обе эти технологии могут быть использованы для создания увлекательных и интерактивных занятий по физическому воспитанию [4].

Например, VR можно использовать для создания виртуальных фитнес-классов, имитирующих реальную обстановку, например, пляж или парк. Это может сделать уроки физкультуры более увлекательными и приятными и помочь ученикам оставаться мотивированными. AR, с другой стороны, может использоваться для наложения цифрового контента на реальные объекты, такие как футбольный мяч или баскетбольное кольцо. Это может помочь учащимся визуализировать правильную технику и форму, что поможет им улучшить свои навыки [2].

Геймификация - еще одна тенденция, набирающая популярность в программах физического воспитания. Она предполагает использование игровых механик, таких как очки, награды и таблицы лидеров, чтобы сделать физическую активность более увлекательной и приятной. Превращая физическую активность в игру, учащиеся с большей вероятностью останутся мотивированными и вовлеченными, и даже могут развить любовь к физической активности, которая останется на всю жизнь.

Существует бесчисленное множество способов использования геймификации в программах физического воспитания. Например, учителя могут ставить перед учениками задачи, такие как пробежать определенную дистанцию или отжаться определенное количество раз, и начислять очки или призы тем, кто справится с задачей. Это может помочь сделать физическую активность более увлекательной и полезной, а также стимулировать учеников добиваться лучших результатов.

Одним из преимуществ использования онлайн-платформ для проведения конкурсов и соревнований является то, что это позволяет учащимся соревноваться друг с другом, независимо от их физического местонахождения. Это означает, что учащиеся из разных школ или даже разных стран могут соревноваться друг с другом, что может способствовать развитию чувства общности и сотрудничества [1].

Наконец, технологию можно использовать и для того, чтобы связать учеников с онлайн-ресурсами и сообществами, которые помогут им оставаться активными и вовлеченными. Существует бесчисленное множество веб-сайтов и онлайн-сообществ, посвященных физической активности и фитнесу, и многие из них специально предназначены для детей и подростков [4].

Учителя могут использовать эти ресурсы, чтобы предоставить учащимся доступ к огромному количеству информации и ресурсов, таких как планы тренировок, здоровые рецепты и советы по фитнесу. Они также могут использовать эти сообщества для общения учащихся с другими детьми и подростками, разделяющими их интересы, что может способствовать формированию чувства общности и принадлежности.

Выводы. В заключении хотелось бы сказать, что технологии способны произвести революцию в программах физического воспитания, сделав их более увлекательными, интерактивными и эффективными. От фитнес-трекеров и носимых устройств до виртуальной реальности и геймификации - существует бесчисленное множество способов использования технологий для улучшения программ физического воспитания. Используя эти технологии, учителя и тренеры могут помочь ученикам развить любовь к физической активности, которая сохранится на всю жизнь, и помочь им полностью раскрыть свой потенциал в плане здоровья и физической формы.

Литература

1. Анцыперов, В. В. Технология управления тренировочными нагрузками на основе показателей функционального состояния юных гимнасток: учебно-методическое пособие / В. В. Анцыперов, Т. А. Андреенко. – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 77 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/157981 (дата обращения: 09.04.2023).

2. Гаевская, О. В. Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика: учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. – Воронеж: ВГПУ, 2022. – 56 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/266879 (дата обращения: 09.04.2023).

3. Демарева, В. А. Психофизиологический VR-практикум: учебное пособие / В. А. Демарева, М. В. Жукова, И. Э. Петрова. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2021. – 14 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/282875 (дата обращения: 09.04.2023).

4. Рубцова, Н. О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития: учебник для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 208 с. – ISBN 978-5-8114-6987-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/153914 (дата обращения: 09.04.2023).

УДК 376.2

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРИКИ ДЕТЕЙ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Трущелёва Анна Васильевна,
старший преподаватель кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье уделено внимание использованию адаптивной физической культуры в качестве средства психомоторного развития детей с двигательными нарушениями; рассмотрены условия развития двигательной сферы детей с нарушениями

двигательной сферы; предложен алгоритм усвоения движений; рассмотрены факторы, регулирующие физическую нагрузку детей на занятиях.

Ключевые слова: дети с двигательными нарушениями, адаптивная физическая культура, психолого-педагогические условия, средства адаптивной физической культуры.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF DEVELOPING THE PSYCHOMOTOR SKILLS OF CHILDREN WITH MOTOR DISORDERS

Trusheleva Anna Vasilievna,
senior lecturer Departments of Psychophysiology and Life Safety Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The article pays attention to the use of adaptive physical culture as a means of psychomotor development of children with motor disorders; the conditions for the development of the motor sphere of children with motor disorders are considered; an algorithm for the assimilation of movements is proposed; factors regulating the physical activity of children in the classroom are considered.

Keywords: children with motor disorders, adaptive physical culture, psychological and pedagogical conditions, means of adaptive physical culture.

Введение. Важной составляющей общей системы воспитания, обучения и лечения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата становится адаптивная физическая культура [2; 4].

Для детей с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата развитие движений сопровождается определёнными трудностями, особенно в дошкольном детстве, а именно в тот период, когда ребёнок до конца не осознаёт своего отличия от других и не стремится к активному его преодолению.

Методы и организация исследования Адаптивная физическая культура способствует развитию у детей с двигательными нарушениями способности преодолевать физические и психологические барьеры, формированию у них потребности чувствовать себя здоровым, стремления вести активный образ жизни; помогает воспитать осознанное отношение к собственным физическим возможностям, помогает преодолению физических нагрузок и др.

Занятия адаптивной физической культурой требуют создания специальных психолого-педагогических условий, способствующих максимально возможному развитию двигательной сферы, формированию у детей с двигательными нарушениями жизненно важных двигательных компетенций. К числу таких условий следует отнести:

– активизацию не только двигательной, но и речевой, познавательной деятельности детей, их личностной и коммуникативной сфер;

– эмоциональную насыщенность занятий через использование приёмов игровой деятельности;

– индивидуальное дозирование двигательной активности детей с учётом таких показателей как состояние здоровья, уровень психофизического развития, степень сохранности двигательных и высших психических функций;

– соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований на занятиях;

– использование техник безопасности и приёмов стимуляции деятельности, таких как страховка, помощь, поддержка, похвала и т.п.;

– употребление специализированного спортивного оборудования и инвентаря, учитывающего потребности и возможности детей данной категории;

– осуществление систематического мониторинга физического и эмоционального состояния занимающихся детей [1, с.102].

На занятиях адаптивной физической культурой решаются задачи, связанные с обеспечением полноценного моторного развития, с повышением двигательной активности, с восстановлением и совершенствованием психофизических способностей, с профилактикой и предупреждением вторичных отклонений, с формированием устойчивости вертикальной позы, с сохранением равновесия, координированности движений, с развитием уверенной походки, способности соизмерять и регулировать свои движения в пространстве, выполняя их свободно, точно, без скованности и напряжения.

Важной предпосылкой успешности коррекционной работы по физическому воспитанию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата становится сочетание педагогических (образовательных, воспитательных) воздействий и лечебно-восстановительной медицины при обязательном учёте не только двигательных, но и других осложняющих расстройств, например, отклонения в соматическом здоровье. Такие осложнения, как правило, в ещё большей степени замедляют процесс овладения двигательными умениями и навыками.

Использование планомерного, комплексного и системного подхода к развитию двигательных умений связано с более детальным, поэтапным изучением движения, введением в него ряда промежуточных звеньев. Подобное расширение алгоритма усвоения движения связано:

а) с пошаговым освоением отдельных частей целостного упражнения;

б) с формированием первоначального образа движения;

в) с накоплением за счёт сохранных анализаторов базы кинестетических ощущений на основе сформированного представления;

г) с обучением целостному упражнению на основе освоения разученных частей двигательного действия;

д) с совершенствованием двигательного умения путём его многократного исполнения, и постепенным переходом к самостоятельному выполнению движения;

е) с проработкой и закреплением двигательного умения или навыка в повседневной жизнедеятельности.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата достаточно часто испытывают трудности физического характера, в связи с чем ощущают себя неуспешными. Подчёркивая даже незначительные успехи ребёнка в

выполнении заданий на занятиях по физической культуре, фиксируя его внимание на собственных достижениях, педагог по физическому воспитанию создаёт позитивный эмоциональный настрой, который и стимулирует дальнейшую двигательную активность. Таким образом реализуется один из важнейших постулатов адаптивной физической культуры – «принцип оптимистической перспективы» [3, с.69].

Но содержание занятий по адаптивной физической культуре не ограничивается работой над совершенствованием и коррекцией двигательной сферы исключительно на занятиях. В процессе организованной деятельности необходимо создать условия для самостоятельной двигательной активности детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

У детей следует воспитывать интерес к физическим упражнениям, направленным на развитие физических качеств, на повышение точности в оценке временных интервалов движений, на формирование способности сохранять и изменять ритм движений, на повышение устойчивости вестибулярного аппарата и т.п.

Особое внимание на занятиях адаптивной физической культурой должно уделяться необходимым в жизни двигательным навыкам, тем, которые обеспечивают ребёнку передвижение, предметно-манипулятивную деятельность и самообслуживание. Правильность выполнения движений при этом должна строго фиксироваться.

Положительным фактором является использование в процессе занятий комплекса афферентных стимулов: зрительных (когда, например, большинство упражнений проводится перед зеркалом), тактильных (например, поглаживание и массаж конечностей; опора ног и рук на покрытую различными видами материи поверхность), температурных (упражнения на солнце и в помещении), проприоцептивных (например, выполнение упражнений с открытыми и закрытыми глазами).

Содержание выбранных средств адаптивной физической культуры должно учитывать:

1) показатели двигательного развития, отнесённые к нормативным, и показатели, отстающие от хронологического возраста;

2) соответствие / несоответствие статических и локомоторных функций определённому возрастному периоду развития, характер их поражения (тотальность или парциальность);

3) элементы движения, отсутствующие в каждом навыке и мешающие его развитию;

4) характер влияния тонической рефлекторной активности на статическое положение и движения;

6) степень спастичности мышц в состоянии покоя, а также при попытках совершить движение;

7) наличие контрактур и деформаций или же их ранних признаков;

8) характер сочетанных расстройств;

9) уровень психического, речевого и личностного развития [2, с.156].

Регулирование физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культурой следует осуществлять за счёт:

– использования как стандартных (одинаковых по скорости, ритмичности, темпу и весу), так и динамичных (изменяющихся в ходе занятия) видов нагрузки;

– варьирования разнообразных форм и учёта условий выполнения двигательных действий;

– подбора объёма нагрузки в зависимости от таких факторов как состояние здоровья занимающихся, уровень их физической подготовленности;

– чередования физической нагрузки с паузами для отдыха, упражнениями, направленными на релаксацию мышц, регуляцию дыхания, снятие зрительного утомления, гимнастику мелкой ручной моторики и пр.;

– ограничения упражнений, требующих длительной статической нагрузки, силовых упражнений, упражнений высокой интенсивности, т.е. тех упражнений, которые могут привести к повышению внутриглазного давления, ухудшению работоспособности, спастичности тонуса мышц;

– учёта периодов сензитивности развития физических качеств;

– использования психогимнастики для улучшения психосоматического состояния;

– постоянного мониторинга состояния и самочувствия ребёнка и предупреждения наступления переутомления [1, с.62].

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что занятия адаптивной физической культурой с детьми, имеющими двигательные нарушения, требуют особой организации, учитывающей структуру имеющегося у каждого ребёнка нарушения и имеющиеся у него психофизические возможности. Содержание 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. Дмитриев, А.А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании / А.А. Дмитриев. – М.; Академия; 2002. – 176 с.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2005. – 296 с.

3. Левченко, И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.

4. Магомедов Р.Р. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры / Учебное пособие / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос. пед. ин-та в г. Ессентуки; [под общ. ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань. Изд-во «Бук», 2017. – 476 с.

УДК 796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Хачатрян Бабкен Гарникович,
преподаватель-организатор ОБЖ и физической культуры МБОУ СОШ №15 с. Казинка, Ставропольского края.

Егорушина Мария Геннадьевна,
старший преподаватель ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Использования цифровых технологий на современном уровне развития общества предполагает прежде всего цифровую трансформацию основных функций в деятельности, т.е. переход на новые цифровые операционные и бизнес-модели в производстве и управлении. В этих условиях значительное внимание уделяется обновлению модели образовательного процесса на основе применения современных цифровых информационных технологий, охватывающих практически все стороны данного процесса, такие как цели, содержание, средства и методы обучения, организационные формы их реализации.

Ключевые слова: цифровая трансформация, информационно – коммуникационные технологии, цифровые технологии, ГТО, здоровьсберегающие технологии.

MODERN DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL

Khachatryan Babken Garnikovich,
teacher organizer of OBZH and physical education MBOU secondary school No. 15 p. Kazinka, Stavropol Territory.

Egorushina Maria Gennadievna,
Senior Lecturer at the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The use of digital technologies at the current level of development of society implies, first of all, the digital transformation of the main functions in the activity, i.e. the transition to new digital operational and business models in production and management. In these conditions, considerable attention is paid to updating the model of the educational process based on the use of modern digital information technologies, covering almost all aspects of this process, such as goals, content, means and methods of teaching, organizational forms of their implementation.

Keywords: digital transformation, information and communication technologies, digital technologies, GTO, health–saving technologies.

Введение. В настоящее время преподаватель должен иметь основательную теоретическую подготовку, управленческие навыки, способности организации воспитательной работы, а также умение активизировать учащихся к труду.

Современный этап образования диктует новые условия труда, меняющиеся условия носят глобальный и повсеместный характер цифровизации и компьютеризации [1; 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Цифровая трансформация школы – это планомерное обновление в динамично развивающейся цифровой образовательной среде необходимых образовательных результатов, содержания образования, организационных форм и методов воспитательной работы, оценки образовательных результатов, направленных на:

1. Подготовку обучающихся к жизни деятельности в условиях цифровой цивилизации;
2. Использование потенциала цифровых технологий для повышения эффективности образовательного процесса.

Использование информационно-коммуникационных технологий в школе – объективный и вполне закономерный процесс. Уроки, проводимые с помощью ИКТ, позволяют снять высокое эмоциональное напряжение и оживить учебный процесс учащихся, повысить мотивацию к обучению.

Специфика каждого предмета имеет свой, но общий принцип, задача учителя – создать условия для практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя состоит в том, чтобы выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свои творческие способности, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Поэтому современный урок физической культуры очень выигрывает от использования новых информационных технологий [3].

Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии, целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков для здорового образа жизни, развитие двигательных навыков, так необходимых в жизни. Недостаток движения школьников может быть восполнен только занятиями физической культурой и спортом, а в школьных условиях это занятия по физической культуре, секции по различным видам спорта, а также подвижные игры.

Информационные технологии могут значительно повысить эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий, стимулировать личный интерес, повысить заинтересованность в собственном здоровье, способностях и продемонстрировать возможности для их дальнейшего развития. Различные иллюстративные материалы, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Не следует забывать, что современному ребенку гораздо интереснее воспринимать информацию в таком виде, чем использовать устаревшие схемы и таблицы.

Согласно программе физического воспитания, в школе закладываются основы техники конкретных действий в различных видах спорта. Это может быть бросание мяча, прием волейбола и т.д. Эффективно начинать обучение двигательным действиям с демонстрации техники выполнения

изучаемого элемента, эта цель прекрасно реализуется с помощью различных презентаций при показе. Ознакомление школьников с техникой двигательных действий создает основу для теоретических знаний, способствует развитию логического, образного мышления. А использование цветового эффекта позволяет воссоздать актуальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала [2].

На уроках физкультуры использование интерактивной доски облегчает изучение технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность разбить технику на слайды и показать их так быстро, как это необходимо детям. Используя маркер на доске во время презентаций, вы можете с помощью стрелок нарисовать направление движения ног, рук и туловища. В результате появляется возможность анализировать ошибки и нарушения правил игры. С помощью стрелок вы можете спроектировать полет мяча, когда руки и ноги работают неправильно. Этот метод обучения техническим действиям и техникам очень эффективен, нагляден и популярен среди учащихся.

Использование интернет-сервисов на уроках физической культуры, позволят сделать урок более насыщенным плодотворным и необычным. Среди таких сервисов можно рассмотреть Samsung Health – это мобильное приложение, в котором отображается период активности, упражнения и количество пройденных шагов. К примеру, открывая режим «Бег», устанавливая таймер и запускаем дистанцию. При активизации упражнения можно отследить геолокацию, срезал ребенок либо нет; отследить время тренировки, расстояние, затраченные калории, средняя скорость, темп и подъем. Так, предположим ребенку необходимо пробежать кросс 2 км, после выполнения задания ребенок потом делает скриншот и отправляет преподавателю.

«Жизнь в движении» – это сайт для педагогов, в котором содержатся следующие разделы «Спорт». «Питание», «Саморазвитие», в каждом их разделов подборка материалов. Здесь же есть упражнения, которые можно отсмотреть в видео.

Полезным интернет ресурсом является Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). На сайт размещены упражнения, которые необходимо выполнить ученику для получения знака отличия. Есть подробная видеоинструкция.

Заключение. Таким образом, применяя современные цифровые технологии на уроках физической культуры, занятия становятся более информативными и тем самым мы переходим на качественно новый уровень преподавания материала. Использование ИКТ в учебном процессе в области физической культуры и спорта позволяет самостоятельно работать учащимся с информационными ресурсами; повысить иллюстративность излагаемого материала; сократить время на усвоение материала и использовать материалы на практических занятиях в спортивном зале.

Литература

1. Афонин И. В. Афонина Л. А. Внедрение информационно-коммуникационных технологий на теоретических уроках физической культуры через использование электронных презентаций и компьютерных тестов // festival.1september.ru/
2. Зайцев Г. Н. Возможности компьютерных технологий на уроке физической культуры.//sayansk.edu38.ru
3. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры// Теория и практика физической культуры, №8,2001, С. 9-13.
4. Магомедов Р.Р., Попова М.Р., Махновская Н.В. Учитель физической культуры и цифровизации обучения //Мир науки, культуры, образования. 2020. № 4 (83). С. 149-151.

УДК 371

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Чалова Алина Сергеевна,
учитель физической культуры в МБОУ СОШ№37, студентка 5 курса, факультет искусств и физической культуры, 44.03.05 (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности), ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Карпенко Виктория Викторовна,
воспитатель МБДОУ «ЦРР - Д/С №73», студентка 5 курса, факультет искусств и физической культуры, 44.03.05 (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности), ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Моргун Ирина Николаевна,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье раскрываются особенности физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети с особыми образовательными потребностями. Образовательная организация несет ответственность не только за выявление и реализацию этих «особых» потребностей, а также за организацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми. В связи с этим, в статье выявляются эффективные физкультурно-оздоровительные технологии в работе с детьми данной категории, представлен экспертный анализ особенностей использования физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: здоровье, ограниченные возможности здоровья, технологии, физическое развитие, физкультурно-оздоровительная работа.

THE USE OF SPORT AND HEALTH TECHNOLOGIES IN WORK WITH CHILDREN WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

Chalova Alina Sergeevna,
physical education teacher at MBOU Secondary School No. 37, 5th year student, Faculty of Arts and Physical Culture, 44.03.05 (Physical Culture and Life Safety), Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Karpenko Victoria Viktorovna,
educator of MBDOU "CRR - D/S No. 73", 5th year student, Faculty of Arts and Physical Culture, 44.03.05 (Physical culture and life safety), GBOU VO "Stavropol State Pedagogical Institute", Russia, Stavropol.

Morgun Irina Nikolaevna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The article reveals the features of the physical development of children with disabilities. Children with disabilities are children with special educational needs. The educational organization is responsible not only for the identification and implementation of these "special" needs, but also for the organization of physical culture and wellness work with children. In this regard, the article identifies effective physical culture and wellness technologies in working with children of this category, presents an expert analysis of the features of the use of physical culture and wellness technologies in working with children with disabilities.

Keywords: health, limited health opportunities, technology, physical development, physical culture and wellness work.

Введение. В современном обществе наметилась негативная тенденция увеличения числа детей, имеющих различные нарушения психофизического развития – детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Возможность получения образования детьми с ОВЗ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам, гарантируют Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральный государственный образовательный стандарт.

В данных организациях создаются специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ и осуществляется их всестороннее развитие, в том числе, физическое развитие.

А.А. Демиденко выделяет следующие направления физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации:

1. Создание специальных условий для коррекционного обучения физической культуре и овладения детьми адаптированной основной общеобразовательной программы по физическому развитию.

2. Коррекция специфических нарушений и отклонений в физическом развитии.

3. Формирование необходимых для жизнедеятельности двигательных умений и навыков для дальнейшей социализации в обществе [2].

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми с ОВЗ в образовательной организации являет собой составную часть всего образовательного процесса, тесно связано с коррекционной работой специалистов образовательной организации, осуществляющих свою деятельность в рамках коррекционно-образовательной деятельности.

Физическое развитие детей с ОВЗ характеризуется мышечной напряженностью, нарушениями моторных функций, скованностью и замедленностью движений, дискоординацией, нарушениями зрительно-пространственной ориентировки и т.д.

Отметим, что обучающиеся с ОВЗ нуждаются в повышенной двигательной активности, что обуславливает компенсацию нарушений физического развития, расширяет их двигательные возможности, улучшает моторику [1].

В связи с этим, применение физкультурно-оздоровительных технологий в образовательной организации, позволяет значительно улучшить психофизическое здоровье обучающихся с ОВЗ [5].

Методы и организация исследования. Целью исследования явилось выявление эффективных физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми с ОВЗ. Для достижения цели применялся экспертный метод исследования (анализ особенностей использования физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми с ОВЗ).

Результаты исследования и их обсуждение. Одними из эффективных физкультурно-оздоровительных технологий являются – здоровьесберегающие. Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ.

К здоровьесберегающим технологиям в работе с детьми с ОВЗ относятся:

1) оздоровительные технологии (физиотерапия, гимнастика, массаж, арт-терапия, лечебная физкультура);

2) технология обучения здоровью (информационно-обучающие);

3) психологическая (технология профилактики и коррекции психических отклонений, интеллектуального развития);

4) медицинские (технологии коррекции и реабилитации соматического здоровья);

5) технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья.

Стретчинг, изотон, калланетика, ритмическая и дыхательная гимнастики также относятся к числу эффективных физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми с ОВЗ.

В стретчинг включены упражнения для снятия у детей с ОВЗ мышечной напряженности, улучшения психомоторики и координации движений.

Изотон является первой научно-обоснованной системой оздоровительной физической культуры, которая разработана российскими учеными. Фитнес-упражнения направлены на укрепление эмоционального и психофизического здоровья обучающихся с ОВЗ.

Калланетика представлена системой комплексно-статистических упражнений на сокращение и растяжение мышц детей с ОВЗ – упражнений на растяжку и дыхательными упражнениями, психогимнастикой [3].

Ритмическая и дыхательная гимнастики являются формой адаптивной физической культуры. Занятия ритмической гимнастикой способствуют развитию физических, двигательных и координационных способностей детей с ОВЗ.

В дыхательную гимнастику входят статистические и динамические упражнения по развитию речевого аппарата, координации движений, укреплению мышц рук и позвоночника, улучшению нервно-психического состояния детей с ОВЗ, что, в целом, оказывает положительное влияние на их дальнейшую социализацию.

Стоит также подчеркнуть тот факт, что динамические паузы, физкультурные минутки, релаксация, дыхательная, корригирующая, артикуляционная и пальчиковая гимнастика, являясь частью физкультурно-оздоровительных занятий с детьми с ОВЗ, благотворно влияют на адаптацию обучающихся к активной двигательной деятельности [4].

Специфика использования физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми с ОВЗ заключается в обеспечении комфортных, безопасных условий, предотвращении педагогом переутомления обучающихся, партнерстве с родителями по вопросам физического развития их детей.

Заключение. Таким образом, применение в работе педагогов с детьми с ОВЗ современных физкультурно-оздоровительных технологий (здоровьесберегающих технологий, технологий – стретчинг, изотон, калланетика, ритмической и дыхательной гимнастики) способствует физическому развитию обучающихся, расширяет их двигательные возможности, улучшает психомоторику, укрепляет эмоциональное и психофизическое здоровье детей с ОВЗ.

Следует отметить, что роль современных физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми с ОВЗ заключается в обеспечении возможности для их физического саморазвития, реализации своих двигательных умений и способностей.

Литература

1. Антонова, С.В. Система физкультурно-оздоровительной работы в инклюзивном образовании / С.В. Антонова // Научно-методическая библиотека «Киберленинка». – 2020. - №4. – С.112-119.

2. Демиденко, А.А. Адаптивные программы обучения детей с ОВЗ / А.А. Демиденко. – М.: Юрайт, 2021. – 96 с.

3. Кротенко, А.И. Особенности применения физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья / А.И. Кротенко // Инклюзивное образование. – 2019. - №11. – С.29-35.

4. Прокопенко, А.С. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации / А.С. Прокопенко. – Красноярск: ГКПУ, 2020. – 211 с.

5. Цифровые технологии в спортивной метрологии: исследование функционального состояния дыхательной системы девушек //Злобина Д.А., Магомедов Р.Р., Тоискин В.С. В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. 2020. С. 733-739.

УДК 372.3/.4.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Шевлякова Вера Дмитриевна

студентка 5 курса, факультета искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Моргун Ирина Николаевна

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Своевременное (чем раньше, тем лучше) использование оздоровительной работы, как эффективное средство коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволит избежать проявление вторичных отклонений в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях дошкольного образовательного учреждения подобрали методы диагностики, организовали исследование, разработали методику физкультурно-оздоровительной работы, интерпретировали результаты.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, коррекция, недоразвитые функции, координация, косоглазие, проба Ромберга.

ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK WITH CHILDREN WITH DISABILITIES IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Shevlyakova Vera Dmitrievna

5th-year student, Faculty of Arts and Physical Culture, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles), profiles "Physical culture" and "Life safety", GBOU VO "Stavropol State Pedagogical Institute", Russia, Stavropol.

Irina Nikolaevna Morgun,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: Timely (the sooner the better) use of recreational work as an effective means of correcting impaired and compensating for underdeveloped functions will avoid the manifestation of secondary deviations in the development of children with disabilities.

For children with disabilities in a preschool educational institution, they selected diagnostic methods, organized a study, developed a methodology for physical education and health work, and interpreted the results.

Keywords: disabilities, correction, underdeveloped functions, fine motor skills, normal children, Romberg's test.

Введение. На сегодняшний день большинство дошкольников, которые проживают в Российской Федерации, относятся к категории детей с ограниченными возможностями (в силу различных состояний здоровья и нуждаются в специальном подходе [4; 5]). Согласно Конституции РФ и «Закону об образовании», эти дети имеют право на получение образования наравне со всеми. Ограниченные возможности здоровья накладывают отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер, особенно словесной памяти [3, с.27].

Дети с ограниченными возможностями здоровья отстают от нормально развивающих детей в выполнении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам, нарушая последовательность комплекса компонентов. Например, детям сложно перекатывать мяч из руки в руку, передавать его с небольшого расстояния и поочередно ударять об пол. Возникают трудности с прыжками левой и правой ногами, с ритмичными движениями. Присутствует недостаточная координация пальцев и рук и недоразвитие мелкой моторики.

Методы и организация исследования.

Для выполнения исследовательской деятельности были подобраны следующие методы:

1. Медико-биологический метод исследования детей (метод – по которым определяется уровень физического развития человека, исходя из таких показателей, как рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), сила мышц рук, ног, становая сила. Медико-биологические методы и исследования используются при оценке общей физической подготовленности человека к различным видам деятельности, что служит основой определения его предрасположенности к тому или иному виду физкультурной деятельности, спорт).

2. Изучение медицинских карт. В данной исследовательской работе проводилось исследование физического состояния систем организма детей.

Проба Ромберга позволяет оценить функциональное состояние вестибулярного аппарата и уровень статической координации. Дети должны были стоять на одной ноге с закрытыми глазами, руки вытянуть вперед, развести пальцы. Регистрировалась продолжительность сохранения устойчивого равновесия и отсутствие дрожания пальцев рук и век. В норме это время составляет 15 секунд и более.

Тест «Метание мячей в цель» позволяет оценить способность метко попадать в цель, ориентироваться в пространстве. Тестируемый выполняет 10 бросков теннисным мячом в ведро с расстояния 3 метров.

Нами проводилось изучение медицинских карт детей. Изучение было необходимо с целью уточнения диагнозов заболеваний исходя из этого составлялись упражнения.

Педагогический эксперимент проводился на базе МДОУ №1 (Специальная коррекционная группа), г. Ставрополь.

Для определения исходного уровня развития физических способностей провели обследование, в котором приняли участие 5 детей в возрасте 6-7 лет.

Анализ медицинских карт детей позволил получить сведения о состоянии здоровья дошкольников, чтобы на основе этих сведений составить комплекс разрешенных коррекционно-развивающих упражнений.

Были отобраны дети с такими диагнозами, как слабая степень миопии, амблиопия, глаукома правого глаза, сходящееся косоглазие.

На начальном этапе эксперимента применялся метод педагогического наблюдения, который помог получить фактические данные о физических способностях испытуемых.

Опрос родителей помог выяснить, что родители двоих детей считают уровень физического развития своего ребенка удовлетворительным, при условии систематических, регулярных занятий в выходные дни.

Родители остальных детей посчитали недостаточными занятия только в выходные дни. Все родители дали свое согласие на проведение дополнительных коррекционно-развивающих занятий. Дети проявили заинтересованность и желание посещать дополнительные занятия.

Таким образом, производился подбор детей с нарушениями зрения 6-7 лет.

Исследовательская работа проходила в три этапа.

I этап. На данном этапе происходил выбор объекта исследования. Для данной работы был выбран контингент детей 6-7 лет, дети с нарушениями зрения различных форм. В группе было выбрано 6 детей, которые в большей степени нуждались в коррекции координации. Выбор проходил на основание изучения медицинских карт детей и проведения ряда тестов для начальной оценки развития детей. Так же на данном этапе провели родительское собрание по теме развития координации у данной группы детей.

II этап. На втором этапе исследования была проведена беседа с детьми, которые попали в группу для исследования. Беседа состояла из рассказа о том, что с детьми будет проводиться дополнительные занятия в игровой форме, чтобы помочь им быстрее адаптироваться в координации в окружающем их пространстве и помочь им достигнуть физического развития в целом. По окончанию бесед была предложена программа упражнений для коррекции и профилактики координационных нарушений детей 6-7 лет.

III этап. На третьем этапе были подведены итоги и проведено повторное итоговое тестирование детей. Произвелась оценка показателей и подтверждение эффективности данных упражнений. Так же проведена повторная беседа с родителями о дальнейших действиях и занятиях детей для профилактики нарушений координации.

Результаты исследования и их обсуждение.

При составлении упражнений, направленных на развитие способностей учитывались различные показатели такие как: возраст ребенка, его медицинское заключение с данными о диагнозе по нарушению зрения и физическое состояние в целом.

Данная программа, составленная в ходе исследовательской работы, реализовывалась в середине основной части занятия в течение 10-15 минут от общего времени занятий. Данные упражнения, были представлены в игровой форме, так как в возрасте 6-7 лет дети еще не очень усидчивы, и не могут долгое время отводить одному упражнению, поэтому было предложено развивать координационные способности с помощью игры. Так дети будут заинтересованы и будут ждать следующего занятия вновь. Составляя упражнения были предложены новые игры. В последующем данные игры чередовали меду собой в дополнительные дни для занятий. Приведем примеры занятий из комплекса упражнений для развития координационных способностей.

Занятие 1.

1. Игра «Изобрази полет птицы». Учащиеся встают в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Включается музыка «щебетание птиц», дети выполняют движения руками вверх и вниз, имитируя взмахи крыльев птиц) на счет «раз» – оставаясь на месте, на счет «два» - совершая повороты туловищем, на счет «три» – следуя друг за другом по кругу.

2. Игра «Узнай по голосу». Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая: мы немножко порезвились. По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто назвал тебя, узнай. С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

Методические указания:

1. Во время игры следует соблюдать полную тишину.

2. Водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

Занятие 2.

1. «Золотая рыбка». Игровую площадку следует обозначить осязательными ориентирами. Назначается водящий – «рыбак» (он надевает на руку браслет). «Рыбак» начинает ловить «рыб». Первая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдвоем. Если «рыбакам» удается догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний пойманный игрок – «золотая рыбка».

2. Игра «Удочка». Все играющие – «рыбы» – выстраиваются в круг, ведущий – «рыбак» – становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит

веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задевшие «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

В начале исследования нами был проведен анализ медицинской документации с целью уточнения диагнозов детей с нарушением зрения, сделано это что бы подобрать ряд упражнений для каждого индивидуально, так как зрение у всех детей было нарушено по различным причинам и с различными итоговым диагнозами. Проведено входное тестирование 2 тестами и произведена была оценка их координационных способностей (см. таблица 1).

Таблица 1 – Тестирование детей

Тесты/Контингент	Денис 6 л.	Лиза 6.5л.	Костя 7 л.	Настя 6 л.	Максим 6 л.	Оля 7 л.
Проба Ромберга (с)	10	11	10.7	11.3	10.8	11
Тест «Метание мячей в цель» (количество попаданий)	6	6	7	6	6	5
Итоговое тестирование						
Проба Ромберга (с)	11.5	12.7	12	12.75	11.6	12.5
Тест «Метание мячей в цель» (количество попаданий)	8	8	9	8	7	8

Результаты контрольного испытания теста «Пробы Ромберга» у детей на начало эксперимента были очень низкими – 10 секунд, дети испытали трудности при удержании равновесия. После проведения коррекционно-развивающих занятий показатели составили 12,75 и увеличились на 2,75 секунд.

В процентном соотношении тест «Проба Ромберга» улучшилась на 27,5 %. Качество выполнения теста также претерпело положительные изменения.

Показатели результата теста «Метание мячей в цель» на начало эксперимента у детей составили 6 количество попаданий. Попадание в цель удавалось с трудом в силу нарушения зрения у детей. После тренировочных занятий, показатели улучшились на 2 броска и составили 8 количество попаданий, что свидетельствует об эффективности комплекса экспериментальных упражнений. В процентном соотношении тест «Метание мячей в цель» улучшился на 33,3 %.

Расчёт t-критерия Стьюдента показал следующие результаты:

Различия между полученными результатами тест «Проба Ромберга» достоверны ($t=11,5$, при $p < 0,05$).

Различия между полученными результатами тест «Метание мячей в цель» достоверны ($t=28,6$, при $p < 0,05$).

Т.е. можно утверждать о том, что в результате проведения эксперимента наблюдалась положительная динамика всех шести детей. Следовательно, данная методика является эффективной.

Вывод. Таким образом, основываясь на анализе результатов эксперимента, можно сделать вывод, что исследование свидетельствует об улучшении показателей развития координационных способностей детей дошкольного возраста с нарушением зрения. Из этого следует, что разработанный комплекс коррекционно-развивающих упражнений является эффективным. Систематическая целенаправленная работа педагогов, родителей и учащихся позволит ребенку с нарушением зрения преодолеть боязнь пространства, позволит ему свободно передвигаться, познавать мир, добиваться высоких результатов в учебе и спорте.

Литература

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. Москва: Аркти, 2018. – 87 с.
2. Гоголева, М.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду / М.Ю. Гоголева, Ярославль: Академия Развития, 2016. - 120с.
3. Картушина М.Ю. Теория и организация адаптивной физической культуры Учеб. В 2 т./Под ред. С.П.Евсеева. Москва: ТЦ «Сфера», 2020. – 126 с.
4. Магомедов Р.Р., Стрельников Р.В., Мхце Б.А. и др. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход. Ставрополь: учебное пособие. АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2019. – 167 с.
5. Создание безопасной развивающей среды для детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / под ред. Р.Р. Магомедова, Е.С. Слюсаревой. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2021. – 136 с.

УДК 103.8

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Шерудило Елизавета Романовна,
Студентка 3 курса группы АФК-20, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Федотова Татьяна Дмитриевна,
преподаватель кафедры физической культуры, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: В данной статье более подробно рассмотрена необходимость и возможность использования подвижных игр на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Представлены варианты подвижных игр с учётом противопоказаний и ограничений к физической нагрузке при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной и нервной (синдромом вегетососудистой дистонии) систем.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, студенты, специальная медицинская группа, нарушения, физическая культура.

USE OF MOBILE GAMES IN CLASSES WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Sherudilo Elizaveta Romanovna,
3rd year student of AFK-20 group, Branch of GBOU in SSPI in Essentuki, Russia, Essentuki.

Fedotova Tatiana Dmitrievna,
teacher of the Department of Physical Culture, Branch of GBOU in SSPI in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: This article discusses in more detail the need and possibility of using outdoor games in physical education classes with students of a special medical group. The variants of outdoor games are presented, considering contraindications and restrictions to physical activity in diseases of the cardiovascular, respiratory and nervous systems (vegetative vascular dystonia syndrome).

Keywords: physical education, health, students, special medical group, disorders, physical culture.

Как известно, потребность в создании специальных медицинских групп обусловлена тем, что в последние годы у студентов все чаще встречаются различные виды нарушений и расстройства в состоянии здоровья, при которых они не могут заниматься с максимальной физической активностью в основной группе и справляться с ежедневными нагрузками.

Здоровый образ жизни – это качественное условие будущей самореализации молодых людей. Заболевания, которые часто встречаются у подростков, являются результатом ограниченной двигательной активности. Среди различных факторов, влияющих на здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием физического развития и воспитания. К сожалению, свое здоровье студенты не рассматривают как капитал, который им необходимо поддерживать и приумножать, чтобы он мог принести им дивиденды в будущем [6; 7].

Целью образования специальных медицинских групп было изучение физического воспитания студентов, формирование социальных и личностных компетенций, обеспечивающих целенаправленное применение соответствующих средств физического воспитания для поддержания и укрепления здоровья, и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности студентов является одной из главных задач кафедры физической культуры. Выбор средств и методов, интенсивность и объем выполняемой нагрузки должны полностью соответствовать функциям учащихся при освоении всех разделов учебной программы по физическому воспитанию.

Программа физической культуры для вузов предусматривает обязательное использование подвижных игр в учебном процессе.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего развития учащихся. Отличительной чертой игры является комплексное воздействие на организм и на все аспекты личности занимающегося. Игра обеспечивает одновременное физическое, умственное, моральное, эстетическое и профессиональное воспитание. Это требование необходимо соблюдать при организации практических занятий со студентами всех медицинских групп. Однако в специальной медицинской группе (СМГ) следует учитывать индивидуальные особенности, противопоказания и ограничение к физической активности учащихся при использовании игрового метода. Следовательно, подвижные игры обычно проводятся по упрощенным правилам или используются только их элементы и подводящие упражнения.

Практический раздел программы, помимо обязательной (базовой) части, должен включать вариативную часть, который учитывает мотивацию и интересы студентов, их потребности, функциональные возможности и т.д.

Применения игрового метода на занятиях у большинства учащихся способен снять стресс и эмоциональное напряжение, вызывает положительный настрой к дальнейшему обучению [3, с. 37].

Учащиеся, как основного, так и специального учебного отделения с удовольствием участвуют в игровых мероприятиях. Тем не менее, существенно осложняет дозирование и контроль физической нагрузки высокая эмоциональность таких занятий. Поэтому использование игрового метода для студентов, которые отнесены к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, требует особой осторожности и тщательного планирования. Нередко в СМГ наряду с элементами спортивных игр используются различные виды подвижных игр и эстафеты низкой интенсивности [1, с.3]. Подвижные игры, которые естественно, не имеют строго регламентированных международных правил, очень разнообразны вариантами. Обычно основная часть урока включает в себя игры, интенсивность которых должна оставаться низкой для учащихся СМГ: частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет не более 150 ударов в минуту [3, с. 38].

Кроме того, необходимо подбирать подвижные игры, выполнение которых не противопоказано занимающимся с той или иной патологией. Таким образом, в виде эстафет могут быть использованы следующие игры для занятий подгруппы с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем (синдром вегетососудистой дистонии) с учетом существующих противопоказаний и ограничений к физической активности при данных патологиях, разделив группу на 2 команды:

1. Все игроки команды должны по очереди перемещать волан на ракетке и преодолеть расстояние от 14 до 20 метров (7-10 метров вперед и 7-10 метров назад). Побеждает команда, игроки которой выполнят задание первыми.

2. Игроки команды выстраиваются в колонну (по одному). Напротив, на расстоянии 5-7 метров находится «капитан» команды, который держит перед собой обруч. Игроки по очереди запускают волан с обручем в цель. Побеждает команда, которая допускает меньше ошибок.

3. Игроки команды по очереди преодолевают дистанцию от 14 до 20 метров, вращая обруч на поясе. Побеждает команда, игроки которой выполнят задание первыми.

4. Игроки команды выстраиваются в колонну (по одному). Напротив, «капитан» команды находится на расстоянии 5-7 метров. Игроки по очереди передают баскетбольный мяч капитану. Побеждает команда, которая пропустит меньше мячей.

Прыжки, бег, значительное и резкое увеличение скорости движений не используются в подобранных играх, что обеспечивает приемлемую интенсивность физических нагрузок (частота сердечных сокращений не превышает 150 ударов в минуту). Однако после каждой эстафеты необходимо включать периоды активного отдыха: дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и растяжку.

При этом следует обратить внимание, что в подвижные игры в зависимости от заболевания включаются следующие виды упражнений: ходьба, бег в сочетании с ходьбой. Так как ходьба и бег имеют большое значение для нормализации обменных процессов и функционального состояния кардиореспираторной системы. Особое внимание следует уделить правильному сочетанию дыхания с различными видами движений. При нарушениях осанки (сколиозе), что наиболее распространенно среди студентов, подвижные игры включают элементы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и туловища (то есть для создания мышечного корсета) и исправления неправильной осанки. Исключаются игры с гантелями и утяжелителями в положении стоя.

Позволяют разнообразить занятия и физическую активность подвижные игры, а также тренинги и игры, направленные на развитие умственной активности, которые мы проводим в конце урока в течение оставшихся 20 минут. Так как подвижные игры являются хорошим средством физического развития, нормализуют эмоциональное состояние и улучшают координацию движений. Значительно снизить умственную нагрузку позволяют подвижные игры на занятиях физической культуры, а если ещё занятия проходят в парке, на свежем воздухе, то их эффективность увеличивается благодаря закаливающим и эмоциональным факторам.

Игровые элементы, используемые в подвижных играх, являются ценным средством улучшения деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Если систематически использовать ходьбу и бег во время игр по пересеченной местности (в парке и т.д.), они могут обеспечить тренировочный эффект и предотвратить заболевания. В то же время положительные эмоции оказывают существенное воздействие на центральную нервную систему занимающегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать. Ходьба должна быть длительной, но не утомительной. Бег развивает выносливость,

особенно полезен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и т.д. Бег лучше сочетать с дыхательными упражнениями и ходьбой.

Подвижные игры оказывают большое воздействие на организм и личность, что реализует различные формы активности, при этом развиваются гармонично и целостно. Следовательно, снижению интенсивности соревновательных действий способствует использование ряда методических приемов: выполнение движений во время ходьбы и бега в подвижных играх, чередование упражнений на скорость и точность, включая перерывы на отдых после каждого упражнения, изменение дистанции и позволяет использовать метод игры с занимающимися СМГ. Это вызывает положительные эмоции, интерес у учащихся и мотивирует их на увеличение объема двигательной активности, способствует разнообразить занятия.

Литература

1. Богоева М. Д., Гогинава С. Е., Вернигоренко В. А., Павлова И. А. Применение нетрадиционных средств физической культуры в процессе физического воспитания для повышения уровня функциональных возможностей студентов с ослабленным здоровьем // Успехи современной науки, 2018. Т. 1. № 3. С. 49-53.

2. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие: Учебный курс ЛФК М.: Ростов-на-Дону: МарТ 2020. – 268с.

3. Денисова Г. С. Особенности проведения практических занятий по физической культуре в специальном медицинском отделении // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2018. № 1 (2). С. 24-45.

4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Пособие по ЛФК М.: Просвещение, 2021. – 139с.

5. .Ковалева М. В., Румба О. Г. Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы // Физическое воспитание студентов, 2019. № 4. С. 35-45.

6. Магомедов Р.Р., Попова М.Р. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в адаптивной безопасной образовательной среде вуза / Р.Р. Магомедов, М.Р. Попова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 1. – С. 42-44.

7. Магомедов Р.Р., Злобина Д.А. Функциональные возможности студентов специальной медицинской группы медицинского вуза в рамках элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» / Functional capabilities of students of a special medical group of a medical university within the framework of the elective discipline «Physical culture and sports» Magomedov R.R., Zlobina D.A. / Bulletin «Consciousness» / Вестник «Сознание». 2022 Том 24 №4 / 2022, Volume 24, №4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2686-6846-2022-24-4.

8. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 2019. – 34с.

УДК 376.42

СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Языкова Юлия Алексеевна,
студентка 3 курса факультета психологии и дефектологии, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль «Логопедия» ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Дауров Аслан Маметбиевич,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Опорно-двигательный аппарат (ОДА) играет важнейшую роль в обеспечении жизнедеятельности организма, любые поражения ОДА существенно снижают двигательную активность и ухудшают качество жизни, а в тяжелых случаях могут привести к инвалидности. В настоящее время активно ведутся разработки в области адаптивной физической культуры с использованием виртуальной реальности – интерфейса, позволяющего человеку взаимодействовать с компьютером и «погружаться» в создаваемую им самим среду. Такой вид физической активности позволяет практиковаться в выполнении различных действий в интересной обстановке, мотивирует пациентов уделять занятиям больше времени.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, физическая активность, виртуальная реальность, адаптивная физическая культура, разработка.

MODERN TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH A LESION OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Yazykova Yulia Alekseevna,
3rd year student of the Faculty of Psychology and Defectology, 44.03.03 Special (defectological) education, profile "Speech Therapy" of the Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Daurov Aslan Mametbievich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture.

Abstract: The musculoskeletal system (ODA) plays an important role in ensuring the vital activity of the body, any lesions of the ODA significantly reduce motor activity and worsen the quality of life, and in severe cases can lead to disability. Currently, developments are actively underway in the field of adaptive physical culture using virtual reality – an interface that allows a person to interact with a computer and "immerse" himself in the environment he creates. This type of physical activity allows you to practice performing various actions in an interesting environment, motivates patients to devote more time to classes.

Keywords: musculoskeletal system, physical activity, virtual reality, adaptive physical culture, development.

Введение. Опорно-двигательный аппарат – это скелетно-мышечная система, поддерживающая части туловища, а также комплекс костей, хрящей, суставов, связок и мышц, дающий опору телу и обеспечивающий передвижение в пространстве, движения частей тела относительно друг друга [5; 6].

Понятие «поражение опорно-двигательного аппарата» носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства, имеющие этиологию врожденного или приобретенного характера. Такие нарушения приводят к ограничению двигательной активности человека, атрофии, вызывают боли различной степени и нередко оказывают негативное воздействие на работу внутренних органов. Патологии неизлечимы, при недостаточном внимании к ним быстро прогрессируют и могут привести к инвалидности. Такое состояние неизбежно приводит к вторичным психологическим проблемам: потери ощущения собственной независимости и неуязвимости, контроля над ситуацией, эмоционального равновесия, страху, депрессии, связанными с чувством отчаяния и безнадежности. Снижается мотивация к продолжению лечения, развивается существенно ослабляющий личность страх движения, обусловленный чувством собственной хрупкости– «кинезиофобия» [1].

Методы и организация исследования. В исследовании мы применяли метод анализа научно-методической литературы и интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось с целью анализа современных видов физической активности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и выявления их положительных сторон.

Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата физическая активность крайне необходима для профилактики развития вторичной тугоподвижности, контрактуры суставов, укрепления и развития мышц пораженных и здоровых конечностей, улучшения подвижности, формирования и совершенствования новых двигательных умений и навыков, повышения психоэмоционального тонуса [7].

Важным для исследования является положение о том, что, спорт открыт для всех людей, но не так давно в мире стали появляться разнообразные спортивные соревнования для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Раньше, люди «отличающиеся» от других могли лишь наблюдать со стороны на различные спортивные события, олимпиады и прочее. Сейчас же паралимпийское движение набирает обороты и все больше людей в мире начинают заниматься спортом [8].

Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре, врач (невролог, травматолог, спортивный врач).

В Функциональную систему классификации (ФСК) входят следующие поражения опорно-двигательного аппарата, позволяющие участвовать в соревнованиях:

1) Спинномозговая травма

2) Церебральный паралич, в том числе травма головного мозга

3) Ампутация конечностей, в том числе врожденное недоразвитие конечностей

4) «Карликовость», например ахондроплазия, артрогрипоз и т.д.

5) Прочие поражения опорно-двигательного аппарата

Технология функциональной медицинской классификации спортсменов базируется на оценке двигательных возможностей спортсменов в баллах. Таким образом, люди с поражением опорно-двигательного аппарата могут участвовать в следующих видах паралимпийских игр: Парасноуборд, Хоккей-следж, Бочча, Баскетбол на колясках, Волейбол сидя, Паратриатлон, Фехтование на колясках. А также могут попробовать свои возможности во многих других видах спорта [1].

Современный мир не стоит на месте и разработки в области адаптивной физической культуры и инклюзивного спорта совершенствуются с каждым днём. Инновационная концепция здоровьесбережения предполагает постоянный поиск путей и методов формирования, укрепления и сохранения здоровья пациентов, основанных на достижениях современной науки [3].

В настоящее время помимо медикаментозной терапии, все большую распространенность получают неинвазивные способы, к числу которых относятся современные интерактивные технологии. Достаточно активно ведутся разработки в области виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности. Положительный эффект от такой физической активности достигается в основном за счет переключения внимания – отвлечение, производимое виртуальной реальностью, уменьшает боль, вызывает движение и способствует физической активности, мотивирует пациентов двигаться [4; 6].

Так, в Самаре IT-специалистами медицинского университета был разработан в 2018 году аппаратно-программный комплекс для детей с разного рода нарушениями двигательной активности ReviMotion, который активно применяется в социально-оздоровительных и реабилитационных центрах. Родители и специалисты сравнивают данную технологию с главной идеей фильма “Аватар”, где главный герой-воин, который в реальной жизни с трудом передвигался в инвалидном кресле, а в теле сильного синего существа – аватара покорял драконов, охотился и выигрывал сражения. Данный вид современной физической активности совмещает в себе яркость, красочность интерфейса компьютерной игры и реальные движения человека, которые необходимы для управления персонажем. В тренажере применяется оптическая система отслеживания движений реабилитируемого и биологическая обратная связь с аудиальными и визуальными эффектами. Желая помочь виртуальному герою пробираться через препятствия, пациент охотнее принимает участие в реабилитационном процессе, одновременно с

этим выполняя необходимые упражнения. Система позволяет сформировать индивидуальную карту движений каждого пациента для того, чтобы врач мог контролировать динамику состояния. Реабилитационные мероприятия направлены на улучшение двигательной активности, координацию движений верхних и нижних конечностей, улучшение навыков бытовой деятельности и самообслуживания у больных с патологиями неврологического профиля и патологиями опорно-двигательного аппарата. На данный момент ведутся разработки костюма инерциального трекинга, который позволит отслеживать мелкую моторику [6].

Ученые Дальневосточного федерального университета в феврале 2023 года создали сенсорный костюм с электростимуляцией атрофированных мышц, который оснащен специальными датчиками, передающими пациенту слабые электрические импульсы и помогающими ему выполнить различные, индивидуально подобранные упражнения. В перспективе это позволит не строить большие реабилитационные центры, а кратко говоря, выдавать пациенту специальный костюм. Врач с пациентом также сможет встречаться уже в виртуальной клинике, что очень удобно для маломобильных групп населения. Сочетание очков виртуальной реальности и костюма называется «Реабилитационный программно-аппаратный комплекс с применением технологий виртуальной и дополненной реальности» (РЕМО). Данная разработка уже проходит регистрацию как медицинское изделие. Гидрореабилитация также постепенно переходит в сферу виртуальной реальности. В разработке VRDiver используется маска, которая обеспечивает полное погружение в виртуальный мир: человек чувствует воду и плывет именно в том направлении, куда смотрит. Благодаря такой разработке захочется плавать гораздо больше и активнее, двигаться самостоятельно и проводить в воде больше времени. Пациенты реабилитационных центров лучше выполняют плавательные движения, в целом повышается мотивация, движения становятся более энергичными, более амплитудными [2].

Такие современные, безусловно, занимательные виды физической активности имеют особые преимущества: возможность создать индивидуальную программу реабилитации на основе анализа движений пациента, оценить прогресс в любое удобное время, подобрать игру под возраст и особенности поражения опорно-двигательного аппарата. Тренировки способствуют увеличению объема движений, улучшению координации (баланса), формированию правильных паттернов движений, формированию правильной осанки, увеличению скорости и точности реакций.

Выводы. Таким образом, использование современных видов активности формирует устойчивую мотивацию и потребности в системных самостоятельных занятиях, способствует осознанию возможностей собственного организма, устраняет негативные мысли, ненавязчиво приобщает к здоровому образу жизни. Применение виртуальной среды как разновидности физической активности является перспективным направлением современных научных исследований.

Литература

1. Алексеева О.П. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры // Современное педагогическое образование. – 2022. – № 2. – С.114-119.

2. Дальневосточный Федеральный Университет. – Ученые ДВФУ предложили реабилитировать пациентов после инсульта в виртуальной реальности. - URL: https://www.dvfu.ru/news/fefunews/uchenye_dvfu_predlozhili_reabilitirovat_patsientov_posle_insulta_v_virtualnoy_realnosti/ (дата обращения: 16.04.2023).

3. Иванова, Г.Е. Виртуальная реальность в восстановлении двигательной функции / Г.Е. Иванова, Д.В. Скворцов, Л.В. Климов // Вестн. восстанов. медицины. – 2014. – № 2. – С. 46-51.

4. Котельникова, А.В. Виртуальная реальность в коррекции болевого синдрома у пациентов с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями крупных суставов и позвоночника / А.В. Котельникова, И.В. Погонченкова, В.Д. Даминов, А.А. Кукшина, Н.И. Лазарева // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – № 96. – С. 41- 48.

5. Магомедов Р.Р., Филиппова С.О., Иохвидов В.В., Мхце Б.А., Попова М.Р., Стрельников Р.В. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза: учебное пособие. Ставрополь: Ставролит, 2019. – 164 с.

6. Нейронет. – В Самаре разработали тренажер для реабилитации детей с ДЦП с помощью системы оптического трекинга. – URL: https://rusneuro.net/novosti/v-samare-razrabotali-trenazher-dlya-reabilitatsii-detey-s-dtsp-s-pomoshchyu-sistemy-opticheskogo-tre/ (дата обращения: 16.04.2023).

7. Пертахия, Д.Е.Занятия физической культурой при заболевании опорно-двигательного аппарата / Д.Е. Пертахия О.О. Куралева // Academy. – 2018. – №12. – С.71-73.

8. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе Учебное пособие / колл.авт.; под общей ред. д-ра пед. наук, проф Р.Р. Магомедова; М-во образования Ставропольского края, СГПИ. – Ставрополь: Ставролит, 2018. –196 с.

СЕКЦИЯ 4
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

УДК 796.011.3

СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Зеленский Константин Григорьевич,
профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, Заслуженный тренер РСФСР, Заслуженный мастер спорта, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Известно, что игры занимают большое место в содержании работы по физическому воспитанию детей. Именно игра является одним из важных средств формирования у них нравственных и физических качеств и представляет собой универсальный вид упражнений как физических, так и интеллектуальных, одновременно воздействующих на моторную и психическую сферу личности занимающихся. В статье рассматриваются вопросы применения радиопеленгационных игр и элементов техники оперативной радиопеленгации в качестве средства физического воспитания детей, обучающихся по программе начального общего образования. Установлено, что у детей 9–10 лет экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента, где в рамках третьего часа проводилось обучение по обнаружению радиопередатчиков и организовывались радиопеленгационные игры, существенно выросли показатели как физической, так и интеллектуальной подготовленности, а также значительно повысился уровень мотивации к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, обучающиеся по программе начального общего образования, радиопеленгационные игры, мотивация.

SPORTS RADIO DIRECTION FINDING AS A MEANS OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN STUDYING UNDER THE PROGRAM OF PRIMARY GENERAL EDUCATION

Zelensky Konstantin Grigorievich,
Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Honored Coach of Russia, Honored Master of Sports., Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Annotation. It is known that games occupy a large place in the content of the work on the physical education of children. It is the game that is one of the important means of

forming their moral and physical qualities and is a universal type of exercise, both physical and intellectual, simultaneously affecting the motor and mental spheres of the individual involved. The article deals with the use of radio direction finding games and elements of operational radio direction finding technology as a means of physical education for children studying under the program of primary general education. It has been established that in children aged 9–10 years of the experimental group, by the end of the pedagogical experiment, where, within the framework of the third hour, training was conducted to detect radio transmitters and direction-finding games were organized, the indicators of both physical and intellectual fitness increased significantly, and the level of motivation for physical culture lessons.

Keywords: Sports radio direction finding, students in the program of primary general education, radio direction finding games, motivation.

Введение. В условиях развития научно-технического прогресса современные учащиеся имеют возможность получать и обогащать знания в различных образовательных областях. Возможности интернет-пространства способствуют быстрому обмену информацией. Однако данный аспект отрицательно сказывается на желании учащихся заниматься физической культурой и спортом. Всё меньше можно встретить на спортивных площадках учащихся, играющих в футбол, занимающихся на тренажерах, выполняющих беговые упражнения и совершающих утренние пробежки.

Увлечение детей гаджетами, различными компьютерными играми, просмотром фильмов-боевиков создает лишь иллюзию их участия в приключениях. Кроме этого, в играх и фильмах-боевиках может быть скрытая пропаганда наркотиков, никотина, алкоголя, с культом насилия и жестокости. Всему этому можно противопоставить занятия спортивной радиопеленгацией, где через игровые упражнения, основанные на элементах пеленгации радиопередатчиков и ближнего радиопоиска, дети смогут открыть особый мир реальной игры на природе, познать суть радиоволн со всеми капризами их распространения, почувствовать дух соперничества, борьбы, воспитывающей быстроту, выносливость и ловкость, целеустремленность, волю, смелость, умение побеждать и достойно переживать поражение. Все это воспитывает физически и нравственно здоровое подрастающее поколение.

Кроме этого, радиопеленгационные игры, учитывая характер и особенности их проведения, доступность выполнения, могут являться оздоровительным средством физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Исходя из вышеизложенного, поиск наиболее оптимального построения занятий детей, обучающихся по программе начального общего образования с применением средств спортивной радиопеленгации, является актуальной задачей.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с сентября по апрель с учащимися 3-х классов. Всего в педагогическом эксперименте принимало участие 39 человек 9–10 лет, из которых были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В

экспериментальную группу (ЭГ) вошли 9 мальчиков и 10 девочек из одного класса, в контрольную группу (КГ) – 9 мальчиков и 11 девочек из другого класса. Кроме этого, в классе, на базе которого была сформирована контрольная группа, находилось 3 человека (1 мальчик и 2 девочки), которые имели ограниченные возможности здоровья. В классе, на базе которого была сформирована экспериментальная группа, находилось 4 человека (2 мальчика и 2 девочки) с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по общепринятой программе. В программу же экспериментальной группы в течение всего периода исследования в рамках третьего часа занятий по физической культуре входило обучение по обнаружению радиопередатчиков (микромаяков (РП)) и организовывались радиопеленгационные игры. Занятие (урок), в зависимости от времени года, погодных условий, а также применяемого упражнения, могло проводиться: в лесопарковой зоне, которая должна быть ограничена со всех сторон; школьном стадионе, спортивном зале.

При проведении занятий по физической культуре в экспериментальной группе применялись следующие радиопеленгационные игры и упражнения.

«Звездочка». На расстоянии 50–150 м от старта устанавливаются от 3 до 5 микромаяков, которые работают на разных частотах. Дети группой 3–5 человек (в зависимости от количества установленных РП) настраивают радиопеленгаторы на заданную частоту и демонстрируют учителю слышимость сигнала. После этого участники игры измеряют азимут пеленга компасом и вычисляют обратный азимут. Затем дается старт. Каждый из участников отыскивают свой микромаяк, производит на нем отметку и возвращается по обратному азимуту (пеленгу). На старте дети вновь настраиваются на следующий микромаяк (по возрастанию), пеленгуют, измеряют пеленг компасом, вычисляют обратный азимут, отыскивают микромаяк и возвращаются на старт по обратному азимуту и т.д. Отыскав 5 микромаяков, каждый обучающийся пробегает в среднем 1000 м.

Эстафетная «Звездочка». Класс разбивается на 3–5 команд по 3–5 человек в каждой. На расстоянии 100–300 м от старта устанавливаются от 3 до 5 микромаяков, которые работают на разных частотах. Количество микромаяков зависит от количества человек в каждой команде. На финише устанавливается мощный приводной радиомаяк. Соревнуются между собой команды. Каждый участник команды настраивается на частоту своего микромаяка. На первом этапе дается общий старт. Последующие этапы передают эстафету после поиска одного микромаяка. В общем итоге каждая команда должна найти все (3–5) микромаяки, установленные на местности, за минимально короткий отрезок времени. В дальнейшем эстафета может усложняться поиском 2–3 микромаяков на каждом этапе.

«Радиопрятки с выбыванием». В игре участвует по 5 человек, каждый со своим пеленгатором и микромаяком. Играющие одновременно разбегаются от старта в разные стороны на расстояние 50–100 метров и устанавливают микромаяки. После этого бегут искать микромаяки остальных участников в

порядке возрастания номеров. Проигравший после каждого забега выбывает, т.е. теряет право на поиск. Участники последнего забега разыгрывают дуэль, в которой определяется абсолютный победитель.

«Слепой поиск». Учащиеся с завязанными глазами отыскивают на ровной площадке, стадионе, спортзале от одного до трех микромаяков. При выполнении данного упражнения участника сопровождает учитель или другой обучающийся, предупреждая его о препятствиях, и останавливает при подходе на один метр к передатчику. Фиксируется время обнаружения. Данное упражнение может выполняться в виде командной эстафеты.

Кроме указанных упражнений в рамках проведения урока учащимися экспериментальной группы осваивались элементы техники оперативной радиопеленгации: навыки и приемы настройки на частоту радиопередатчика (микромаяка), установка оптимального уровня громкости сигнала, определение направления на радиопередатчик и его обнаружение.

Дети экспериментальной группы, имеющие ограниченные возможности здоровья, осваивали вместе со всеми элементы техники оперативной радиопеленгации и принимали участие в радиопеленгационных играх «звездочка» и «слепой поиск».

В среднем во время проведения урока по физической культуре во время применения радиопеленгационных игр обучающиеся пробегали от 600 до1500 метров.

С целью определения эффективности предложенной методики проведения уроков по физической культуре для учеников 3-х классов в начале и конце педагогического эксперимента проводилось тестирование для оценки уровня развития физических качеств и интеллектуальных способностей.

Для оценки уровня развития физических качеств применялись тесты (испытания), используемые при сдачи норм ГТО II ступени: бег 30 м с высокого старта (с); бег 1000 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); челночный бег 3х10 метров (с), прыжок в длину с места (см).

Для определения показателей психических процессов использовались тесты определяющие уровень: концентрации внимания; абстрактно-логического мышления; пространственного восприятия направлений [1].

Кроме этого, с целью определения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в начале и конце педагогического эксперимента проводился опрос.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ результатов тестирования показал, что в начале эксперимента, как у мальчиков, так и у девочек показатели уровня развития физических качеств и интеллектуальных способностей не имеют статистически достоверных различий ($p>0,05$) между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами.

Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента показали, что уровень физической и интеллектуальной подготовленности у мальчиков и девочек обеих групп улучшился относительно того, который был в начале эксперимента. Однако большинство показателей развития физических качеств

в экспериментальной группе стали существенно выше, чем в контрольной. Так результаты в быстроте (бег 30 м), выносливости (бег 1000 м), ловкости (челночный бег 3х10 м) у мальчиков и девочек экспериментальной достоверно выше ($p<0,01–0,05$), чем в контрольной. Кроме этого, в экспериментальной группе средние показатели выносливости (5:49,9±0:15,9) и координационных способностей (9,30±0,19) у мальчиков и выносливости (6:16,9±0:17,5) у девочек соответствуют нормативам серебряного знака ГТО. Результаты, характеризующие уровень развития быстроты (6,05±0,10), силы (11,7±1,9) и скоростно-силовых возможностей (134,0±8,4) у мальчиков и быстроты (6,36±0,16), силы (7,1±2,1), координационных (9,69±0,12) и скоростно-силовых (121,8±8,4) способностей у девочек экспериментальной группы выше нормативов, необходимых на получение бронзового знака II ступени ГТО. В контрольной группе только по двум испытаниям, характеризующим силу и скоростно-силовые возможности, мальчики и девочки смогли показать результаты необходимые для получения бронзового знака.

Тестирования, направленные на определение уровня психических процессов, показали, что в конце педагогического эксперимента концентрация внимания, абстрактно-логическое мышление, пространственное восприятие направлений мальчиков и девочек экспериментальной группы достоверно выше ($p<0,05$), чем у мальчиков и девочек контрольной группы (рисунок 1).

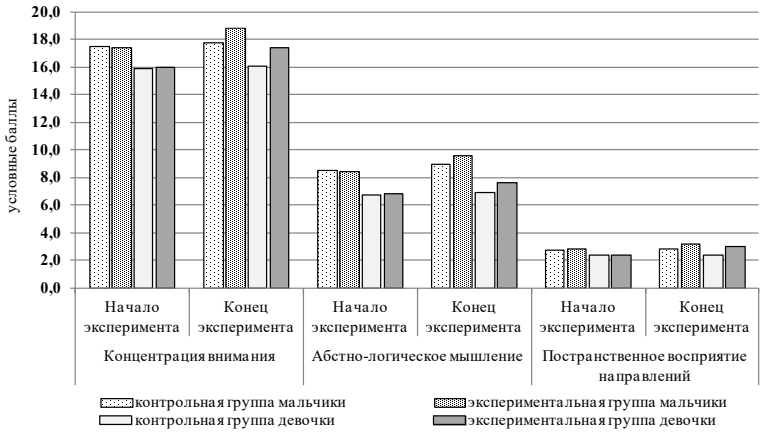


Рисунок 1 – Показатели уровня психических процессов в начале и конце педагогического эксперимента

Необходимо также отметить, что учащиеся с ограниченными возможностями здоровья из класса, на базе которого была сформирована экспериментальная группа и которые вместе со всеми осваивали элементы техники оперативной радиопеленгации, смогли закончить дистанцию в беге на 1000 м и существенно улучшить показатели концентрации внимания; абстрактно-логического мышления и пространственного восприятия.

В результате опроса учащихся контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп выявлены следующие отношения к занятиям физической культурой и спортом на начало и конец эксперимента (рисунок 2).



Рисунок 2 – Отношение обучающихся к занятиям физической культуры в начале и конце педагогического эксперимента.
Сокращения: НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента

Полученные данные в процессе проведенного исследования показали, что к концу эксперимента в ЭГ количество детей, которые считают, что занятия физической культурой являются необходимым условием для жизни, учёбы, достоверно ($p < 0,05$) выше (73,7 %), чем у обучающихся КГ (30,0%).

Заключение. Полученные в процессе проведённого педагогического эксперимента результаты показали, что введение в третий час занятий у детей, обучающихся по программе начального общего образования, элементов техники оперативной радиопеленгации и радиопеленгационных играх существенно повышают уровень как физической подготовленности, в особенности показатели выносливости, быстроты и ловкости, так и интеллектуальных способностей (психических процессов). У мальчиков и девочек значительно повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой, упражнения с элементами радиопеленгации для них становятся реальными, а не иллюзорными играми, что делает их жизнь интересной, более осмысленной.

Литература.

1. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Зеленский Константин Григорьевич. – Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.

УДК 378.037.1:7961799

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Бирамова Юлия Сергеевна,
студентка 1-го курса педиатрического факультета Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Манченко Татьяна Вячеславовна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Аннотация: В настоящие время формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом является важной составляющей периода обучения в высших учебных заведениях. Студенты первых годов обучения имеют ряд трудностей, связанных с адаптацией к новым условиям, социальной жизни, большой учебной и умственной нагрузкой и самое главное низкой физической активностью. Интерес студентов к занятиям спортом практически полностью зависит мотивации. Важно выбирать такой способ физической активности, который будет оказывать положительное влияние е на мотивированость молодежи. На лекционных занятиях необходимо доступно донести теоретические и практические основы физической культуры, влияние здорового образа жизни, оздоровительных методик и в целом спорта на организм студента. Эффективность теоретических занятий также повышается за счет внедрения современных информационных технологий. В связи с этим основной задачей физической культуры в высших учебных заведениях является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой. Процесс организации формирования и интереса к спортивным занятиям должен быть направлен на осознание необходимости занятий физической культурой. В процессе физического воспитания необходимо осуществлять применение соревновательной деятельности, включать эстафеты, игровые виды спорта для расширения коммуникации студентов, а также организовывать спортивные секции по их интересам.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, мотивация, ЗОЖ, физическая активность, интерес к спорту, студенты.

THE PROCESS OF SHAPING STUDENTS' INTEREST IN SPORTS

Biramova Yulia Sergeevna,
1st year student of the Pediatric Faculty
Maikop State Technological University, Russia, Maikop.

Manchenko Tatiana Vyacheslavovna,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
Maikop State Technological University, Russia, Maikop.

Abstract: Nowadays, the formation of interest in physical education and sport is an important component of the period of study in higher education institutions. Students in the first years of study have a number of difficulties related to adaptation to new conditions,

social life, heavy academic and mental load and, most importantly, low physical activity. Students' interest in sport depends almost entirely on their motivation. It is important to choose a way of physical activity that will have a positive impact on the motivation of young people. In lectures, the theoretical and practical basics of physical education, the impact of healthy lifestyles, recreational techniques and sports in general on the student's body should be presented in an accessible way. The effectiveness of theoretical classes is also enhanced by the introduction of modern information technology. In this regard, the main task of physical education in higher education institutions is to develop students' cognitive interest in physical education classes. The process of organizing the formation and interest in sports activities should be aimed at the awareness of the need for physical education classes. In the process of physical education, it is necessary to apply competitive activities, include relay races, game sports to expand the communication of students, as well as organize sports clubs on their interests.

Key words: Sport, physical education, motivation, HEI, physical activity, interest in sport, students.

Введение. В современное время очевидно, что спорт и физическая культура в целом, является неотъемлемой частью жизни студента. Из-за резкого снижения заинтересованности в занятиях спортом у студентов, появление других сфер деятельности в обществе, не требующих физической нагрузки, вопрос формирования и привития интереса к занятиям спортом становится особо актуальным в наши дни. Важно грамотно организовать занятия физической нагрузкой и/или спортом у студентов в высших учебных заведениях. И главным составляющим звеном интереса к занятиям спортом – является мотивация, так как именно она повышает уровень физического развития. В связи с этим важным будет являться изучение различных методик, средств, побуждающих и увеличивающих мотивацию к занятиям спортом. Также важно уделить внимание личностным качествам студента, важно подобрать именно такой вид спорта или физической активности, который заинтересует его и способствует развитию интереса к занятиям [5].

Методы и организация исследования. Из анализа научной и учебной литературы можно выявить основные группы мотивов к занятиям спортом в вузе и колледже. Именно на основе имеющихся мотивов, можно организовывать деятельность, направленную на формирование интереса к занятиям спортом, в пределах учебного заведения.

Результаты исследования и их обсуждение.

Основные группы мотивации и возможности их реализации:

1. Оздоровительные мотивы. Являются самыми значимыми, так как в современном мире огромное внимание отводится формированию здорового образа жизни. Современные студенты не упустят возможности укрепить свое здоровье и предотвратить развития различных заболеваний.

На основе этой мотивации, можно сделать вывод, что в формировании интереса к спорту значительную роль играет теоретическая основа. Важно объяснять студентом важность физической нагрузки для их здоровья.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. Активная умственная деятельность приводит к снижению двигательной активности, нарушению

восприятия информации и снижению внимания. Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к телу поступал импульс от организма, большую массу которого с оставляют мышцы. Важно, чтобы учебные заведения имели возможность грамотно организовывать расписание студентов, для реализации баланса между пассивным и активным образом жизни.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Для многих людей интерес в занятиях спортом основывается не на самом процессе, а его результате. Возможность увидеть результат достигнутого, можно лишь по средствам соревнований. Именно благодаря этому мотиву в вузах организовывают соревнования по различным видам спорта.

4. Коммуникативные мотивы. Общие интересы и совместное времяпрепровождение во многом помогает студентам найти себе друзей в тех или иных социальных группа и укрепляет коммуникативные навыки.

5. Познавательно-развивающие мотивы.

6. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов, для повышения уровня их подготовки к трудовой деятельности.

7. Психолого-значимые мотивы. Определенные виды физической нагрузки положительно сказываются на уменьшении отрицательных эмоций у студента. [1]

Чтобы сформировать интерес к занятиям спортом помимо знаний об основных группах мотивации, важно применять современные средства, методики и формы организации физической активности. Необходимо учитывать группу здоровья, физическую подготовку, моральные качества студента. Самым главным является учет индивидуальных возможностей и предпочтений студента, в выборе спортивного направления. Для этого высшим учебным заведениям необходимо разнообразить количество спортивных кружков и секций, как можно чаще проводить соревнования и игры. Так же огромную роль играет теоретическая основа, важно донести до студентов роль физической активности по средствам спорта в формировании здорового образа жизни. Индивидуальный подход и учет состояние студента, поможет в процессе формирования интереса, так как это даст возможно постепенно увеличивать активность, а также самостоятельность при выборе конкретного вида спорта. [6]

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что в формировании интереса к занятиям спорт ом важная роль отдается мотивации. Для этого следует учитывать эмоциональное состояние студента, физиологические и психологические аспекты личностных особенностей. А также основываться на современных методиках проведения спортивных занятий, учитывая интересы современной молодежи. Для поддержания интереса студентов к спорту, необходимо организовывать спортивные мероприятия, в виде соревновательной деятельности. Важно донеси студентам, что с помощью спорта можно совершенствовать себя, тем самым сформировать еще одну мотивацию.

Литература

1. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. №7. URL: http://psychology.snauka.ru/2014/07/.
2. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики - Саратов, 2009г. с.234
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
5. Наговицин, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // научный журнал «Фундаментальные исследования». № 8 за 2011 год (часть 2)/http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article§ion=conten.
6. Пономаренко А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. - 2013. - №1. - С. 356-358.
7. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. - Сургут, 1999. - 184 с.

УДК 794.1

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ШАХМАТИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Бут Светлана Петровна,
студент, Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Россия, Уфа.

Крутько Виктория Борисовна,
доцент кафедры теории и методики сложнокоординационных и циклических видов спорта, кандидат педагогических наук, доцент Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Россия, Уфа.

Аннотация: В статье представлено исследование, свидетельствующее об эффективности примененной усовершенствованной методики, направленной на развитие внимания у шахматистов 11-12 лет, включающей в себя подвижные игр для развития концентрации и устойчивости внимания, специальные упражнения и специализированные задания с заведением в «ловушки».

Ключевые слова: шахматы, развитие внимания, подвижные игры.

METHODS OF ATTENTION DEVELOPMENT IN CHESS PLAYERS AGED 11-12

But Svetlana Petrovna,
student Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of the UralGUFC, Ufa, Russia.

Krutko Victoria Borisovna,
Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Complex Coordination and Cyclic Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFC, Ufa, Russia.

Abstract: The article presents a study testifying to the effectiveness of the applied improved methodology aimed at the development of attention in chess players aged 11-12 years, which includes outdoor games for the development of concentration and stability of attention, special exercises and specialized tasks with the institution of “traps”.

Keywords: chess, attention development, outdoor games.

Введение. Шахматы, как специфический вид деятельности и вид спорта, получает все большее признание в России и во всем мире. По своей природе шахматы являются, прежде всего, игрой. В современном мире шахматы стали профессиональным видом спорта. Даже детские соревнования носят спортивную и соревновательную направленность.

Шахматы в отличие от многих видов спорта являются одним из наиболее эффективных в развитии всех психических процессов ребенка. В процессе игры в шахматы происходит целенаправленное развитие мышления, памяти, внимания [3].

Шахматы, согласно общей классификации Нестерова, Д. В. (2007), относятся к группе абстрактно-игровых видов спортивной деятельности. Результат соревновательной деятельности в шахматах зависит не от двигательной активности человека, спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием спортсмена. Таким образом, эффективность и результативность игры в шахматы во многом зависит от уровня развития психических процессов [4].

Внимание в шахматах приобретает особое значение как при обучении игры в шахматы, при ее совершенствовании, так и в процессе соревновательной деятельности шахматиста [2].

Шахматы – достаточно ранний вид спорта. В 11-12 лет спортсмены выступают на Первенствах России, Европы. Возраст 11-12 лет является благоприятным для развития произвольного, волевого внимания. Именно произвольное внимание определяет эффективность деятельности в шахматах. В данном возрасте происходит создание четкого представления о задачах и необходимости их выполнения. Развития устойчивости внимания в этом возрасте является важной задачей в шахматах [1].

Не смотря на значимость процесса развития функций внимания в шахматах, на современном этапе развития этого вида спорта работ, посвященных развитию психических процессов и внимания, в частности, раскрыты недостаточно [4].

Большинство научных и научно-методических публикаций в шахматах посвящены вопросам тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов, и мало работ, посвященных развитию внимания шахматистов групп этапа начальной подготовки [1; 4]. Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в современных шахматах, а именно проблема развития внимания шахматистов 11-12 лет, раскрыта недостаточно.

Таким образом, проблема развития функций внимания у шахматистов 11-12 лет является актуальной.

Цель работы: обосновать, усовершенствовать и проверить эффективность методики развития внимания у шахматистов 11-12 лет.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; психологическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Проводимое нами исследование реализовывалось на базе МБУ ДО Дворец детско-юношеского творчества города Салавата, в исследовании приняли участие 20 шахматистов 11-12 лет, по 10 спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.

В ходе эксперимента экспериментальная группа занималась по усовершенствованной методике развития внимания у шахматистов 11-12 лет. Контрольная группа использовала общепринятую в данной спортивной школе методику развития внимания. Особенностью усовершенствованной методики развития внимания у шахматистов 11-12 лет является применение подвижных игр для развития концентрации и устойчивости внимания, специальных упражнений и специализированных заданий с заведением в «ловушки».

Отличием методик в экспериментальной и контрольной группах было то, что в контрольной группе применялись задания для развития концентрации и устойчивости внимания, и игра в шахматы без заведения соперника в «ловушки», подвижные игры не применялись.

Результаты исследования и их обсуждение. Межгрупповой анализ показателей уровня проявления свойств внимания у шахматистов 11-12 лет проводился для определения эффективности усовершенствованной методики, применяемой в экспериментальной группе.

Показатели уровня проявления свойств внимания у шахматистов исследуемых групп можно рассмотреть в представленных таблицах.

Таблица 1 – Показатели уровня проявления свойств внимания у шахматистов 11-12 лет

Наименование показателя	Основная группа	Исследуемая группа	p
«Корректурная проба Анфимова»			
Устойчивость внимания, (кол-во строк)	16,1±1,3	15,9±1,1	>0,05
Определение концентрации внимания, (кол-во ошибок)	7,5±1,1	7,3±1,0	>0,05
«Таблица Шульте»			
Устойчивость внимания, (с)	65,5±2,3	66,1±2,5	>0,05
Концентрация внимания, (кол-во ошибок)	6,3±1,4	6,6±1,2	>0,05

В ходе межгруппового анализа показателей уровня проявления свойств внимания у спортсменов 11-12 лет, специализирующихся в шахматах, которые

составили контрольную и экспериментальную групп было определено, что до проведения педагогического эксперимента достоверно значимых различий между показателями не обнаружено. В следствии этого, предполагаем, что подобранные группы однородны, в следствии чего возможно продолжать педагогическое исследование.

Показатели уровня проявления свойств внимания у шахматистов 11-12 лет, полученных по окончанию педагогического исследования, вы можете увидеть в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня проявления свойств внимания у шахматистов 11-12 лет

Наименование показателя	Основная группа	Исследуемая группа	p
«Корректурная проба Анфимова»			
Устойчивость внимания, (кол-во строк)	17,1±0,7	20,4±0,6	<0,05
Определение концентрации, (кол-во ошибок)	5,4±1,2	2,1±0,4	<0,05
«Таблица Шульте»			
Устойчивость внимания, (с)	57,8±2,3	51,5±1,1	<0,05
Концентрация внимания, (кол-во ошибок)	5,1±1,1	2,0±0,7	<0,05

По завершению испытаний, в между результатами исследуемой группы и результатами основной группы были зафиксированы достоверно значимые различия в тестовых показателях уровня проявления свойств внимания: «Корректурная проба Анфимова» – устойчивость внимания (17,1±0,7; 20,4±0,6; $p<0,05$), концентрация внимания (7,3±1,0; 5,4±1,2; $p<0,05$); «Таблица Шульте» – устойчивость внимания (57,8±2,3; 51,5±1,1; $p<0,05$), концентрация внимания (5,1±1,1; 2,0±0,7; $p<0,05$).

Выводы. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют об эффективности усовершенствованной методики развития внимания шахматистов 11-12 лет, применяемой в экспериментальной группе в сравнении с общепринятой методикой, применяемой в контрольной группе.

Литература

1. Дормашев, Ю.Б. Взаимодействие внимания и кратковременного запоминания: новая методика исследования / Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов, Р.С. Шилко. / Психологический журнал. - 2003. - С.72-79.

2. Нестерова, Д. В. Учебник шахматной игры для начинающих / Д. В. Нестерова. - М. : РИПОЛ классик, 2007. - 256 с. : ил.

3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии : учеб. пособ. / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.

4. Эйве, М. Учебник шахматной игры/ М. Эйве. М: Советский спорт,2003. - 232 с.

УДК 796/799

ОЦЕНКА УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вартанова Яна Александровна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Злобина Дарья Анатольевна,
аспирант 4 курса, кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Козырева Анастасия Владимировна,
преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Основной целью статьи стала оценка уровня подготовленности юношей и девушек при прохождении комплекса ГТО в условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: студенты - медики, уровень подготовленности физкультурно - спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО)**.**

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF READINESS OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS TO PERFORM THE TRP COMPLEX IN COMPETITIVE ACTIVITIES

Vartanova Yana Aleksandrovna,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Medical University, Russia, Stavropol.

Zlobina Darya Anatolyevna,
4th year postgraduate student, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Kozyreva Anastasia Vladimirovna,
Lecturer of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Medical University, Russia, Stavropol.

Abstract: The main purpose of the article was to assess the level of preparedness of boys and girls during the passage of the TRP complex in the conditions of competitive activity.

Keywords: medical students, the level of preparedness of the physical culture and sports complex “ready for work and defense” (TRP).

С первых дней введения комплекса ГТО в России является актуальным для всего общества в целом и поддержания здоровья. Проблема подготовки и оценка физической подготовленности студентов по нормативам ГТО является актуальной с момента введения комплекса в массы и его полная реализация. Проведенный анализ из научных публикаций в освещенных работах российских журналов по физической культуре и спорту: «Вестник спортивной науки» за 2014-2020 годы показал, что большая часть из них направлена на решение организационных – методических вопросов, подбора наиболее эффективных средств и методов подготовки к официальному тестированию [1]. Как показывает практическая деятельность, не все студенты регистрируются на сайте ГТО и проходят полное тестирование, многие имеют хронические заболевания сердечно – сосудистой, дыхательной, отсутствие психологической и физической подготовки, что показывает низкий уровень готовности к сдаче нормативов и физического состояния здоровья. Поэтому возрастает значение пробных испытаний, которые разрешается проводить в отличие от официального тестирования, в условиях соревнований, которые проходят между университетов и приглашаются ребята из сборных команд университетов для проверки уровня подготовки двигательных возможностей [2; 3].

Весной 2023 года прошла сдача ГТО в условиях соревновательной деятельности, приуроченной к первому этапу проведения Спартакиады между медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача». В первенстве принимали участие студенты медицинских университетов: Ставропольский государственный университет, Дагестанский государственный университет, Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал. Оценка проводилась по испытаниям комплекса ГТО у мужчин:, бег 60 метров, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, у женщин, бег 60 метров, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание туловища лежа на спине, после испытаний результаты сравнивались с нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО). Определены лучшие спортсмены университетов по итогам соревнований сформулированы выводы и рекомендации по прохождению тестирования и подготовки студентов к выполнению комплекса ГТО.

Методика и организация исследования. Главными методами исследования были контрольные пробы уровня физической подготовленности студентов 1-5 курсов в возрасте от 18 -22 лет очной формы обучения, отнесенных к первой возрастной группе VI ступени комплекса ГТО от 18 до 29лет. Контрольные пробы проводились во время соревновательной деятельности, приуроченной к первому этапу проведения Спартакиады среди медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» 2022-2023 год. В соревнованиях принимали участие студенты медицинских университетов: Ставропольский государственный университет, Дагестанский государственный университет, Пятигорский медико-фармацевтический институт- филиал. Для мужчин были выбраны следующие обязательные

испытания: для оценки быстроты - бег на 60 метров (с); силы – сгибание отжимание (количество раз), скоростно - силовое – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Для женщин: бег на 60 метров (с); для определения скоростно-силовой выносливости использовали тест – пресс (количество раз за 1 мин), скоростно- силовое – прыжок в длину с места двумя ногами (см). В качестве критерия оценки физической подготовленности студентов мы применяли научно-обоснованные нормативы комплекса ГТО.

Таблица 1 – Результаты выполнения студентами нормативов комплекса ГТО VI в процентном соотношении (женщины, n=8)

Уровень трудности	Бег на 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине количество раз за 1 мин
Золотой знак	62,5%	75%	12,5%
Серебряный знак	25%	25%	50%
Бронзовый знак	12,5%	-	12,5%

Таблица 2 – Результаты выполнения студентами нормативов комплекса ГТО VI в процентном соотношении (мужчины, n=9)

Уровень трудности	Бег на 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимание (количество раз)
Золотой знак	77,8%	88,8%	55,5%
Серебряный знак	22,2%	11,1%	44,4%
Бронзовый знак	-	-	-

Проанализировав результаты тестирования студентов по основным обязательным видам испытаний и нормативов комплекса ГТО мы сделали следующие выводы. Для девушек, более сложным прохождением оказался норматив на силовую выносливость. Золотой знак имеют всего 12,5% девушек, такое же количество – бронзовый, а 50% серебряный. В прыжках в длину с места показали высокие результаты - 75% (золотой знак). У юношей показатели трех тестов показали наиболее значимые результаты более 50% в каждом из видов, что говорит о высокой подготовленности студентов – медиков в соревновательной деятельности. Проведение тестирования по нормативам комплекса ГТО способствует формированию мотивации к успешному выполнению нормативов в официальных центрах тестирования комплекса ГТО.

Литература

1. Алиходжин, Р.Р. Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» учебно-методическое пособие. - М РУТ (МИИТ), 2020. - 38с.

2. Белова Т.Ю., Павлова И.В., Ковальчук О.Г.Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» Нового поколения // Советский спорт, 2021 г.

3. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям 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 – М , 2020. – 349 с.

УДК 796.015

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Грушковский Сергей Сергеевич,
студент 4 курса, психолого-педагогического факультета, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профили) «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», Филиал Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Ляхов Александр Васильевич,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Филиал Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: В статье рассматриваются роль и значение принципов снижения риска травматизма для спортсменов, выполняющих тяжелые физические нагрузки в тренажерных и атлетических залах. Перечислены силовые виды спорта и указаны их определения. Проводится теоретическое исследование средств, которые позволяют атлетам уменьшить вероятность получения повреждений мышечной ткани, суставов, связок или сухожилий. Отмеченные аргументы в данной статье очень важны для спортсменов, как любителей, так и профессионалов, поднимающих тяжелые спортивные снаряды (штангу, гири, гантели и т.д.). Анализ тематической литературы и электронных ресурсов позволил выделить аспекты, которые помогут атлетам сохранить спортивное долголетие и избежать проблем со здоровьем.

Ключевые слова: силовые виды спорта, профилактика, травматизм, долголетие, здоровье.

INJURY PREVENTION IN POWER SPORTS

Grushkovsky Sergey Sergeevich,
4th year student, Faculty of Psychology and Pedagogy, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles) orientation (profiles) "Physical culture" and "Life safety", Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Lyakhov Alexander Vasilyevich,
Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: The article discusses the role and importance of the principles of reducing the risk of injury for athletes performing heavy physical activity in gyms. Power sports are listed and their definitions are indicated. A theoretical study is being conducted on the means that allow athletes to reduce the likelihood of damage to muscle tissue, joints, ligaments or tendons. The arguments mentioned in this article are very important for athletes, both amateurs and professionals, lifting heavy sports equipment (barbell, kettlebells, dumbbells, etc.). The analysis of the thematic literature and electronic resources allowed us to identify aspects that will help athletes maintain athletic longevity and avoid health problems.

Keywords: power sports, prevention, injury, longevity, health.

Введение. Одними из древнейших видов соревнований, которые в большей мере популярны среди мужчин, являются поднятия тяжестей. Для определения сильнейшего среди всех атлетов наиболее объективным способом стала работа с отягощениями. Помимо увеличения силовых показателей и подъема эмоционального состояния спортсмена, выяснился «побочный эффект» или один из видов адаптации организма от тренировочных занятий с тяжестями, когда улучшается структура мускулатуры и появляется рельеф телосложения. После этого атлет стал уделять особое внимание красоте своего тела, что тоже благоприятно сказывается на его духовном состоянии. Благодаря этому силовые виды спорта начали пользоваться популярностью еще в древности [1]. На данный момент они также притягивают к себе особое внимание, ведь каждый мужчина стремится быть самым сильным. Но, к сожалению, в погоне за лучшими результатами, пренебрегая каким-либо принципом спортивной подготовки, занимающийся может получить травму. В данной статье рассматриваются аспекты профилактики травматизма силовых видов спорта. Актуальность исследования заключается в том, что отмеченные принципы спортивной подготовки позволяют атлету минимизировать риск травм и сохранить спортивное долголетие.

Методы и организация исследования. Теоретический метод исследования и анализ, направленные на работу с электронными ресурсами и тематической литературой позволили детально изучить тему статьи.

Перед началом рассмотрения темы более специализировано, необходимо перечислить силовые виды спорта и указать их определения.

К силовым видам спорта относятся: пауэрлифтинг (силовое троеборье), тяжелая атлетика, бодибилдинг (культуризм), армрестлинг и гиревой спорт.

Культуризм (бодибилдинг) – основой занятия данного вида спорта является строительства тела, а именно, гипертрофия мышечной ткани и уменьшение подкожного жира. Тренировочный процесс, строится на основе занятий в тренажерном зале и подборе сбалансированного питания для набора мышечной массы. Красота тела и атлетический вид являются результатами занятий. На турнирах спортсмены позируют и демонстрируют

свою мускулатуру. В зависимости от уровня сбалансированности и эстетики телосложения, атлетов распределяют по призовым местам и выявляют победителя [1].

Пауэрлифтинг – вид спорта, где основной целью является увеличение силовых показателей спортсмена, которые необходимы для подъема максимального веса в сумме трех упражнений. Данный вид спорта имеет и второе название – силовое троеборье, потому что в основу соревнований входят три движения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга. На тренировках спортсмен также выполняет широкий спектр вспомогательных упражнений, также большое внимание уделяется питанию с профицитом калорий для восполнения потраченной энергии. Деление спортсменов происходит по весовым категориям, при выступлении сравниваются показатели одной весовой категории. Если показатели в сумме троеборья одинаковые, победителем становится более легкий атлет.

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, включающий в себя выполнение движений по подниманию штанги над головой. Соревновательная программа состоит из двух упражнений: рывок и толчок. Спортсмены также распределяются по весовым категориям.

Армрестлинг – борьба на руках. Во время соревнований спортсмены ставят одноименные руки на специализированный стол для борьбы, ладони сцепляются в замок. Задача рукоборца заключается в прижатии руки противника к поверхности стола. Турниры по армрестлингу имеют ряд временных, технических и тактических ограничений.

Гиревой спорт – циклический силовой вид спорта, основу которого составляет подъём гирь максимально возможное количество повторений за отведённый промежуток времени в положении стоя. Применяются гири стандартного веса: 16, 24 и 32 кг. В соревновательную дисциплину «двоеборья» входят толчок двух гирь и рывок гири одной и другой рукой без перерыва [2].

Каждое силовое направление имеет индивидуальное техническое исполнение упражнений, особый тренировочный процесс и подготовительный период к соревнованиям. В зависимости от набора или сброса веса составляется индивидуальный план питания. Но принципы профилактики травматизма объединяют их с общей целью спортивного долголетия и полноценной жизнедеятельности без проблем для здоровья.

Профилактика травматизма – научная организация тренировочного процесса, повседневного режима и правильной подготовки к соревнованиям, в ходе чего занимающийся придерживается определенных принципов.

Принципы снижения риска получения травмы [3]:

- Технически верное выполнение упражнений
- Правильное составление тренировочного плана
- Рациональное питание

- Укрепление сустава-связочного аппарата
- Специальная экипировка
- Послетренировочное восстановление

Результаты исследования и их обсуждение. Систематизация и классификация имеющейся литературы и электронных материалов способствовали более подробно провести исследование, связанное с изучением средств, способствующих профилактики травматизма силовых видов спорта.

Технически верное выполнение упражнений - совокупность правил, руководствуясь которыми спортсмен выполняет двигательную задачу наиболее эффективно и рационально, снижая риск получения травмы [4].

Правильное составление тренировочного плана – интересное и непростое занятие, требующее большого количества разнообразных знаний и опыта. Важно соблюдать грамотное дозирование нагрузок, включающих в себя: объем (совокупность выполненных повторений и подходов, поднятый тоннаж за тренировку) и интенсивность (увеличение поднимаемого веса) [5].

Рациональное питание – при высоких физических нагрузках важно восполнять энергетический запас разнообразными продуктами. Также необходимо принимать витамины, минералы и соблюдать водно-солевой баланс.

Помимо основных тренировочных нагрузок нельзя забывать и о сустава-связочном аппарате, который постоянно вовлекается в работу вместе с мышцами. Часто спортсмены забывают про укрепление суставов и связок. К сожалению, многие обращают на это внимание уже после получения травмы. Не стоит игнорировать выполнение специальных упражнений для профилактики травматизма. Необходимо выполнять упражнения в статическом режиме, когда мышцы находятся в постоянном напряжении, при этом движение их практически отсутствует. Также упражнения в статодинамическом режиме – техника, при которой упражнение выполняется с постоянным напряжением мышц и небольшой амплитудой, медленно. Уделяя, время упражнениям в таких режимах и с небольшим весом на основных тренировках или выделяя для них отдельные дни, спортсмен делает профилактику травматизма и подготавливает свой организм к более тяжёлым нагрузкам.

При выполнении упражнений, особенно в статическом режиме, стоит обращать внимание на правильное дыхание, чтобы не было его задержки, т.к. это ведёт к повышению артериального давления и пульса.

Специальная экипировка предназначена так же для снижения риска получения травм. Атлетический пояс (ремень) – необходим во время выполнения упражнений с максимальными для спортсмена весами. Пояс предназначен для защиты поясницы. Надевая его, затягивание позволяет мышцам пресса создать необходимое давление, сохраняя позвоночник в нужной позиции. Также он защищает от пупочной грыжи [6]. Кистевые

бинты – необходимы для фиксации запястного сустава при выполнении жима штанги лёжа и различных других жимовых упражнений с большими весами. Наколенники обеспечивают стабилизацию коленного сустава, его поддержку и небольшую амортизацию.

Существуют вспомогательные средства для отличного послетренировочного восстановления, к которым можно отнести: «заминку» (выполнение упражнений на растяжку и расслабление) в конце тренировки, массаж, упражнения со специальным массажным роликом («фоам-роллер»), баня, тёплый и контрастный душ.

Заключение. Таким образом, мы провели исследование, направленное на подробное изучение средств и принципов профилактики травматизма силовых видов спорта. В качестве вывода данной статьи можно выделить следующие тезисы:

- выполнение упражнений технически верно, контроль каждого движения;
- грамотно расписанный тренировочный план, подобранный индивидуально;
- правильное дозирование нагрузок;
- рациональное питание, прием витаминов, контроль водно-солевого баланса;
- своевременный подход к укреплению суставов и связок;
- использование специальной экипировки;
- хорошее восстановление организма после занятий.

Соблюдение рассмотренных аспектов позволит занимающемуся сохранить спортивное долголетие в силовых видах спорта и полноценную жизнедеятельность без проблем для здоровья.

Литература

1. А.С. Лосев, А.А. Малышев: Учебно-методическое пособие. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2014. - 97с.

2. Гиревой спорт – Википедия [Электронный ресурс] URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиревой_спорт (дата обращения: 05.04.2023).

3. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А. В. Шихов, Г. И. Семёнова ; Мин-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020 – 128 с.

4. Спорт без травм [Электронный ресурс] URL: https://skitalets.ru/information/books/sport-bez-travm-2410_4773/ (дата обращения: 05.04.2023).

5. Что важнее в силовых тренировках объем или интенсивность – BodyBoom Club [Электронный ресурс] URL: https://bodyboom.club/entry/obem-protiv-intensivnosti-v-silovykh-trenirovkakh.html#:~:text=В%20силовых%20тренировках%20объем%20-,же%20штангой%2С%20вы%20увеличите%20объем (дата обращения: 05.04.2023).

6. Тяжелоатлетический пояс: использовать или нет? | FPA [Электронный ресурс] URL: https://fitness-pro.ru/biblioteka/tyazheloatleticheskiy-poyas-ispolzovat-ili-net/ (дата обращения: 05.04.2023).

УДК 378.037.1

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Гуцалова Марина Николаевна,
студентка 1-го курса педиатрического факультета,
Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Манченко Татьяна Вячеславовна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Аннотация: Физическое воспитание студентов является одной из основополагающих задач периода обучения в высших учебных заведениях. В современное время все чаще стали проявляться различные патологии организма, а также недостаточное физическое развитие из-за малоподвижного образа жизни. Важным направлением в методике физического воспитания является умение подбирать и уделять отдельное внимание студентам, относящимся к подготовительным и специальным группам здоровья. Студентам необходима физическая нагрузка, но в щадящем режиме. Необходимо помнить, что занятия физической культурой является средством профилактики различных заболеваний, формирования здорового образа жизни и поддержание нормального физического развития.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, ЗОЖ, физическая активность, студенты, медицинские группы здоровья.

METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE PREPARATORY GROUP

Gutsalova Marina Nikolaevna,
1st year student of the pediatric faculty Maikop State Technological University, Russia, Maikop.

Manchenko Tatiana Vyacheslavovna,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Maikop State Technological University, Russia, Maikop.

Abstract: Physical education of students is one of the fundamental tasks of the period of higher education. In modern times various body pathologies, as well as lack of physical development due to sedentary lifestyle have become more frequent. An important focus in physical education methodology is the ability to select and pay special attention to students belonging to preparatory and special health groups. Students need physical activity, but in a sparing way. It should be remembered that physical activity is a means of preventing various diseases, forming a healthy lifestyle and maintaining normal physical development.

Keywords: Sports, physical education, healthy lifestyle, physical activity, students, medical health groups.

Введение. Основной задачей физического воспитания студентов является сохранение и укрепление здоровья. Но статистика говорит о том, что около 70% обучающихся имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья. К подготовительной группе здоровья относят студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, либо недостаточную физическую подготовку. Зачастую студенты, имеющие не основную группу здоровья освобождены от занятий физической культурой, но именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных методик физического воспитания. Именно поэтому важно выбирать и дозировать физические упражнения в зависимости от состояния здоровья, что является основной задачей для педагогов [1; 8].

Методы и организация исследования. Из анализа научной литературы, можно сформулировать грамотные методики организации занятий физического воспитания у студентов подготовительной группы. Которые помогли бы в снижении заболеваемости, повышению уровня физической подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение.

Каждый год в высших учебных заведениях проводятся профилактические медицинские осмотры, для выявления медицинской группы здоровья для занятий физической культурой.

Основные критерия, по которым определяется медицинская группа:

- наличие или отсутствие заболеваний,
- наличие и тяжесть хронической патологии,
- отклонения в функциональном состоянии органов и систем,
- уровень физической подготовленности.

К основной группе здоровья относятся студенты без отклонений в здоровье, имеющих среднее гармоничное физическое развитие.

К подготовительной группе относятся студенты с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии. Для студентов этой группы важно исключать противопоказанные движения. Им рекомендованы занятия общей физической подготовкой, а также характерны индивидуальные задания по физическому воспитанию. Они занимаются совместно со студентами основной группы здоровья, но выполняя те или иные физические нагрузки, должны контролировать свое состояние при любых изменениях сообщать преподавателю [2].

К специальной группе здоровья относят студентов, имеющих противопоказания к повышенной физической нагрузке. Они зачастую занимаются отдельными группами, либо имеют освобождение от занятий физической культурой.

Разберем основные задачи физического воспитания для студентов подготовительной группы здоровья:

- Укрепление здоровья, закаливание организма;
- Повышение физической работоспособности;
- Освоение двигательных умений и навыков;
- Формирование здорового образа жизни;
- Формирование потребности в двигательной активности.

Студенты подготовительной медицинской группы здоровья имеют слабую физическую подготовку, но не освобождены от занятий. При выборе методики следует учесть, что: физическая активность должна быть дозирована исходя из индивидуальных особенностей здоровья. Важно обучить правильной технологии выполнения того или иного упражнения, также следить за ограничением интенсивности выполнения этих упражнений. Между упражнениями студентом необходимо чуть больше времени для отдыха или смены рода упражнений. Для студентов подготовительной группы характеры участия в различных спортивных играх, с контролем их состояния [4; 5].

Так как студенты подготовительной группы занимаются совместно со студентами основной группы здоровья, методика физического воспитания существенно не измениться.

Не зависимо от группы здоровья важно начинать занятия с общеразвивающих упражнений в медленном темпе с постепенным его увеличением, но важно помнить, что интенсивность упражнений подготовительной группы не должна превышать среднюю. Каждое упражнение чередовать с отдыхом и дыхательными упражнениями. В основной части занятия, студенты могут принимать участия в спортивных играх с контролем их состояния, но исключаются занятия по легкой атлетике или требующих хорошей физической подготовки. В заключении занятия, студентам необходимо привести вдыхание в норму по средствам дыхательных упражнений или ходьбы в медленном темпе [5].

Также для развития физической подготовки студентов относящихся к подготовительной медицинской группе важно давать рекомендации по технологии выполнения упражнений в домашних условиях, вести здоровый образ жизни, объясняя его пользу для здоровья. Организовывать высших учебных заведениях секции лечебной физической культуры.

Выводы. Исходя из проанализированного можно сделать вывод, что при важно правильно подобрать методику для студентов любой медицинской группы для физического воспитания. Важно дифференцировать величину интенсивности физической активности, контролировать состояние здоровья студента. Важно понимать, что занятия физическим воспитанием необходимы для студентов подготовительной группы здоровья, для улучшения их физического развития, состояния здоровья и выносливости. Использование современных методов, средств организации физического воспитания будет способствовать не только укреплению здоровья и физического развития, но и улучшит умственную работоспособность. Но основным критерием для проведения занятий по физической куль туре остается совместная работа преподаватели с представителями здравоохранения. Ведь так важно своевременно определить медицинскую группу здоровья студента.

Литература

1. Бабенкова Е.А. Особенности учебных занятий по физической культуре в специальных медицинских группах / Бабенкова Е.А., Рубин В.С. // Современный

олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 279-280.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. –240с.

4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 168с.

5. Виленская Т.Е., Кудаев Э.А. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №1. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с

6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре.

7. Ишмухаметов М.Г. Дифференцированное физическое воспитание с учетом заболеваний детей и подростков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, №4, с.45-46.

8. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям 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 – М , 2020. – 349 с.

УДК 796/799(082)

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА

Иоакимиди Юлия Александровна,

доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп.

Коломийцева Наталья Сергеевна,

заведующий кафедрой кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп.

Карягина Нина Владимировна,

доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп.

Аннотация: В статье обоснована эффективность применения игрового метода в процессе тренировочных занятий теннисистов начального этапа подготовки, представлена авторская методика физической подготовки юных спортсменов и результаты исследования.

Ключевые слова: физическая подготовка, методика, физическая подготовленность, юные теннисисты.

METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG TENNIS PLAYERS USING THE GAME METHOD

Ioakimidi Yulia Aleksandrovna,
Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Kolomiytseva Natalia Sergeevna,
Head of the Department of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Karyagina Nina Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Annotation: The article substantiates the effectiveness of the game method in the process of training sessions of tennis players at the initial stage of training, presents the author's method of physical training of young athletes and the results of the study.

Keywords: physical training, methodology, physical fitness, young tennis players.

Введение. Современный спорт в настоящее время характеризуется омоложением участников соревнований и неуклонным ростом достижений, а это требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами [3,4]. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание теннисистов высокого класса – это сложнейший процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является выявление более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. Следовательно, одной из задач тренера по настольному теннису является поиск и применение в тренировочном процессе методов и средств, способных не только всесторонне развить занимающихся, но и поставить этот процесс на принципиально новый уровень [1,2].

Одним из наиболее эффективных методов в тренировочном процессе юных теннисистов является игровой, так как применение игр с различной направленностью ускоряет развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, способствует адаптации организма ребенка к физическим нагрузкам [3,4].

Повторение разных игр при обучении теннисистов способствует созданию у занимающихся стереотипа движений, что способствует облегчению и ускорению процесса обучения техническим приемам. Игра увлекает, что создает эмоциональный фон для снятия эмоционального напряжения и страха, побуждает к активность занимающихся [2,3].

Таким образом, существует противоречие между необходимостью использования игрового метода обучения в спортивной подготовке юных теннисистов и отсутствием методик его обеспечивающих.

Для разрешения выявленного противоречия была сформулирована цель нашего исследования, которая заключается в повышении физической подготовленности юных теннисистов посредством применения игрового метода.

Гипотезу исследования - целенаправленное применение подвижных игр на начальном этапе обучения повысит эффективность процесса физической подготовки теннисистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных теннисистов.

Предмет исследования – игровые методы и средства физической подготовки у юных теннисистов.

Нами были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Определить сущность, содержание, задачи физической подготовки юных теннисистов.
2. Выявить методические особенности применения игрового метода в спортивной тренировке юных теннисистов
3. Разработать и экспериментально апробировать методику физической подготовки юных теннисистов на основе использования игрового метода.

Методы и организация исследования. Для достижения цели следования нами была разработана и внедрена авторская методика физической подготовки юных теннисистов на основе использования игрового метода.

Научное исследование началось с констатирующего эксперимента, который проводился в сентябре 2021 года с целью исследования и диагностики показателей физической подготовленности теннисистов группы начальной подготовки (занимающиеся настольным теннисом в МБУ СШОР № 1 им. С.М. Джанчатова г. Майкопа). Констатирующее исследование заключалось в оценке физической подготовленности спортсменов посредством двигательных тестов.

Формирующий эксперимент проводился в течение 2021-2022 учебного года (сентябрь-май) и заключался в применении разработанных средств и методов повышения физической подготовленности юных теннисистов посредством игрового метода.

Авторская методика физической подготовки юных теннисистов в группах начальной подготовки заключалась в увеличении количества времени, отводимого игровые методы и средства обучения: подвижные игры, эстафеты, круговая тренировка с игровыми элементами, соревнования по упрощенным правилам.

В подготовительной части занятий в ходе разминки применяли подвижные игры, обычно после общеразвивающих упражнений. В основной части подвижные игры выполняли сериями, чередуя с работой основной направленности с целью устранения монотонии и повышения эмоционального фона. В заключительной части подвижные игры сочетались с упражнениями на расслабление.

Основу авторской методики физической подготовки юных теннисистов с использованием игрового метода составили следующие игры [2,3]:

1.Игры с мячом для настольного тенниса без ракетки («Догони мяч», «Закати мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Успей собрать», «Мяч навстречу мячу», «Мяч на горку», «Мяч через две горки», «Мяч на горку – об стену – с горки», «Бильярд», «Закати мяч в обруч»);

2. Игры с мячом и ракеткой для настольного тенниса («Передай ракетку с мячом», «Балансирование с мячом», «Передай мяч на ракетку», «От пола на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «Загони мяч в обруч», «Попади в обруч», Защита корзины от мяча», «Загони мяч на стол», «Круговая игра», Не дай мячу скатиться, Пройди с мячом, Балансирование с мячом, С ракетки на ракетку);

3. Игры и упражнения настольного тенниса для развития, контроля мяча на ракетке («Шейкер», «Курочки», «Гонки с мячами», «Салют». «Белки», «Сэндвич», «Круг», «Футболисты», «Салки мячом», «Отними морковку»);

4. Игры и упражнения настольного тенниса для освоения навыков игры («Перекаты», «Карусель», «Дорожка для имитации удара», «Ловцы», «Длинный разбег», «Тренер и ученик», «Часики», «Веревочка», «Длинная веревочка», «Мини-теннис»).

Так же для комплексного развития физических качеств и повышения физической подготовленности юных теннисистов использовались эстафеты, которые учитывали возрастные особенностей спортсменов. Эстафеты проводились в основной части занятия и способствовали развитию координационных способностей, скоростной выносливости юных спортсменов.

Также был использован метод круговой тренировки с применением игровых элементов. Для этого нами были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс 10 комплексов по физической подготовке, которые проводились в основной части занятия и способствовали повышению физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные представленные в таблицах 1 и 2, свидетельствуют о том, что и в ЭГ наблюдается положительная динамика изменений результатов, а также в имеется достоверное улучшение результатов по большинству показателей физической подготовленности теннисистов, в отличие от контрольной группы ($P<0,05$).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности у теннисистов-мальчиков КГ и ЭГ в конце эксперимента

Контрольные упражнения	КГ (n=10)		ЭГ (n=10)		P
	x	±σ	x	±σ	
Бег на 30 м (с)	5,2	1,3	5,1	0,7	>0,05
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (раз)	18	1,1	25	0,9	<0,05
Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	40	2,2	45,1	0,5	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	165	2,5	173,2	1,3	<0,05
Метание мяча для настольного тенниса (4 м)	4,9	0,7	5,5	0,5	<0,05

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности у теннисистов-девочек КГ и ЭГ в конце эксперимента

Контрольные упражнения	КГ (n=8)		ЭГ (n=7)		P
	x	±σ	x	±σ	
Бег на 30 м (с)	5,5	1,3	5,3	0,8	>0,05
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (раз)	20	2	28,4	0,7	<0,05
Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	40	2,4	41,1	0,5	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	155	1,9	165,2	1,5	<0,05
Метание мяча для настольного тенниса (4 м)	4,5	0,6	5,1	0,4	<0,05

Так в ЭГ в конце эксперимента возросло количество теннисистов с отличным уровнем физической подготовленности и таких спортсменов достоверно больше чем в КГ (ЭГ - 35,3% и КГ – 16,6%, $P<0,05$), а также наблюдаются статистически значимые различия в количестве теннисистов ЭГ и КГ с неудовлетворительной оценкой их физической подготовленности (ЭГ- 5,8% и КГ – 33,3 %, $P<0,05$) .

Выводы. Полученные результаты можно объяснить эффективностью нашей авторской экспериментальной методики. Проведенное нами исследование показало, что применение игровых методов в процессе физической подготовки юных теннисистов повышает интерес к занятиям физическими упражнениями и способствует наиболее эффективному повышению физической подготовленности спортсменов. Таким образом, мы считаем, что разработанную методику можно рекомендовать для использования в тренировочном процессе юных теннисистов.

Литература

1. Глазунова В.А. Игры для освоения навыков игры настольного тенниса: методическая разработка. – URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/20/metodicheskaya-razrabotka-igry-dlya-osvoeniya-navykov (дата обращения: 10.03.2021)

2. Игры и упражнения настольного тенниса для освоения навыков игры / Инфоурок. - URL: https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-nastolnogo-tennisa-dlya-osvoeniya-navikov-igri-1413420.html (дата обращения: 10.03.2022)

3. Иоакимиди, Ю.А. Методика формирования морально-волевых качеств у юных теннисистов / Ю.А. Иоакимиди, Н.В., Карягина А.Г. Гонежук, О.С. Каширина // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности. Материалы заседания круглого стола Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2020-2021 учебный год). Майкоп, 2021. – С. 70-73

4. Побединская, С.А. Физическая подготовка теннисистов 7-9 лет / С.А. Побединская, Н.И. Годунова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей IV Международной научно-практической конференции памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. Москва, 2022. – С. 186-189.

УДК 376.2

АДАПТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И АДАПТИВНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Земцева Екатерина Алексеевна,
специалист по научно-методической работе научно-исследовательского отдела Филиала ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, президент АНО Центр поддержки детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья «Солнечный городок», Россия, Ессентуки.

Магомедов Руслан Расулович,
заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в статье рассматриваются перспективы развития лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) посредством занятий физической культуры и адаптивного спорта на примере работы АНО «Солнечный городок»: кавказские танцы, настольный теннис, благотворительные забеги на колясках.

Ключевые слова: адаптивный спорт, кавказские танцы, настольный теннис, забеги на инвалидных колясках

ADAPTATION OF PERSONS WITH DISABILITIES THROUGH ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS

Zemtseva Ekaterina Alekseevna,
specialist in scientific and methodological work of the Research Department of the Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, President of the ANO Center for Support of Children and Youth with Disabilities "Sunny Town", Russia, Essentuki.

Magomedov Ruslan Rasulovich,
Head of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The article discusses the prospects for the development of persons with disabilities (HIA) through physical education and adaptive sports on the example of the ANO "Sunny Town"): Caucasian dances, table tennis, charity wheelchair races.

Keywords: Adaptive sports, Caucasian dances, table tennis, wheelchair races.

Введение. Более двадцати семи лет прошло с момента появления в Российской Федерации терминов «Адаптивная физическая культура», «Адаптивный спорт», «Адаптивное физическое воспитание», «Адаптивная

реабилитация», «Адаптивная рекреация» и др. Социализация людей с инвалидностью, расширение возможностей их активного включения в общественную жизнь обсуждается сегодня все активнее. Особенно это актуально для юношей и девушек, так как инвалидность означает существенное ограничение их общения с окружающими, получения образования и, в дальнейшем, трудоустройства по интересной профессии. Адаптивный спорт позволяет удовлетворить биологические и социальные потребности каждого конкретного человека с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе и людей, имеющих инвалидность), а не только государства, общественных институтов и организаций в деле подготовки подрастающего поколения к труду и защите своей Родины. Именно это определяет огромный социализирующий и воспитательный потенциал адаптивной физической культуры и, особенно, адаптивного спорта [1].

Кроме того, человек занимающийся адаптивными видами спорта, удовлетворяет потребности личности в максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющих аналогичные проблемы со здоровьем, потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, в самоактуализации [2, с. 6].

До начала XXI в. в России проблемы лиц с ограниченными возможностями здоровья не обсуждались на должном уровне. Большая часть сфер общественной деятельности были им недопустимы. А такие понятия как «лицо с ограниченными возможностями здоровья» и «спорт» являлись несовместимыми на протяжении многих лет. В 1995 г. впервые в России в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (сегодня Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта) по инициативе Члена-корреспондента Российской образования академии, доктора педагогических наук, профессора Сергея Петровича Евсеева была открыта первая в России кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры» [1].

Исследования, проводимые учеными в рамках изучения адаптивной физической культуры как социального объекта, социального феномена и фактора социализации лис с ограниченными возможностями здоровья, в сегодняшних условиях приобретают особую значимость. Адаптивная физическая культура, коррекционная педагогика и медицина – три крупных области знаний, которые отражают в себе понимание нового научного направления образовательной деятельности [3, с. 5].

Мир переживаний и отношений, где с увлечением сосредотачивается внимание на новых объектах, происходит психоэмоциональная разрядка – все это является основополагающим для развития лиц с ограниченными возможностями здоровья в адаптивном спорте. В системе спортивных соревнований для лиц с ограниченными возможностями здоровья особо ярко проявляется их социализация, что приводит к победе, престижу,

сопереживаниям, эмпатии и др. С точки зрения творческой деятельности, где лица с ОВЗ проявляют неточности в движениях, имея эстетические погрешности приводит их к стремлению совершенствования и активной работы над собой, создавая свой собственный и уникальный стиль.

Объект исследования – процесс адаптивного физического воспитания в различных видах адаптивного спорта, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Предметом исследования является адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий адаптивной физической культурой и адаптивными видами спорта.

Целью исследования является адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий физической культуры и адаптивного спорта (на примере работы в городе Ессентуки «Автономной некоммерческой организации (АНО) «Солнечный городок»): кавказские танцы, настольный теннис, благотворительные забеги на инвалидных колясках».

Для достижения цели нами решались следующие **задачи исследования**:

1. Изучить специальную литературу и опыт практики занятий в различных видах адаптивного спорта (кавказские танцы, настольный теннис, благотворительные забеги на инвалидных колясках) для людей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Выявить и оценить уровень функциональных возможностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Разработать и проверить эффективность практики занятий в различных видах адаптивного спорта (кавказские танцы, настольный теннис, благотворительные забеги на инвалидных колясках) у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Методы и организация исследования.

Методы исследования с помощью, которых решались задачи настоящего исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Для повышения эффективности процесса практики организации занятий АНО «Солнечный городок» в различных видах адаптивного спорта (кавказские танцы, настольный теннис, благотворительные забеги на инвалидных колясках) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, осуществлялась: организация соответствующих условий для самореализации оздоровительной деятельности лиц с ОВЗ, способствующая поддержанию и сохранению здоровья; приобщение лиц с ОВЗ к двигательной активности, мотивированности для самостоятельных и регулярных занятий адаптивными видами спорта; изучение специально направленных способов конкретной деятельности с помощью (физических упражнений, дыхательных гимнастик и т.д.); обязательное приобщение лиц с ОВЗ к здоровому образу жизни как на занятиях адаптивными видами спорта, так и в свободное время; формирование ценности здоровья с помощью профессиональной компетентности тренеров-педагогов по видам спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. На примере работы АНО «Солнечный городок» нами тщательно рассмотрены перспективы развития лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий адаптивной физической культурой и адаптивными видами спорта.

На сегодняшний день в АНО «Солнечном городке» активно развиваются три направления адаптивного спорта: кавказские танцы, настольный теннис и благотворительные забеги на инвалидных колясках.

Географическое расположение АНО «Солнечный городок» – центр Кавказских Минеральных Вод, а также его многонациональный состав дает возможность подопечным Центра изучать традиции народов Северного Кавказа. Таким образом, посредством занятий танцевальной терапией (кавказскими танцами) объединяются такие направления как адаптивная физическая культура и искусство.

Во время работы с лицами с ОВЗ тренер проводит занятия исходя из их уровня функционального физического развития. Это приводит к правильной нагрузке на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат и показатели физического состояния лиц с ОВЗ. Кроме того, занятие кавказскими танцами формируют красивую осанку и укрепляют мышцы спины.

Кавказские танцы. Занятия кавказскими танцами – как один из видов адаптивного спорта помогает лицам с ОВЗ реализовать себя: почувствовать свое тело, его связь с эмоциями, избавиться от внутренней напряженности, скованности, телесного дискомфорта, ограниченности в движениях; стать более открытым в общении с другими людьми и, наконец, открыть новые внутренние ресурсы, укрепить уверенность в себе и в своих силах и повысить позитивные изменения субъективной личностной физической культуры.

На протяжении трех лет, благодаря кропотливой работе нашего тренера Андросова Дмитрия Валерьевича (солиста ансамбля России «Золотое Руно») подопечные «Солнечного городка» являются специально приглашенными артистами городских концертных мероприятий. Ребята самостоятельно, без сопровождения выступают на сцене и делают большие успехи.

Настольный теннис. Данный вид адаптивного спорта является зрелищным и не травмоопасным. Обучающиеся, выполняя физические упражнения, гармонично развивают мелкую моторику и мускулатуру тела, а также улучшают деятельность сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, укрепляя и закаливая весь организм в целом. Развитие коммуникативных и физических возможностей личности, поддержание интереса к жизни, повышения работоспособности и устранение комплекса неполноценности – вот главная цель обучения игре в настольный теннис.

Активное развитие настольного тенниса, как одного из видов адаптивного спорта в АНО «Солнечный городок» началось с 2019 года. На протяжении четырёх лет, тренеры, работающие с подопечными АНО Центра поддержки детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья «Солнечный

городок», выявляли у своих подопечных особые критерии успешности. У некоторых обучающихся с нарушением координации движений выявлялись особые старания набивания теннисного шара, у лиц с расстройством аутистического спектра возможность работать в команде во время соревнований.

В 2021 году на базе АНО Центра поддержки детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья «Солнечный городок» были проведены первые инклюзивные товарищеские турниры по настольному теннису. Участниками соревнований стали подопечные Центра, обучающиеся коррекционной школы-интернат № 12 села Юца, сотрудники стоматологической клиники, жители города Ессентуки и многие другие. За время проведения товарищеских турниров, подопечные «Солнечного городка» показали отличные результаты (скорость отбивания теннисного шара, точность, работа в команде). В июне 2023 года планируется проведение очередного инклюзивного товарищеского турнира по настольному теннису.

Развитие физических способностей в АНО Центре поддержки детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья «Солнечном городке» осуществлялось благодаря таким адаптивным видам спорта как настольный теннис и участия подопечных в благотворительных забегах на инвалидных колясках.

Благотворительные забеги на инвалидных колясках. С 2018 года подопечные и волонтеры АНО «Солнечный городок» принимают активное участие в серии курортных благотворительных забегах «KAVKAZ. RUN». Основной целью забегов является сбор материальной помощи для нужд конкретной организации, работающей с лицами с ограниченными возможностями здоровья, а также на лечение детей-инвалидов.

По приглашению организаторов серии курортных забегов от АНО «Солнечный городок» принимают участие от двух до четырех пар. Пара – это участник на инвалидной коляске не умеющий самостоятельно управлять ей и волонтер. Протяжённость трассы от 500 м до 2 км. Подопечные Центра участвуют в забеге вместе с нормотипичными профессиональными атлетами, а также любителями. Для участников на инвалидных колясках не является главной целью скорость пробега. Здесь рассматривается командный дух пары, возможность быть наравне со другими спортсменами. Во время бега пара поддерживает друг друга. На всей протяженности трасы стоят волонтеры-организаторы, которые подбадривают инклюзивную пару бегунов на инвалидных колясках.

Участие в благотворительных забегах улучшают психоэмоциональный фон лиц с ограниченными возможностями здоровья, повышают их стремление к общению и работать в команде.

Таким образом, адаптивные виды спорта – это направление, которое объединяет в себе адаптивную физическую культуру, адаптивный спорт, медицину и педагогику. Они направлены на выявление и развитие физических способностей у лиц с ограниченными возможностями

здоровья. Каждый вид адаптивного спорта помогает выявить лицам с ограниченными возможностями здоровья то или иное направление, которым они хотят заниматься. Адаптивный спорт помогает развить волевые качества спортсмена, выровнять его психоэмоциональный фон, показать его нужность в современном обществе и много другое.

Литература

1. Магомедов Р.Р. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза : учебное пособие; М-во науки и высшего образования РФ, М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Ставрополь : Ставролит, 2019. – 164 с.

2. Евсеев С.П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы): методические рекомендации, Санкт-Петербург, 2021. – 46 с.

3. Андрюхина Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие, Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. -158 с.

УДК 796/799(082)

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ УШУИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Морозова Кристина Александровна,
магистрант 2 курса, 49.04.01 Физическая культура магистерская программа, «Профессиональное образование в области физической культуры и спорта», Институт физической культуры и дзюдо, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп.

Карягина Нина Владимировна,
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп.

Коломийцева Наталья Сергеевна,
заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп.

Иоакимиди Юлия Александровна,
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп.

Аннотация: В статье рассмотрены результаты анкетирования тренеров по вопросу развития гибкости ушуистов на начальном этапе подготовки. Среди упражнений,

наиболее значимых в тренировочном процессе юных ушуистов, большинство тренеров отметили специальные упражнения для развития гибкости – жоугун, отсутствующие в других видах спорта.

Ключевые слова: ушу, развитие гибкости, подвижность суставов, жоугун.

RESULTS OF THE QUESTIONNAIRE OF COACHES ON THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF WUSHU WISTS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Morozova Kristina Alexandrovna,
2nd year undergraduate, 49.04.01 Physical Culture Master's program, "Professional education in the field of physical culture and sports", Institute of Physical Culture and Judo, Adygea State University, Russia, Maykop.

Karyagina Nina Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop.

Kolomiytseva Natalia Sergeevna,
Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop.

Ioakimidi Yulia Aleksandrovna,
Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop.

Abstract: The article considers the results of a questioning of coaches on the development of wushu wrestlers' flexibility at the initial stage of training. Among the most significant exercises in the training process of young wushu wrestlers, most coaches noted special exercises for developing flexibility - jougong, which are absent in other sports.

Keywords: wushu, development of flexibility, mobility of joints, jougong.

Введение. Спортивное ушу является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Ушу включает большое количество широко амплитудных и сложно координационных движений (нанесения ударов ногой: пяткой, стопой, голенью, подъемом ступни, коленом, носком ноги и т. д.), выполнение которых требует высокой степени развития гибкости и подвижности отдельных групп суставов.

В современных научно-методических публикациях по ушу, ведущие отечественные специалисты Г.Н. Музруков [3], Е.В. Чувалов [4] раскрывают методические основы подготовки технико-тактической подготовки ушуистов различной квалификации. Работы ряда авторов Алтанчулуу [2], Н.В. Абаев, И.Е. Гарри [1] посвящены изучению вопросов системы психофизической тренировки. Однако до настоящего времени в литературе отсутствуют научные разработки оптимального развития физических качеств на начальном

этапе тренировки юных ушуистов, что является следствием наличия многих нерешенных вопросов организационно-методологического характера в теории и практике их подготовки. Сегодня проблема педагогического управления развитием гибкости в практике ушу остается слабо изученной, в недостаточной степени изучены вопросы использования рациональных средств и методов развития гибкости юных ушуистов.

Методы и организация исследования. Для изучения мнения тренеров по вопросу развития гибкости ушуистов на начальном этапе подготовки мы использовали анкетирование в качестве метода сбора научной информации.

В анкетировании приняли участие 8 тренеров по ушу со стажем педагогической работы от 5 до 10 лет в ГБУ Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва №2 г. Майкопа.

Предлагаемая каждому респонденту анкета включала 6 вопросов, сориентированных на выявление отношения тренеров к развитию гибкости спортсменов ушу на начальном этапе подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. При ответе на вопрос «Признаете ли Вы значимость гибкости в тренировочном процессе юных ушуистов?» - 100% респондентов отметили важность развития гибкости спортсменов ушу для достижения более высоких спортивных результатов. При этом тренеры по ушу единогласны во мнении, что спортсмен, обладающий достаточной гибкостью, быстрее овладевает более совершенной техникой изучаемых движений, ускоряется процесс овладения двигательными навыками, повышается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижается вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов.

Анализ ответов на вопрос о том, в какой части тренировочного занятия необходимо применять упражнения для развития гибкости выявил следующие результаты: наиболее популярным оказался ответ «в подготовительной части после выполнения упражнений разминки» - 88%, «в основной части» - 10%, «в заключительной части» - 2%.

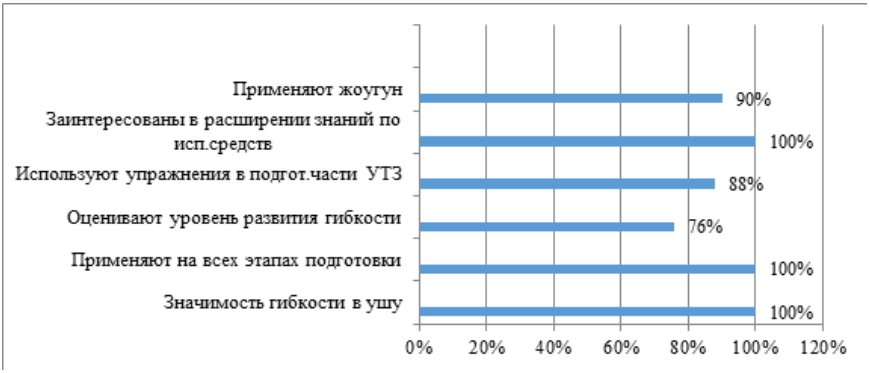


Рисунок 1 – Результаты анкетного опроса тренеров по ушу.

Ответы на вопрос о периоде подготовки, в котором необходимо включать упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах юных ушуистов имели однозначный характер. По всеобщему мнению, тренеров (100%) физические упражнения для развития гибкости и подвижности суставов следует использовать на всех этапах подготовки спортсменов ушу (рисунок 1).

Особый интерес представило отношение респондентов к выбору средств и методики развития гибкости занимающихся. Следует отметить, что ответы специалистов в выборе средств и методики их применения в тренировочном процессе по воспитанию гибкости носят неоднозначный характер. Среди упражнений, наиболее значимых в тренировочном процессе юных ушуистов, большинство тренеров (90%) применяют специальные упражнения для развития гибкости – жоугун, отсутствующие в других видах спорта. В ушу-жоугун используются упражнения на растяжение мышц и связок: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращательные и круговые движения [1]. Около 10% опрошенных для развития гибкости и подвижности суставов используют средства общефизической и специальной физической подготовки, отражающих специфику соревновательной деятельности в ушу.

На вопрос: «Какие педагогические методы и приемы оценивания развития специальной гибкости спортсменов ушу вы используете?» - около 76% опрошенных ответили, что для контроля развития специальной гибкости используют тестовые упражнения, руководствуясь нормативными требованиями программы спортивной подготовки ушу. Ряд тренеров (24%) уровень развития гибкости и подвижности суставов определяют в ходе тренировочного процесса с помощью визуального наблюдения.

На вопрос: «На каком этапе спортивной подготовки следует уделять больше внимания развитию гибкости?» - 73% опрошенных указали на начальный этап подготовки спортсменов ушу. Другие (27%) считают, что развитие данного качества целесообразно на всех этапах спортивной подготовки.

На вопрос: «Заинтересованы ли Вы в расширении своих знаний, умений и навыков по вопросу использования наиболее рациональных средств и методов развития специальной гибкости юных ушуистов?» - все опрошенные (100%) считают целесообразным изучение вопросов педагогического управления развитием специальной гибкости на начальном этапе подготовки ушуистов.

Выводы. Обобщая полученные результаты, следует сделать вывод о том, что все тренеры сходятся во мнении о необходимости и целесообразности достижения необходимой гибкости и подвижности основных групп суставов для выполнения технических действий в спортивном ушу.

Литература

1. Абаев, Н.В. Методическое пособие по системам психофизической тренировки цигун и ушу. / Абаев Н.В., Гарри И.Е. – Иркутск: Восточно-Сибирская правда, 1991. – 160 с.

2. Алтанчулуу. Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. / Алтанчулуу. – Улан-Удэ, 2007. – 25 с.

3. Музруков, Г. Н. Основы ушу. / Музруков Г. Н. – Москва: Пик, 2010. – 265 с.
4. Чувалов, Е.В. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся ушу-таолу и пути ее совершенствования: автореф. дис. … канд. пед. наук. / Чувалов Е.В. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2003. – 24 с.

УДК 372.4

ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Комнатная Элла Андреевна,
студентка 1 курса, факультета Информационных системы в экономике и юриспруденции, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Свечкарёв Виталий Геннадьевич,
доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение педагогики в успеваемости обучающегося в целом, а также на его физическое и морально-психологическое здоровье. В данной статье затронуты аспекты подготовки различных методов преподавания физической культуры и спорта, а также некоторые проблемы, связанные с осуществлением преподавательской деятельности данного предмета.

Ключевые слова: педагогика, методика, спорт, физическая культура моральнонравственное развитие, индивидуальный подход.

THE SIGNIFICANCE OF PEDAGOGY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN EDUCATIONAL SPACE

Komnatnaya Ella Andreevna,
1st year student, Faculty of Information Systems in Economics and Law, "Maikop State Technological University", Russia, Maikop.

Svechkarev Vitaly Gennadievich,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education, Maikop State Technological University, Russia, Maikop.

Abstract: This article discusses the importance of pedagogy in the student's progress in general, as well as on his physical and moral and psychological health. This article touches upon aspects of the preparation of various methods of teaching physical culture and sports, as well as some problems associated with the implementation of the teaching activities of this subject.

Keywords: pedagogy, methodology, sports, physical culture moral development, individual approach.

Введение. Одной из важных проблем современного общества является почти полное отсутствие здорового образа жизни [3]. Доступность транспорта, малоподвижный образ жизни, перекусы в местах быстрого питания, отсутствие спорта, постоянные стрессы и многое другое, приводят к ослаблению иммунитета, появлению новых и усугублению хронических заболеваний [4].

Принято считать, что базовое преставление о здоровом образе жизни закладывается в человека благодаря физической культуре и спорту. Все начинается еще в детстве благодаря урокам физкультуры и дополнительным секциям и продолжается на протяжении всей жизни: в школе, на работе, в организациях и в других местах.

Благодаря физической культуре и спорту в формирующуюся личность ребенка закладываются не только задатки здорового образа жизни, которые помогают чувствовать себя лучше, меньше болеть и находиться в хорошей форме, но также у человека появляется понятие дисциплины [2]. То есть тренировки помогают и оздоровлению, и воспитательному процессу.

Также, можно заметить, что в современном обществе лишь небольшой процент населения ведет здоровый образ жизни [7; 8]. А те, кто это делает чаще всего приучены к физической активности, режиму, правильному питанию еще с детства [6]. В этом вопросе очень важна квалификация педагогов учебных заведений, начиная от садов и школ, и заканчивая колледжами и университетами. Ведь, если мы хотим, чтобы новые поколения были здоровыми и имели тягу к поддержанию активного, правильного образа жизни, педагоги должны уметь привить это желание, найти подход к ученику.

Отмечу, что обычно у людей, которые с детства или отрочества ведут здоровый образ жизни, были квалифицированные педагоги, они умели заинтересовать человека своим собственным примером, любовью к спорту и показывали, как это важно. Также педагогу нужно уметь привлекать к занятиям даже самых инертных учеников.

Результаты исследования. На данный момент современный подход к педагогике физической культуры и спорта предполагает пару значимых составляющих: грамотный, квалифицированный специалист, четко выстроенный план проведения занятий и поиск индивидуального подхода ко всем ученикам. Применение этих пунктов дает отличный результат.

Педагогика физической культуры и спорта считается отдельной отраслью педагогики. Она начала развиваться во второй половине 20 века и продолжает свое развитие по сей день.

Главными задачами педагога по физической культуры являются:

1. Вовлечение учащихся в здоровый образ жизни.
2. Развитие опорно-двигательного аппарата.
3. Усиление нравственного облика.
4. Формирование адекватной самооценки.
5. Развитие коммуникабельности, навык работы в команде.
6. Учет особенностей каждого.

Педагогу нужно знать и применять уже существующие подходы и методы для эффективного обучения. Также педагог должен вовремя повышать свою квалификацию, самостоятельно интересоваться новыми методами, которые появляются в следствии развития педагогики как науки, а также внедрять их в образовательный процесс [5; 6; 8; 9]. Изучение новых подходов и методик, помогает педагогу развиваться профессионально.

Есть определенные критерии по эффективному проведению занятий физической культурой и спортом. Для начала, необходимо понять цель и характер будущего занятия. Это необходимо для правильного составления плана занятия, он является обязательным и преподаватель должен составить его заранее.

Наличие такого плана поможет выполнить все необходимые задачи в течении занятия и не потратить время зря. Так же необходимо прописывать цели в плане занятия, помимо самой программы. Затем, нужно учесть по какому виду спорта будет занятие и формат, в котором оно будет проходить. Тренировки по легкой атлетике и растяжке могут сильно отличаться по целям, плану и проведению, однако, в любом случае нужно учитывать следующие факторы: возрастную группу обещающегося, вес, наличие или отсутствие навыков в этом виде спорта и в спорте в принципе, ограничения по здоровью. Этот тот момент, когда нужно ко всем подойти индивидуально. Так, заинтересованность будет у всех, начинающие приблизиться к уровню профессионалов, а профессионалы усовершенствуют свои навыки.

По окончанию занятия нужно подвести итог, отметив у каждого его сильную сторону. Таким образом, педагог мотивирует ученика развиваться в спорте дальше. А обучающемуся прививается любовь к здоровому образу жизни и дисциплинированность. Если педагог соблюдает все эти необходимые пункты, то у учащегося формируется общий взгляд на физическую культуру и спорт, улучшается здоровье, физическая подготовка. Иногда занятия проведенные должным образом помогают в профессиональной деятельности человека.

Есть 4 основных метода, благодаря которым можно провести занятие физической культурой и спортом:

1. Словесный.
2. Сенсорный.
3. Соревновательный.
4. В игровой форме.

Совмещая все эти методы, учитель сможет эффективно провести занятие. Не стоит забывать про технику безопасности, нужно следить за ней и напоминать о ней перед началом занятия всем учащимся.

Самым эффективным методом на данный момент считается игровой метод. Он помогает без особых усилий вызвать интерес у ученика и при этом, развивать человека физически. Еще этот метод в форме игры благоприятно влияет на развитие нравственности, а также на навык работы в коллективе. Человек заинтересован продемонстрировать свои умения и помочь команде выиграть.

Педагогика физической культуры и спорта сейчас достаточно сильно развита, но это не отменяет того факта, что про индивидуальность каждого часто забывают. Кому-то нужно больше времени на достижение цели, а кому-то меньше. Начальная база тоже часто не учитывается. Это на данный момент одна из основных проблем данной отрасли.

Стоит помнить, что, принимая во внимание особенности каждого человека педагог создает благоприятную среду для активного развития ученика, повышает заинтересованность в предмете [1] и взращивает любовь к спорту, и здоровому образу жизни, это крайне необходимо в нынешнем малоактивном обществе. Из всего сказанного, легко понять, что педагогика физической культуры и спорта на данный момент развития общества крайне необходима. Преподаватель – это тот человек, который привлекает учащихся в спорт, показывает на собственном примере как важно вести активный, здоровый образ жизни.

Квалифицированный специалист с правильным подходом к обучению также необходим, ведь в занятиях по физической культуре развивается и нравственная сторона человека. Грамотный педагог может привить учащимся такие качества как храбрость, выносливость. Также занятия спортом развивают в человеке умение работать в команде и налаживать коммуникацию с другими людьми. Характеры и темпераменты у всех разные, поэтому это отличная возможность научиться выстраивать коммуникацию с любыми людьми, что поможет в дальнейшем в работе и нахождении в обществе.

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. Белоус, Л.К. Духовно-нравственное воспитание студентов в современном обществе / Л.К. Белоус // В сборнике: Молодежь в трансформирующемся обществе: настоящее и будущее. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию Адыгейского государственного университета. 2020. С. 177-178.

3. Иващенко, Т.А. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на людей разных возрастных категорий / Т.А. Иващенко // В сборнике: Актуальные проблемы совершенствования системы физкультурного образования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 79-84.

4. Кацубо В.А. Особенности физического воспитания студенческой молодёжи / В.А. Кацубо, Т.В. Манченко // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 458-462.

5. Свечкарёв, В.Г. Автоматизированные системы управления двигательными действиями в физической культуре и спорте / В.Г. Свечкарёв, Е.А. Тимофеева, А.М. Базоркин // Saarbrücken, 2011.

6. Свечкарёв, В.Г. Альтернативная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарёв, И.А. Цеева // В сборнике: XXI неделя науки МГТУ. 2010. С. 89-93.

7. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям 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 – М , 2020. – 349 с.

8. Черкесов Ю.Т. Биомеханические аспекты валеологии / Ю.Т. Черкесов, В.И. Жуков, В.Г. Свечкарёв, Н.Ю. Хажилиев // В книге: Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки. 1999. С. 147-149.

9. Черкесов Ю.Т. Машина адаптивного воздействия // Ю.Т. Черкесов, Н.Ю. Хажилиев, В.Г. Свечкарёв // В сборнике: Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта. Материалы международной научно-практической конференции. Адыгейский государственный университет, Институт физической культуры и дзюдо. 2001. С. 120-122.

УДК 611/616.-053.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Кудайнетова Дарина Муратовна,
студентка 3 курса, Педиатрический факультет, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Манченко Татьяна Вячеславовна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп.

Аннотация: В данной статье будет рассмотрена проблема малоподвижного образа жизни среди детей. Будут выявлены причины возникновения данной проблемы и пути ее решения, а именно важность положительного примера и правильно подобранного вида спорта на развитие у ребенка интереса к физической культуре.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, дети, воспитание.

PHYSICAL EDUCATION OF MODERN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Kudainetova Darina Muratovna,
3rd year student, Faculty of Pediatrics, Maikop State Technological University, Russia, Maikop.

Tatiana V. Manchenko,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Maikop State Technological University, Russia, Maikop.

Abstract: This article will consider the problem of sedentary lifestyle among children. The causes of this problem and ways to solve it will be revealed, namely the importance of

a positive example and a properly selected sport for the development of a child's interest in physical culture.

Keywords: sport, physical culture, children, upbringing

Введение. В современном мире значимой и актуальной проблемой является отсутствие физического воспитания. Физическое воспитание – это учебный процесс, который направлен на спортивное воспитание личности. Физическое воспитание детей и подростков необходимо для удовлетворения двигательной потребности. И эти потребности удовлетворяются посредством игр, спорта, природных факторов. Целью физического воспитания детей и подростков является сохранение и укрепление их здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Давно известно, что отсутствие физической нагрузки во взрослом возрасте является причиной многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, именно поэтому необходимо приучать к физическим нагрузкам еще в детском возрасте [1]. Привычки, которые закладываются еще в юном и детском возрасте, сохраняются и во взрослом возрасте. Следовательно, приучать ребенка к спорту и вкладывать в него любовь к физической культуре чрезвычайно важно.

Чтобы выяснить, как привлечь детей и подростков к занятиям спортом, необходимо понять, с чем же связан их малоподвижный образ жизни.

Наиболее частыми причинами малоподвижного образа жизни являются:

1. Занятия в школе и выполнение домашнего задания.
2. Повышенный интерес к компьютерным играм и гаджетам.
3. Просмотр телевиденья.
4. Отсутствие родительского примера
5. Отсутствие понимания значимости спорта [2].

Каковы же задачи физического воспитания детей и подростков? В первую очередь, оно необходимо для удовлетворения потребностей детского организма в движении, для сохранения и улучшения здоровья. Еще одной важной задачей является формирование выносливости, решительности, устойчивости, уверенности в себе и своих силах.

Детям необходимо объяснять насколько важным аспектом нашей жизни является здоровье. Учить их выявлять взаимосвязь между ним и физической нагрузкой. Помогать приобретать знания и навыки в области медицины и гигиены. Лучший способ привлечь детей к спорту - собственный пример. Детям необходимы положительные объекты для подражания, будь то родители, тренера или друзья.

«Воспитательная сила примера основывается на естественном стремлении людей к подражанию, особенно молодых. Пример легче воспринимается и усваивается тогда, когда он взят из знакомой всем сферы деятельности. В качестве воспитательных примеров педагог использует случаи из жизни своего коллектива (высокие спортивные достижения его отдельных учеников в результате многолетнего и упорного труда на тренировках и т.д.), примеры проявления высоких нравственных качеств выдающимися спортсменами на ответственных международных соревнованиях и др.» [4. с. 83].

Если родители на своем примере покажут, что спорт – это не только полезно, но и весело, ребенок с большей вероятностью им увлечется. Например, можно выезжать на совместные велопрогулки, устраивать семейный активный отдых на природе, совместно с ребенком посещать спортивные мероприятия.

Что же делать с «гаджетовой проблемой»? Ни в коем случае нельзя полностью лишать ребенка доступа к ПК, смартфону, интернету, ведь в современном мире они являются важным источником информации и коммуникации. Достаточно будет установить время, которое ребенок может проводить за компьютером и телевизором.

Нужно дать ребенку шанс опробовать себя в нескольких видах спорта, ему необходимо право выбора. При выборе секции для ребенка необходимо опираться на его темперамент. Так, например, если ребенок меланхолик ему больше подойдут водные дисциплины: синхронное плаванье, водное поло, академическая гребля и так далее. А вот холерикам больше по душе будут различного вида единоборства. В командных видах спорта холерик захочет занять место капитана. Если тренер и родители вовремя заметят в нем подобные стремления, есть вероятность, что они смогут вырастить из него хорошего лидера. При снижении интереса не стоит сразу забирать ребенка из секции, лучше дождаться первых успехов и тогда, быть может, интерес ребенка проявится в удвоенной силе.

Ни в коем случае нельзя перегружать детей, интенсивность физических нагрузок должна соответствовать возрастным показателям. В противном случае, у ребенка могут возникнуть травмы, ушибы, растяжения и в результате, отпадет желание заниматься спортом.

«Для того, чтобы определить соответствие предполагаемого двигательного режима норме, необходимо помнить, что он характеризуется тремя показателями:

1. Продолжительностью двигательной активности (ДА), определяемую по времени, в течение которого ребёнок находится в движении;

2. Объёмом ДА – количество движений, выполняемый за определённый отрезок времени;

3. Интенсивностью нагрузки, определяемой частотой сердечных сокращений [3].

Вывод. Исходя из всего вышесказанного, можно прийти к таким выводам:

1. В современном мире малоподвижный образ жизни - большая проблема.
2. Для решения этой проблемы необходимо вкладывать любовь к спорту уже в детском возрасте.
3. Чтобы у ребенка сформировалась любовь к физическим нагрузкам, ему каждодневно необходимо видеть положительный пример перед глазами.
4. Спортивная деятельность в обязательном порядке должна соответствовать интересам ребенка, его темпераменту и возрасту.

Литература

1. Гурин В.В., Манченко Т.В., Манченко Ю.В., Мешвез Р.К. Овладение точными движениями старшими дошкольниками на уроке физической культуры // В сборнике:

Материалы XXXII Недели науки МГТУ. XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование-наука-технологии». Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет». 2016. С. 40-45.

2. Кацубо В.А., Манченко Т.В. Особенности физического воспитания студенческой молодёжи // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 458-462.

3. Хатхоху С.П., Манченко Т.В. Социальные, медико-биологические и психолого-педагогические проблемы реабилитации лиц с ограниченными возможностями // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 343-346.

4. Холодов И.О., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта // И.О. Холодов, В.С. Кузнецов- Москва, 2000 г. – 245с.

УДК 796.06

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Кузьменко Юлия Сергеевна,

студентка 4 курс, факультет искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), специальность «Физическая культура» и «Безопасность жизнедетельности» Ставропольский государственный педагогический институт Россия, г. Ставрополь.

Иванов Виктор Михайлович,

профессор кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности Ставропольский государственный педагогический институт Россия, г. Ставрополь.

Аннотация: Данная работа раскрывает понятие подготовки спортивного резерва. Рассмотрены концепции подготовки спортивного резерва, принципы и программы тренировочного процесса. Выявлены требования современной системы спортивной тренировки.

Ключевые слова: Теоретико-методологические основы, спортивный резерв, подготовка спортсменов, спортивная тренировка.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF SPORTS RESERVE TRAINING

Kuzmenko Yulia Sergeevna,

4th year student, Faculty of Arts and Physical Culture, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles), specialty "Physical culture" and "Life safety" "Stavropol State Pedagogical Institute" Russia, Stavropol.

Ivanov Viktor Mikhailovich,

Professor of the Department of Psychophysiology and Life Safety "Stavropol State Pedagogical Institute" Russia, Stavropol.

Abstract: This work reveals the concept of sports reserve training. The concepts of sports reserve training, principles and programs of the training process are considered. The requirements of the modern system of sports training are revealed.

Keywords: Theoretical and methodological foundations, sports reserve, training of athletes, sports training.

Актуальность исследования. Подготовка спортивного резерва - длительный, многолетний процесс, который направлен на воспитание спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового уровня, способных добиваться высоких результатов в международных соревнованиях.

Цель исследования. Обосновать значимость теоретико-методологических основ подготовки спортивного резерва.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивный резерв – это лица, которые проходят спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации. Согласно принятой концепции подготовки спортивного резерва – долгий, многоэтапный процесс, обусловлен комплексом факторов: спецификой спортивной деятельности, особенностями биологической и социально-психологической природы человека, закономерностями развития личности в онтогенезе, законами динамики определенных двигательных способностей в разные возрастные периоды и еще целым рядом факторов. С профессиональной точки зрения должны также учитываться потребности данного вида спорта в настоящее время и результаты прогнозирования этих потребностей на ближайшее будущее [В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, 1986]. Выделение в многолетней подготовке спортивного резерва факторов, определяющих уровень подготовки и успешность совершенствования подготовки на отдельных этапах, связывают с прогнозированием вероятности высоких спортивных достижений [В.М. Зациорский, 1985; С.А. Локтев, 1994].

Подготовка спортивного резерва определяется спецификой сферы спортивной деятельности в целом, спецификой избранного вида спорта, особенностями биологической и социально-психологической природы человека, закономерностями развития личности человека в онтогенезе, законами развития определенных двигательных способностей в различные возрастные периоды и еще целым рядом факторов.

К числу основных факторов, которые обусловливают эффективность функционирования системы подготовки спортивного резерва, относятся:

– оптимальное соотношение контингента занимающихся на этапах многолетней подготовки, способного обеспечить полноценное пополнение сборных команд России;

– нормативные основы деятельности спортивных школ;

– рациональное построение спортивного календаря соревнований;

– принципы формирования Единой всероссийской спортивной классификации.

При этом потребность в спортивном резерве рассматривается как оптимальная структура контингента занимающихся, представляющая собой соотношение количества спортсменов, дающих возможность обеспечить подготовку на высшем уровне конкурентоспособного пополнения сборных команд России.

В настоящее время, когда спортивные результаты неизмеримо выросли и процесс воспитания спортсменов носит комплексный характер, подготовка спортивных резервов может успешно осуществляться только при решении неразрывно связанных между собой задач и учете всех системообразующих факторов: кадров, организационной структуры, управления, планирования, информационного, научного и медицинского обеспечения, материальной базы, финансирования, восстановления, отбора и ориентации. Обязателен учет факторов внешней среды при ведущей роли тренировочного и соревновательного процессов. На современном этапе развития спорта повышается не столько значение отдельных компонентов, сколько их взаимосвязь, подчинение достижению основной цели - полноценного пополнения состава национальных сборных команд, способных на равных конкурировать с сильнейшими спортсменами мира.

Основополагающим принципом функционирования системы подготовки спортивного резерва должен быть принцип единства теоретического, организационного и технологического компонентов многолетней подготовки, реализация которого обеспечит разрешение основного противоречия, присущего современной отечественной системе подготовки резерва, - почти полного несоответствия содержания практической деятельности теоретическим установкам, а организационных условий - технологическим требованиям, предъявляемым к процессу спортивной подготовки на ее начальных этапах.

В последние 20–25 лет в нашей стране разрабатывалась, и к середине 80-х годов была в целом сформирована научная концепция многолетней подготовки спортсмена, суть которой заключается в рассмотрении всего процесса подготовки спортивного резерва, от новичков до мастеров международного класса, как единого процесса, подчиняющегося определенным закономерностям, как сложной специфической системы со свойственными ей особенностями, имеющими собственные пути развития. Эта система управления, которая основана на использовании объективных закономерностей становления спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки.

Важнейшим требованием современной системы спортивной тренировки является необходимость увязывания ее составляющих частей и элементов, основных компонентов эффективной соревновательной деятельности. Именно стремление к обеспечению эффективной структуры соревновательной деятельности должно определить задачи и содержание подготовки спортсмена на всем многолетнем пути от новичка до мастера высокого класса. В работе с юными и еще недостаточно квалифицированными спортсменами это стремление должно проявляться в создании предпосылок целесообразной

подготовки для эффективной соревновательной деятельности. В.Н. Платонов (1986) указывает, что при этом необходимо четко определить субординационные соответствия следующих составляющих:

– соревновательной деятельности как основной характеристики подготовленности юного спортсмена;

– основных компонентов соревновательной деятельности, обеспечивающих ее успешность (старта, уровня дистанционной скорости, эффективности финиша – по отношению к циклическим видам спорта, плотности ведения боя, схватки, игры, эффективности защитных и атакующих действий по отношению к единоборствам и спортивным играм);

– основных сторон подготовленности (физической, технической, тактической) в совокупности с факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности;

– интегральных качеств, определяющих эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей);

– основных функциональных параметров и характеристик, определяющих уровень развития интегральных качеств (так, например, по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели емкости систем энергообеспечения, экономичности, устойчивости и подвижности основных функциональных систем);

– частных показателей, определяющих уровень основных функциональных параметров и характеристик (например, по отношению к максимальному потреблению кислорода – интегральной характеристике мощности аэробной системы энергообеспечения – такими показателями являются: процент красных мышечных волокон, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная вентиляция легких, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов).

Заключение. Таким образом, в условиях непрерывного усложнения технологических процессов подготовки спортсменов возрастает необходимость повышения уровня различных компонентов системы подготовки спортивных резервов. Обозначим взаимосвязь некоторых из них:

– создание организационных форм, которые ориентированны на использование интенсивных факторов, позволяющих создать комплекс условий, необходимых для воплощения в практику передовых технологий подготовки спортивных резервов;

– согласованность действий всех организаций, принимающих участие в подготовке спортивных резервов по видам спорта, и их дальнейшая специализация;

– концентрация ресурсов и их целенаправленное использование на основных направлениях;

– комплексность решения организационных, материально-технических, информационных, научно-методических и других задач;

– эффективная система управления и рациональная организационная структура всей системы подготовки спортивного резерва.

Литература

1. Бакулев, С.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С.Е. Бакулев. – 2012. – 412 с.
2. Ботяев, В.Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: дисс. ... д-рапед. наук: 13.00.04 / В.Л. Ботяев. – 2015. – 404 с.
3. Вершинин, М.А. Современные тенденции построения системы отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки / М.А. Вершинин, С.В. Вандышев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 1 (15). – С. 23-27.
4. Губа, В.П. Междисциплинарные исследования одаренности детей к спортивной деятельности / В. П. Губа // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и новации: Сб. научных и научно-методических статей. – том 1. – М., 2018. – С. 317-330.
5. Искалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 197 с.
6. Фонарев, Д.В., Фонарева Е.А. Практика применения комплексного педагогического контроля в процессе спортивно ориентированного физического воспитания школьников: монография. – М.: Издательство: Печать-Сервис-XXI век. 2017. – 162 с.
7. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шинкарук О.А. – Киев, 2011. – 42 с.

УДК 61:796

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Малинина Анастасия Алексеевна,
студентка 3 курса психолого-педагогического факультета, направление подготовки: 44.03.02. Психолого-педагогическое образование по профилю «Психология и социальная педагогика», Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Соловьева Елена Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: Спортсмены, испытывающие большие перегрузки, в процессе тренировок и в период соревнований более подвержены приему запретных медицинских препаратов, а попытки отказаться от них снижаются. В связи с данной проблемой последние десятилетия всемирные медицинские и спортивные организации используют различные методы и приемы борьбы с допингом.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, допинг, мельдоний, олимпиада, допинг-скандал, запрещенные препараты, психологическое состояние.

THE PROBLEM OF DOPING IN MODERN SPORTS

Malinina Anastasia Alekseevna,
3rd year student, Faculty of Psychology and Pedagogy, Direction of training: 44.03.02. Psychological and pedagogical education in the profile "Psychology and social Pedagogy", Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki, Russia, Essentuki.

Solovieva Elena Vladimirovna,
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.

Abstract: Athletes who experience heavy overloads during training and during competitions are more susceptible to taking prohibited medications, and attempts to refuse them decrease. In connection with this problem, over the past decades, world medical and sports organizations have been using various methods and techniques to combat doping.

Keywords: sport, athlete, doping, meldonium, olympics, doping scandal, banned drugs, psychological state.

Ведение. В настоящее время сложные условия существования в современном спорте заставляют спортсменов работать почти за пределами физиологических возможностей человеческого организма. Важнейшим фактором положительного функционирования спортсменов является на сегодняшний день: высочайший уровень их физической и психологической подготовленности, а также результативности на различных стартах. Проблема осложняется коммерциализацией спорта во всем мире. Цена достижения высоких рубежей и побед в спорте, приводит к разнообразным последствиям, среди которых прием запретных препаратов, методов или допинг. Медики считают, что принятие такого рода препаратов может привести к опасным для здоровья и жизнедеятельности спортсмена последствиям. Довольно часто на спортивных соревнованиях случаются смертельные случаи, связанные с применением запретных веществ спортсменами [3; 8]. Также применение такого рода средств противоречит морально-этическим нормам спортивного движения. Важно непрерывно продолжать борьбу с допингом, данное утверждение подтвердил Жак Порре: «Допинг, безусловно, самая сильная угроза для спорта в 21-м веке. Это подрывает здоровье спортсменов и лишает веру в спортсменов». Таким образом, одной из постоянных и сложных проблем современного спорта является борьба с допингом. [7; 9]

Специалистов со всего мира объединяет главная мысль о том, что политика Всемирного антидопингового агентства (WADA) в большей мере является противоречивой.

Допинг – это нарушение одного или комплекса антидопинговых правил.

Вышеупомянутое определение «допинг» в настоящее время специалисты не считают научным и логичным. Сегодня спортивная наука совершенствуется самостоятельно, не завися от WADA. [1-4]

Цель: изучение и определение психологических, социальных и медико-биологических проблем допинга в современном спорте.

Спортсмены, испытывающие большие перегрузки, в процессе тренировок и в период соревнований, более подвержены приему запретных медицинских препаратов, а попытки отказаться от них снижаются. В связи с данной проблемой последние десятилетия всемирные медицинские и спортивные организации используют различные методы и приемы борьбы с допингом, хотя эта деятельность зачастую не изменяет ситуацию и не приводит к результатам. Несмотря на увеличение в мире допинг-контроль лабораторий и усовершенствование их новейшим оборудованием, применение запретных химических веществ не исчезает, а только увеличивается. Нарушением антидопинговых правил спорта является применение препаратов спортсменами, включенных в «список запретов», включенных в Международный стандарт WADA. [1; 6; 7]

Для улучшения ситуации в мировом спорте, связанной с допингом, необходимо обеспечивать высококвалифицированную работу спортивных врачей, которые обогащены необходимым багажом знаний для выявления допинга и проведения консультаций и информационных объявлений о действии химических веществ на организм человека. Употребление запретных препаратов наносит вред не только организму спортсмена, но и всему его окружению. Принимая определенный ряд препаратов, может меняться поведение спортсмена в негативную сторону, что в последствии приведет к социально-опасным ситуациям. Проблема допинга сфокусирована не только на профессиональных спортсменах, но и на спортсменах-любителях и молодежи, что является большой проблемой для охраны здоровья человечества всего мира. [3; 5]

Большое внимание привлекает проблема допинга в детско-юношеских видах спорта:

1. Неблагоприятные последствия приема запрещенных препаратов в этом возрасте наиболее выражены;
2. Спортсмен в начале своего пути, принимающий химические препараты, заранее лишает себя дальнейших перспектив и достижений, так как тренировки после приема допинга результатов не приносят;
3. Такого рода ситуации и факты чрезмерно сильно воздействуют на имидж спорта.

Все вышеупомянутое характеризует остроту проблемы в спорте с допингом.

С юридической точки зрения данная проблема не нашла своего решения, так как правовая система наказания за применение допинга в разных странах недостаточно эффективна или отсутствует. [1; 3; 4; 8]

Спорт включен в общество и является его частью, отражающей процессы, происходящие в жизни человечества. Психологи утверждают, что модель «допингового поведения», когда спортсмен решает проблемы при помощи инъекций или таблеток, является путем к модели «употребление наркотиков». Для решения актуальной проблемы спортивного мира, необходимо активное использование образовательных программ, первоначальной профилактики употребления допинга среди молодежи в спорте, обеспечении социальной адаптации юных спортсменов всего мира. Правовая база антидопинговой политики Российской Федерации и мира в целом, должна соответствовать всем современным международным стандартам. [3; 5]

РУСАДА заявило, что в 2022 году было зафиксировано 57 случаев обнаружения в пробах спортсменов запрещенных субстанций и в 14 случаях это был Мельдоний.

Мельдоний-структурный аналог карнитина - гамма-бутиробетанина, вещества, которое находится в каждой клетке человека. При повышенной нагрузке мельдоний восстанавливает равновесие между потребностью и доставкой клеток в кислороде, уменьшает накопление токсических продуктов обмена в клетках, их защита от повреждения, а также оказывает тонизирующее влияние.

Популярным и нашумевшим в 2022 году допинг-скандалом является ситуация Камилы Валиевой, члена сборной России по фигурному катанию. На зимней олимпиаде в Пекине обнаружилась взятая в декабре 2021 года положительная допинг-проба, в которой был обнаружен маленький процент мельдония. Появилось множество вопросов как у болельщиков, так и у министерства спорта РФ: почему результат появился именно на олимпиаде?, что так долго проверяла лаборатория?, правда ли это, или это очередная провокация в адрес российских спортсменов?. Спортсменка узнала о положительной пробе по окончанию командного турнира по фигурному катанию, что оказало огромное потрясение для фигуристки и всего тренерского штаба, а впереди ожидали индивидуальные соревнования. Данная ситуация оказала психологическое давление на спортсменку со стороны прессы иностранного телевидения. На тренировках перед личными соревнованиями спортсменка демонстрировала прекрасные результаты, которые наглядно опровергали все результаты проб (скорость вращения, высота прыжков, выполнение прыжков ультра-си), но психическое состояние спортсменки оказалось нестабильным, проявлялись различные эмоции от радости и счастья до страха, тревоги и слез. Тренерский штаб спортсменки (Этери Тутберидзе, Сергей Дудаков, Даниил Глейхенгауз) активно поддерживали спортсменку, оказывали всяческую психологическую помощь в виде бесед и объятий, отвлекали различными видами деятельности от ситуации. Иностранные журналисты после тренировок массово встречали спортсменку и задавали каверзные вопросы, связанные с

допингом и дальнейшей ее деятельностью, что усугубляло психологическое состояние Камиллы. Последствием всей вышеупомянутой ситуации стало неудачное выступление на личных соревнованиях (сорванные прыжки, которые легко давались на предыдущих стартах и тренировках) и большие психологические проблемы. По словам Камилы: «Я в первый же день начала работу с собой, проводила много времени наедине с собой, много гуляла и слушала музыку. Да было очень тяжело, пролито много слез, прокручено множество разных мыслей, но жизнь продолжается и благодаря себе и своим усилиям, я пройду этот этап своей жизни, вынесу для себя важные моменты из сложившейся ситуации и продолжу достигать своих целей. Данная ситуация сделала меня взрослей и сильней».

С точки зрения психологии, данная ситуация является неблагоприятной, она не может не повлиять на жизнедеятельность и результативность спортсмена. Превосходство Российских спортсменов в большом количестве видов спорта: и технически, тактически и психологически. Российские спортсмены в последнее время выступают в сложных психологических условиях. Закаленный спортивный дух Российских спортсменов привык к различного рода провокациям. Но неблагоприятным является то, что это происходит перед стартами: спортсмен ведет подготовку, а вокруг него буллинг и травля. Российские спортсмены являются частыми участниками такого рода ситуаций.

Перед соревнованиями спортсменка, должна сосредоточиться, внешние, искусственно созданные стрессовые факторы (в случае Камилы это журналисты с негативно влияющими на нее вопросами) будут бросать песок под ноги, стараться сместить цель, конечно, любой спортсмен включится в эти эмоции.

Главными советами психологов являются:

- Не реагировать;
- Если необходима поддержка окружения, подать знаки или уединение с собой, для сосредоточения на своих целях и задачах;
- Если нельзя изменить ситуацию, необходимо изменение отношение к ней, взглянуть на нее с другого ракурса, есть 2 варианта: поддаться, сдаться и развалиться или изменить отношение ко всему происходящему вокруг.
- Удержание цели спортсменом.

После олимпиады спортсменка находилась в состоянии неизвестности, отсутствие понимания куда идти, как и стоит ли, но у Камилы имеется понимание, она знает зачем она приехала, знает, что ей делать и какие ее цели. [9]

На сегодняшний день спортсменка благодаря своему спортивному характеру, взаимодействию с тренерским штабом, психологом, работе над собой продолжает активно жить, тренироваться, показывать отличные результаты, выплескивать свои эмоции, обиды, переживания и страхи в своих программах, ведет активный образ жизни, отвлекается на различные

виды деятельности, что помогает ей бороться и отдаляться от допинг-скандала. В настоящий момент психика спортсменки устойчива и стабильна, несмотря на незаконченные расследования Камила ставит цели, тренируется и выступает на льду. Данное испытание в жизни 16-летней девочки думаю найдет и положительные подкрепления, найдет подтверждение ее внутренней силы, несмотря ни на что она добивается поставленных целей. Допинг-расследование еще продолжается под руководством WADA и РУСАДА, министерством спорта РФ в различных мировых судах.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, психика любого человека, в том числе спортсмена неустойчива, легко подвергается различным воздействиям, каждому человеку необходимо научиться взаимодействовать с собой, повышать стрессоустойчивость.

Выводы. Таким образом, применение допинга и различные допинг-скандалы оказывают негативное влияние на физическое и психическое состояние спортсмена, негативно воздействуют на тренерский штаб и спорт в целом. А для улучшения психологического состояния спортсмена и тренеров, увеличения уровня стрессоустойчивости, необходима большая работа спортивных психологов и медиков.

Литература

1. Бадрак, К. А. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010, стр. 70–72

2. Бадрак, К. А. Первичная профилактика применения допинга в современном мире, Санкт-Петербург, 2011

3. Балсевич, В. К. Теория и практика физической культуры, 2004, стр. 29–30

4. Иванова, Л.А Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений / Л. А. Иванова, О. А. Казакова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 10. – ART 14273. – 0,4 п.л. – URL: http://e-koncept.ru/2014/14273.htm. – (дата обращения 14.03.2019).

5. Николаев, П. П. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге / П. П. Николаев, И. В. Николаева, Ю. В. Шиховцов // Известия института систем управления СГЭУ. – 2016. – № 2 (14). – С. 19–22.

6. Николаев, П. П. Психологические аспекты спортивной подготовки / П. П. Николаев, И. В. Николаева // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Самара, 25–26 окт. 2012г.) –Самара, 2012. – С. 156–157. «Допинг.

7. Его влияние на организм занимающегося спортом человека». URL: http://www.ronl.ru.

8. Кулиненков С. Фармакология спорта. – 2007. URL: http://athlete.ru.

9. https://championat-com.turbopages.org/championat.com/s/olympicwinter/article-4607343-doping-skandal-s-kamiloj-valievoj-na-olimpiade-2022-razbor-s-psihologom-viktoriej-borzenkovoj-vliyanie-na-psihiku.html

УДК 796.412

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Мамашов Артур Ильнарович,
магистр 1 курса, направление физическая культура, Направление Психология физической культуры и спорта, Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Россия, Казань.

Кузнецова Юлия Николаевна,
кандидат психологических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Россия, Казань.

Аннотация: Современный спорт высоко конкурентен и требует от спортсменов полного погружения во все аспекты подготовки. Психологическая подготовка является одним из основных элементов тренировочного процесса, и ей необходимо уделить должное внимание, включая ее в план годичного цикла тренировок. В случае лыжных гонок психологические аспекты тренировочного процесса являются особенно важными, поскольку спортсмену приходится преодолевать как объективные, так и субъективные трудности, связанные с индивидуальными особенностями. На этапе, предшествующем соревнованиям особое внимание, нужно уделить специальной психологической подготовке, чтобы обеспечить адаптацию к соревновательной деятельности и достичь состояния оптимальной психологической готовности спортсмена. В статье рассматриваются задачи и условия реализации общей и специальной психологической подготовки, выделяются этапы, необходимые для достижения оптимального уровня психологической подготовки.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психическая готовность, соревновательная деятельность, лыжник, тренировки.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A SKI RACER

Mamashev Artur Ildarovich,
1st year Master's degree, Physical Culture, Psychology of Physical Culture and Sports, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan.

Kuznetsova Yulia Nikolaevna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan.

Abstract: Modern sport is highly competitive and requires athletes to fully immerse themselves in all aspects of training. Psychological preparation is one of the main elements of the training process, and it needs to be given due attention, including it in the plan of the annual training cycle. In the case of cross-country skiing, the psychological aspects of the training process are especially important, since the athlete has to overcome both objective and subjective difficulties associated with individual characteristics. At the stage preceding the competition, special attention should be paid to special psychological training in order

to ensure adaptation to competitive activities and achieve a state of optimal psychological readiness of the athlete. The article discusses the tasks and conditions for the implementation of general and special psychological training, highlights the stages necessary to achieve an optimal level of psychological training.

Keywords: psychological preparation, mental readiness, competitive activity, skier, training.

Введение. В условиях современного спорта, где уровень конкуренции невероятно высокий, психологическая подготовка становится всё более важной. Это связано с тем, что наряду с физическими и техническими навыками, спортсмены должны уметь контролировать свои эмоции, сохранять устойчивость и сосредоточенность в условиях высокого давления. Однако, не все спортсмены понимают, насколько важна психологическая подготовка для достижения успеха. Кроме того, необходимо учитывать специфику каждого вида спорта и индивидуальные особенности каждого спортсмена. Например, для лыжников-гонщиков психологическая подготовка должна включать в себя работу над концентрацией внимания, управлением эмоциями и улучшением стрессоустойчивости. В целом, психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса для всех спортсменов, и может стать решающим фактором в достижении успеха.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы и осмысление результатов всего исследования в целом. Они характеризуются теоретическим рассмотрением психологической подготовке лыжника-гонщика.

Результаты исследования и их обсуждение**.** Лыжные гонки – это вид спорта, который представляет непростые вызовы для спортсменов. На протяжении всей гонки они сталкиваются с множеством преград, которые могут повлиять на их результаты.

Некоторые из этих личных преград могут быть связаны со страхом получения травмы, беспокойством по поводу инвентаря или неуверенностью в своих способностях.

Каждый спортсмен, который готовится к соревнованиям, должен настроиться на предстоящую деятельность, чтобы добиться успеха. Этот процесс включает в себя не только физическую подготовку, но и психологическую. Спортсмен должен научиться контролировать свои эмоции и сосредоточиться на своих целях. Кроме того, важно понимать, что спортивная подготовка не заканчивается просто подготовкой тела. Важно находиться в контакте со своими соперниками и тренерами, чтобы получить необходимую информацию и поддержку. Общение с другими спортсменами помогает понять, на что стоит обратить внимание во время гонки, а также развивает навыки командной работы [1].

Психологическое состояние спортсмена играет важную роль в достижении высоких результатов. Лыжники должны быть готовы к неожиданностям, изменениям погодных условий и конкуренции со своими соперниками. Важным элементом для успешной гонки является предстартовое состояние. Оно может быть разным для каждого спортсмена и влиять на их результаты.

Некоторые лыжники чувствуют предстартовую апатию, когда они испытывают снижение мотивации и энергии. Другие же испытывают лихорадку, когда они чувствуют повышенное напряжение и тревожность [2; 3; 4; 5]. Поэтому важно, чтобы они имели высокую устойчивость к неблагоприятным факторам, умели управлять своими эмоциями и действиями, а также оставались устойчивыми в неожиданных ситуациях. в условиях высокого давления, чтобы сохранить фокус и сосредоточение в течение всей гонки.

Для того чтобы достичь максимальной эффективности в психологической подготовке спортсменов, необходимо учитывать периодизацию спортивной деятельности. Как выяснилось, период подготовки и период соревнований являются наиболее распространенными формами. В процессе подготовительного периода спортсмен должен достигнуть состояния психической готовности благодаря процессу спортивной подготовки, который включает в себя тренировочные условия, подготавливающие спортсмена к условиям соревновательной деятельности. Чтобы достичь этой цели, спортсменам необходимо не только улучшить физическую форму, но и развивать свои личностные характеристики, волевые качества и профессиональное признание [6]. В процессе подготовки к соревнованиям лыжникам нужно формировать эту целеустремленность и мотивацию. Необходимо уделять внимание развитию специальных психологических навыков, таких как концентрация внимания, управление эмоциями и стрессоустойчивость. Важно также работать над развитием мотивации спортсменов, например, путем установления ясных и реалистичных целей и наград. В целом, психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки и может значительно повысить эффективность тренировочного процесса и достижение спортивных результатов.

Одним из важных аспектов специальной психологической подготовки является управление стрессом. Стресс является неизбежной частью любого соревнования, но если спортсмен умеет управлять своими эмоциями, он может использовать их как дополнительный источник энергии [6]. Однако, если стресс не контролируется, он может привести к негативным последствиям, таким как падение уровня концентрации и снижение производительности. Другим важным компонентом специальной психологической подготовки является работа с мотивацией спортсменов. Спортсмены, которые обладают сильной мотивацией и четким пониманием своих целей, имеют большие шансы на успех. Тренеры и психологи могут использовать различные методы и техники, такие как установление коротких и долгосрочных целей, чтобы помочь спортсменам сохранять высокий уровень мотивации на протяжении всего сезона и достигать высоких результатов.

Выводы. Эффективная психологическая подготовка лыжников должна включать развитие качеств и умений быстро принимать решения в условиях высокой скорости и стрессовых ситуациях. Для достижения этих целей тренировки организуются таким образом, чтобы максимально приблизить их условия к тем, которые будут на соревнованиях, а также использовать

различные методы, которые могут повысить эффективность тренировок и добавить оригинальности в их проведение.

Важно помнить, что каждый спортсмен индивидуален и ему нужен свой подход к психологической подготовке. Поэтому тренеры и психологи должны учитывать особенности каждого лыжника и находить оптимальные методы работы с ними. Кроме того, регулярная психологическая подготовка помогает не только достигать лучших результатов, но и повышать уверенность в своих силах, что важно не только на спортивной арене, но и в жизни в целом.

Литература

1. Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки // Спортивный психолог. – 2018. – № 3 (50). – С. 28–31.

2. Гилев Г. А., Гладков В. Н., Владыкина В. В. Психологическая подготовка спортсмена // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 291–294.

3. Красникова А. А., Коробейникова Е. И. Психологическая подготовка спортсменов как необходимое условие успешной соревновательной деятельности // Наука-2020. – 2019. – № 11 (36). – С. 38–43.

4. Коробейникова Е. И., Даянова М. А. Характеристика психологической подготовки спортсменов // Наука-2020. – 2019. – № 11 (36). – С. 51–60.

5. Психолого-педагогические методы коррекции поведения спортсменов (гештальт-терапевтический аспект) / Ю. Н. Кузнецова, И. Б. Ильченко, А. Н. Забиров, В. А. Сивков // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 6(143). – С. 280-286. – EDN ZZLPIG.

6. Садовничий В. А. [ред.]. Психология спорта: монография. – Москва: Издательство МГУ, 2011. – 423 с.

УДК 796.325

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ МЯЧА В ПРЫЖКЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Мифтахов Данияр Венерович,
Магистрант 1 курса, факультет спорта, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Казань.

Хайруллин Рафаэль Равилевич,
к.б.н., доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Казань.

Аннотация: В статье рассматривается совершенствование техники выполнения элемента в волейболе - «верхняя прямая подача мяча в прыжке». Показаны положительные стороны при использовании его во время игры. Описана методика совершенствования данной техники у волейболистов студенческой команды и доказана её эффективность.

Ключевые слова: волейбол, верхняя прямая подача, волейболисты студенческой команды, совершенствование.

IMPROVEMENT OF THE UPPER DIRECT BALL DELIVERY IN THE JUMP OF THE VOLLEYBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM

Miftakhov Daniyar Venerovich,
1st year Master's student, Faculty of Sports,
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia.

Khairullin Rafail Ravilevich,
PhD, Associate Professor, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia.

Abstract: The article discusses the improvement of the technique of performing an element in volleyball - "the upper direct delivery of the ball in a jump". The positive aspects are shown when using it during the game. The method of improving this technique among the volleyball players of the student team is described and its effectiveness is proved.

Keywords: volleyball, top straight serve, volleyball players of the student team, improvement.

Актуальность. Волейбол является одним из самых популярных видов спорта, которым занимаются десятки тысяч людей по всему миру. Особое место в волейболе занимают подачи, и верхняя прямая подача в прыжке считается одной из наиболее эффективных и сложных техник этой игры. Улучшение техники верхней прямой подачи мяча является ключевым компонентом для повышения результативности игры в волейбол, ведь от качества исполнения подачи будет зависеть результат игры и успех всей команды. Эта подача позволяет более точно направлять мяч на нужный участок поля противника, что делает ее более эффективной и опасной для соперника. Гибкая тактика игры диктует не только силовые, но и нацеленные подачи, неожиданные подачи - с такой же целью заработать очко или максимально усложнить прием команде соперника. Именно поэтому хорошо организованная система тренировок, уделяющая особое внимание верхней прямой подаче мяча в прыжке, может улучшить результаты команды.

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в прыжке у волейболистов студенческой команды.

Методика проведения. Педагогический эксперимент проводился в течении шести месяцев в спортивном зале ПГУФКСиТ. В исследовании участвовало 20 волейболистов, по 10 волейболистов в экспериментальной и контрольной группах.

На протяжении шести месяцев на тренировочных занятиях контрольная группа занималась по стандартной тренировочной программе. Экспериментальная группа также занималась по стандартной тренировочной программе, но в тренировочные занятия были включены разработанные нами комплексы упражнений, направленные на совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в прыжке.

Результаты исследования и их обсуждение.

Мы определили показатели техники верхней прямой подачи мяча в прыжке у волейболистов в экспериментальной и контрольной группах с помощью контрольных тестов:

– Верхняя прямая подача в прыжке в 1 зону (кол-во раз);
– Верхняя прямая подача в прыжке в 6 зону (кол-во раз);
– Верхняя прямая подача в прыжке в 5 зону (кол-во раз);
– Укороченная верхняя прямая подача в прыжке (кол-во раз).

Результаты техники верхней прямой подачи мяча в прыжке у волейболистов в экспериментальной и контрольной группах в начале педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели техники верхней прямой подачи мяча в прыжке у волейболистов в экспериментальной и контрольной группах

Тест	ЭГ X±Sx	КГ X±Sx	tp	tkp	p
Верхняя прямая подача в прыжке в 1 зону (кол-во раз)	7,90 ±0,75	8,20±0,32	0,37	2,074	> 0,05
Верхняя прямая подача в прыжке в 6 зону (кол-во раз)	8,10±0,73	8,50±0,28	0,51	2,074	> 0,05
Верхняя прямая подача в прыжке в 5 зону (кол-во раз)	6,90±0,35	7,30±0,35	0,81	2,074	> 0,05
Укороченная верхняя прямая подача в прыжке (кол-во раз)	4,45±0,31	4,70±0,32	0,56	2,074	> 0,05

*Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; X - средняя арифметическая величина; Sx - ошибка средней арифметической; tp - расчетное значение; tkp - критическое значение критерия Стьюдента; p - вероятность ошибки.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики. Вычислялись: средняя арифметическая, ошибка средней арифметической. Достоверность различий определялась по критерию (t) Стьюдента.

Сравнительный анализ результатов тестирования показал, что на начало эксперимента контрольная и экспериментальная группы были практически одинаковыми, все результаты не имели достоверных различий. На протяжении педагогического эксперимента на тренировочных занятиях в экспериментальной группе в рамках программы мы применяли разработанные нами комплексы упражнений на совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке у волейболистов. Нами были разработаны 3 комплекса упражнений, направленные на совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в прыжке:

– комплекс № 1 был направлен на совершенствование подач на точность;
– комплекс № 2 направлен на совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке после долгих розыгрышей;

– комплекс № 3 был направлен на совершенствование стабильности верхней прямой подачи мяча в прыжке после игровых действий в высоком темпе.

Разработанные нами комплексы упражнений применялись на тренировочных занятиях у волейболистов студенческой команды в экспериментальной группе. Каждый из этих комплексов применялся в течении 15-20 минут. В данных комплексах использовались повторный и игровой метод.

Результаты исследования. В конце исследования нами было проведено повторное тестирование техники верхней прямой подачи мяча в прыжке у волейболистов. Полученные нами результаты представлены в таблице 2.

В конце эксперимента волейболисты экспериментальной группы статистически значимо превосходят волейболистов контрольной группы во всех четырех тестах:

Таблица 2 – Показатели техники верхней прямой подачи мяча в прыжке у волейболистов в экспериментальной и контрольной группах в конце исследования

Тест	ЭГ X±Sx	КГ X±Sx	p	kp	p
Верхняя прямая подача в прыжке в 1 зону (кол-во раз)	9,71±0,29	8,63±0,15	2,48	2,074	< 0,05
Верхняя прямая подача в прыжке в 6 зону (кол-во раз)	9,55±0,25	8,65±0,15	2,40	2,074	< 0,05
Верхняя прямая подача в прыжке в 5 зону (кол-во раз)	8,60±0,42	7,81±0,15	2,51	2,074	< 0,05
Укороченная верхняя прямая подача в прыжке (кол-во раз)	6,51±0,37	5,43±0,25	2,42	2,074	< 0,05

*Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; X - средняя арифметическая величина; Sx - ошибка средней арифметической; tp - расчетное значение; tkp - критическое значение критерия Стьюдента; p - вероятность ошибки.

На основе проведенного нами исследования было выявлено, что в экспериментальной группе во всех четырех тестах произошло достоверное улучшение результатов ($p < 0,05$). Таким образом, улучшение показателей техники верхней прямой подачи в прыжке у волейболистов в экспериментальной группе подтверждают эффективность разработанной нами методики состоящий из трех комплексов упражнений.

Выводы. Верхняя прямая подача мяча является важным компонентом игры в волейбол и для достижения высоких результатов как у профессиональных, так и у любительских команд. Интенсивные тренировки, организованные с использованием разработанных нами комплексов, хорошо влияют на результативность и эффективность верхних прямых подач мяча в прыжке у волейболистов студенческой команды.

Литература

1. Айриянца, А.Г. Волейбол / под ред. А.Г. Айриянца. - Москва: ФиС, 2011. - 112 с.
2. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие. - 2-е изд. / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова, В.А. Макаров. - Казань: Отечество, 2020. - 195 с.
3. Железняк, ЮД. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк - Москва: Физкультура и спорт, 2014. - 192 с. - ISBN 5-278-00016-3.
4. Жукова, Л.И. Некоторые технические особенности подачи мяча в волейболе / Л.И. Жукова, И.Н. Боженко // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. - Махачкала, 2020. - С. 138 - 140.
5. Клочков, А.В. Анализ техники верхней прямой подачи в волейболе / А.В. Клочков, Н.В. Хомук // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. - Могилев, 2020. - С. 112 - 115.

УДК 796.015

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Павлова Лилия Алексеевна,
студентка 4 курса, факультет искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), специальность «Физическая культура» и «Безопасность жизнедетельности» ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Иванов Виктор Михайлович,
профессор кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности, доктор сельскохозяйственных наук, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Аннотация: В данной статье будут рассмотрены особенности построения учебно-тренировочного процесса с юными легкоатлетами, рассмотрены различные виды планирования микро, мезо и макро циклов.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, юные легкоатлеты, легкая атлетика, планирование.

CONSTRUCTION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS FOR YOUNG ATHLETES AND ATHLETES

Pavlova Lilia Alekseevna,
4th year student, Faculty of Arts and Physical Culture, training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles), specialty "Physical Culture" and "Life safety" of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Ivanov Viktor Mikhailovich,
Professor of the Department of Psychophysiology and Life Safety, Doctor of Agricultural Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: In this article, the features of the construction of the training process with young athletes will be considered, various types of planning of micro, meso and macro cycles will be considered.

Key words: educational and training process, young athletes, athletics, planning.

Введение. Актуальность данного исследования заключается в том, что подготовка легкоатлета – многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого – обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения предусмотренных планом и программой результатов. Для этого необходим поиск новых путей повышения эффективности учебно-тренировочных занятий для достижения высоких результатов, внедрение новых средств и методов тренировки, оказывающих благоприятное влияние на естественный рост и развитие юных спортсменов и способствующих повышению их общей и специальной подготовленности. Повышение научно-методической подготовленности тренеров по легкой атлетике.

Теория и методика юношеского спорта основывается на учете возрастных особенностей детей школьного возраста, раскрывает содержание, средства, методы, формы организации проведения спортивных занятий на каждом этапе многолетней подготовки. Внимание специалистов всех стран все в большей мере сосредоточивается не только на разработке методики тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов, обеспечивающей полноценное пополнение составов национальных сборных команд. В последнее десятилетие большое внимание уделялось исследованию проблемы индивидуализации тренировки юных спортсменов. Разработана методология исследования этой проблемы (В.Г. Никитушкин). [1]

Рассматривая тренировочный процесс как развивающуюся динамическую систему, нужно помнить о том, что он представляет собой совокупность компонентов, которые выполняют специфические для каждого компонента задачи и является сложной по организации структурой, представляющей единое целое. За последние три десятилетия написано много трудов на предмет структурной организации тренировочного процесса как отечественными, так и зарубежными специалистами в области теории и методики физической культуры и спорта. В тоже время многие авторы постоянно находятся в поиске путей дальнейшего развития теории спортивной тренировки.

Тренировочный процесс представляет собой единую структуру соподчиненных звеньев и в зависимости от времени его реализации может представлять собой микро, мезо, и макроструктуру. [3; 5]

Микроструктура представляет собой малый тренировочный цикл.

Во временных рамках он ограничен, как правило, одной неделей, имеет законченную структуру и носит название недельного микроцикла. Включает в себя от 2-3 тренировочных занятий до нескольких. Понятие микроцикла впервые было выделено Л.П. Матвеевым.

В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяют несколько видов микроциклов: собственно тренировочные микроциклы, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Мезоструктура длиннее микроструктуры, она реализуется во времени от 2 до 6 недель. Основу составляют «средние» волны, то есть колебания нагрузок, их увеличение и уменьшение. Это связано с необходимостью достижения максимального тренировочного эффекта за заданный промежуток времени, не нарушая динамического баланса в тренировочной системе, стараясь не снижать адаптационные возможности организма спортсмена.

Макроструктура представляет собой совокупность микро- и мезоциклов и представляет собой более полную глобальную структуру. Макроцикл - это «большая» волна, длящаяся длительное время, от 3-4 месяцев до года, двух, четырех лет. Структурная организация тренировочного процесса не является постоянной цепочкой из одних и тех же последовательных звеньев.

Помимо микро, мезо и макроциклов существуют такие элементы, как период и этап, тренировочное занятие и его элементы, тренировочные требования. В годичном цикле подготовки выделяют 3 периода: а) подготовительный период, б) соревновательный период, в) переходный период.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, в основе которой лежит целенаправленная двигательная активность: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков, умений и различные аспекты подготовленности; рост объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постоянно меняется; строгое соблюдение постепенности в процессе увеличения нагрузок; одновременное развитие физических качеств и преимущественное развитие индивидуальных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды.

Целевая ориентация юных спортсменов на более высокое спортивное мастерство учитывает не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и, что самое главное, требования, которым должна соответствовать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки с точки зрения критериев, характерных для этапа спортивного совершенствования. Например, для того чтобы создать прочную основу для общей и специальной подготовки, необходимо научить спортсмена выполнять большие, но доступные тренировочные нагрузки уже в юном возрасте. [4]

Поэтому при планировании необходимо учитывать не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и запросы, которые будут предъявляться к нему в будущем, на этапе более высокого спортивного мастерства. Например, согласно научным данным, общий объем тренировочной нагрузки на этапе начальной спортивной специализации должен составлять 45-50% от объема работы мастеров спорта (выполнение нормы МС считается первым этапом высшего спортивного мастерства), а на этапе углубленной подготовки, соответственно, 70-80%.

Ориентируясь на те параметры тренировочных нагрузок, которые ожидают юных спортсменов в будущем, необходимы поиски таких путей, благодаря которым можно было бы добиться прогрессивного роста качеств и функциональных возможностей, не выходя за рамки разумного количества времени, отводимого на тренировку. Здесь должен действовать принцип – максимум эффекта при минимуме затрат времени. Один из таких путей – достаточно широкое использование средств, которые хотя и, возможно, не соответствуют по своей структуре основному двигательному навыку, но являются более эффективными для развития тех или иных двигательных качеств, повышения функциональных возможностей юных спортсменов. Поэтому не следует бояться применять в подготовке юных спортсменов широкий арсенал полезных неспецифических средств, которые, оказывая положительное воздействие на физическую подготовленность и функциональное состояние юных спортсменов, вместе с тем сокращают объем времени, затрачиваемого на достижение поставленных конкретных частных задач.

Второй путь уменьшить затраты времени при решении какой-либо задачи – применение различных технических средств и тренажеров.

Данные об уровне разных сторон подготовленности легкоатлета позволяют наметить рост спортивных результатов по годам. При этом по годам планируются результаты и в других видах легкой атлетики (например, для прыгуна в длину – в спринте; для метателя – в прыжках), и в упражнениях физической подготовки (например, в толкании штанги, прыжковых упражнениях).

В соответствии с этим для каждого года тренировки устанавливается главная цель. Не всегда этой целью будет результат в спортивной специализации. Например, одним юным легкоатлетам важнее развивать быстроту, скорость в спринте, а также овладеть основами техники видов легкой атлетики, другим надо создавать основу для будущей специализации в беге на средние и длинные дистанции. Нередко приходится больше заниматься отстающей стороной подготовленности спортсмена.

С каждым годом увеличиваются объем и интенсивность тренировочных упражнений, повышаются требования к психическим и физическим возможностям спортсмена, возрастает подготовленность легкоатлета.

Объем основных средств должен увеличиваться постепенно. Превышение объема основных средств предыдущего года может составлять

30-50%.

В плане многолетней тренировки необходимо сохранять все основные задачи: воспитание моральных и волевых качеств, овладение техникой и тактикой и совершенствование в них, развитие (общее и специальное) физических качеств, приобретение теоретических и практических знаний и навыков. [3; 5]

Все эти задачи решаются в каждом годичном цикле на протяжении всех лет тренировки спортсмена. Однако в зависимости от главной цели годичной тренировки, индивидуальных особенностей легкоатлета и многих других факторов одним задачам уделяется в процессе года и по годичным циклам больше внимания, другим – меньше.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, прежде чем составлять учебно-тренировочный план по легкой атлетике (беговые виды спорта) на этап подготовительного, предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов подготовки, нужно точно проанализировать состояние тренированности, уровень достижений, применявшуюся тренировочную и соревновательную нагрузку. Отсюда становится ясным: учебно-тренировочный процесс, должен строиться индивидуализировано и не может проводиться по стандартной схеме.

Необходимо в первую очередь выявить: реакцию спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки, тенденцию в развитии достижений и стабильности результатов, уровень развития определяющих физических способностей, степень устойчивости техники спортсмена в условиях соревнования, психическое состояние спортсмена в данный момент и его готовность к достижениям. Исходя из этого, следует разделять нагрузку в учебно-тренировочном процессе, для легкоатлетов планирующих выполнить юношеские разряды.

Литература

1. Теория и методика избранного вида спорта 2-е изд., испр. И доп. Учебное пособие для вузов Т.А. Завьялова (и др.); под редакцией С.Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022.- 189 с.

2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

3. Самоленко, Т. В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции / Т.В. Самоленко. - М.: Спорт, 2016. - 248 с.

4. Спортивно-педагогическое образование. 2020. 2020, № 1. - 2020. - 96 с.

5. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме //Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / Магомедов Руслан Расулович. – Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, 2002. – 570 с.

УДК: 796

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТАНЦОРОВ

Пожидаев Сергей Николаевич,
доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент Ростовский государственный университет путей сообщения, Россия, Ростов-на-Дону.

Ляшко Геннадий Иванович,
доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент Ростовский государственный университет путей сообщения, Россия, Ростов-на-Дону.

Жак Елена Александровна,
***с**тарший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Ростовский государственный университет путей сообщения, Россия, Ростов-на-Дону.*

Аннотация: Исследование посвящено изучению развития общей и специальной выносливости в спортивных бальных танцах на этапе спортивной специализации, с целью повышения результативности спортсменов в выступлениях на соревнованиях. В нем представлены результаты анализа литературных источников по вопросам специальной физической подготовки спортсменов, выявления и развития различных видов выносливости танцоров и определения систем контроля интегральной выносливости. Опробована программа подготовки в виде совокупности средств развития общей аэробной, специальной компонентной и интегральной специальной выносливости спортсменов, с учетом танцевального «амплуа». Установлена взаимосвязь между уровнем специальной выносливости и успешностью спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная выносливость, спортивный танец, методы развития и контроля.

DEVELOPMENT OF GENERAL AND SPECIAL ENDURANCE OF DANCERS

Pozhidaev Sergey Nikolaevich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Rostov State University of Railway Transport, Russia, Rostov-on-Don.

Lyashko Gennady Ivanovich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Rostov State University of Railway Transport, Russia, Rostov-on-Don.

Zhak Elena Aleksandrovna,
Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Rostov State University of Railway Transport, Russia, Rostov-on-Don.

Abstract: The study is devoted to the study of the development of general and special endurance in sports ballroom dancing at the stage of sports specialization, in order to improve the performance of athletes in performances at competitions. It presents the results of the analysis of literature sources on the issues of special physical training of athletes, the identification and development of various types of endurance dancers and the definition of control systems of integral endurance. The training program has been tested in the form of a set of means for the development of general aerobic, special component and integral special endurance of athletes, taking into account the dance «role». The relationship between the level of special endurance and the success of athletes has been established.

Keywords: physical training, special endurance, sports dance, methods of development and control.

Введение. На сегодня, в современной ситуации становления и развития танцев, а также в связи с принятием бального танца в семейство видов спорта, необычайно высоко приподнялась планка спортивного мастерства танцоров, их технической и физической подготовленности. В то же время, появилась и необходимость разработки научных основ планирования и организации, как физической подготовки танцоров, так и учебно-тренировочного процесса в целом. Это и заставляет уделять пристальное внимание такому важному компоненту тренировки спортсменов, как общая и специальная выносливость, а также инновационным наработкам этой области. Таким образом, исследование посвящено проблеме поиска, разработки и совершенствованию эффективных методик физической подготовки в спортивных бальных танцах.

Цель исследования – разработать и доказать эффективность методики совершенствования общей и специальной выносливости у танцоров.

Для достижения цели исследования нами были сформулированы следующие задачи:

– провести анализ научно-методической литературы для выявления особенностей и значимости физической подготовки для формирования выносливости в спортивных бальных танцах;

– усовершенствовать программу развития общей и специальной выносливости у танцоров;

– экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Методика исследования. Для достижения цели исследования и решения поставленных задач, были использованы следующие методы: анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического моделирования, педагогического тестирования и математической статистики. Педагогический эксперимент проводился на базе танцевального спортивного клуба федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла г. Ростова-на-Дону.

Результаты исследования. По мере повышения спортивного мастерства, физическая подготовка в спортивных бальных танцах приобретает все более специализированный характер и происходит переход от общей в специальную подготовку, с акцентом в работе, особенно на предсоревновательном периоде, на развитие различной выносливости, как общей, так и специальной.

Причем, под выносливостью понимается способность организма спортсмена длительное время противостоять физическому утомлению при отсутствии снижения мышечной активности, а также устойчивость по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма. Также, можно отметить, что общая выносливость – это возможность долгое время выполнять, отличающуюся по структуре движений от соревновательной, определенную нагрузку умеренной интенсивности. Специальная выносливость развивается на базе общей выносливости в конкретном избранном спорте. В спортивных бальных танцах можно увидеть различные виды специальной выносливости, что связано с разнообразием физических качеств (скорость, координация, сила и гибкость) и структурных групп движений (вращательные, прыжковые, равновесные, акробатические, специально-танцевальные и другие) [3].

Причем, интегральным показателем специальной выносливости в таком эстетическом сложно-координационном виде спорта, как спортивный бальный танец, является композиционная выносливость. Такая выносливость проявляется и определяется через высокую работоспособность в ходе выполнения специальных тренировочных заданий и соревновательных композиций, на протяжении длительного времени, с наименьшим объемом ошибок [1].

Развитие общей выносливости происходит в основном за счет различных упражнений неспецифичного и специфичного характера, при выполнении которых наблюдается повышение производительности кровеносной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Средствами для эффективного развития специальной выносливости выступают упражнения подготовительного плана, приближенные к форме соревнования, а преимущественным методом – повторно-соревновательный. В то же время, важно в воспитании физических качеств учитывать возрастные и физиологические аспекты тренировочного процесса спортсменов.

Причем, при создании систем контроля развития специальной выносливости используются следующие аспекты: ошибки в частях композиции; снижение амплитудно-скоростных параметров движений; сохранение психологической устойчивости в танцевальной композиции; «одышка» после выполнения соревновательных упражнений.

Также необходимо отметить, что комплексы применяемых упражнений и способов контроля, прежде всего, создают предпосылки улучшения качественных и количественных характеристик соревновательных действий по спортивным бальным танцам [2].

Так, в опоре на педагогические наблюдения, личный опыт, данные ряда авторов, а также педагогическое моделирование, нами предложена программа подготовки спортсменов, в спортивных бальных танцах, в которую входят средства и методы, структурированные по группам развития выносливости: общей, компонентной специальной и интегральной специальной. В дальнейшем, разработан план-график подготовительного периода развития выносливости танцоров.

Педагогический эксперимент, направленный на проверку эффективности созданной программы развития, проводился в 2021-2022 учебно-тренировочном году на базе танцевального спортивного клуба федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла г. Ростова-на-Дону.

В эксперименте приняло участие восемь человек – по четыре в экспериментальной и контрольной группах. К контрольным характеристикам отнесены – уровень общей (первый тест в беге на 2000 м) и специальной выносливости танцоров (прыжки со скакалкой, вращения и стойка – держать, трех кратное исполнение соревновательной композиции), результативность соревнований [4]. При обсчете полученных данных применялось нахождение средней оценки общей и специальной выносливости спортсменов, расчет их рангов.

Позитивную картину изменений можно понять из показателя рангов средних значений тестов выносливости пар танцоров в ходе эксперимента – высший первый ранг оказался у экспериментальной группы танцоров после окончания эксперимента.

На основании полученных результатов, можно сделать следующие **выводы**.

1. По мере повышения спортивного мастерства, физическая подготовка в спортивных бальных танцах приобретает все более специализированный характер и происходит переход от общей к специальной подготовке, с акцентом в работе, особенно в предсоревновательном периоде, на развитие различной выносливости, как общей, так и специальной.

2. На основе педагогического моделирования разных видов выносливости, методов их развития и структурных групп упражнений, разработана программа развития общей и специальной выносливости танцоров, в которую входят: общая аэробная выносливость (с упражнениями естественного циклического характера и сконструированными комплексами упражнений для циклического характера исполнения), специальная компонентная выносливость (по развитию координационной и прыжковой, вращательной, гибкостно-акробатической и равновесно-силовой разделов), специальная интегральная выносливость (по танцам латиноамериканской программы).

3. Педагогический эксперимент, направленный на проверку эффективности программы развития общей и специальной выносливости танцоров, показал, что уровень выносливости танцоров и результативность соревнований экспериментальной группы улучшились, по сравнению с контрольной. Тем самым, такая программа повышает эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов-танцоров.

4. Выделенные виды выносливости и направления совершенствования учебно-тренировочной работы, разработанная программа, с упорядоченными физическими упражнениями, востребованы тренерско-преподавательским составом для использования в различных секциях и клубах по танцевальному виду спорта.

Литература

1. Пирожкова, Е. А. Интегральный показатель специальной выносливости в гимнастических видах спорта / Е. А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 158-161.
2. Пожидаев, С. Н. Комплексный педагогический контроль оздоровительной гимнастики / С. Н. Пожидаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 26-30.
3. Розин, Е. Ю. Методология диагностики специальной физической подготовленности в гимнастике и проблемы ее практической реализации / Е. Ю. Розин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 35-38.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду «танцевальный спорт» / Приказ № 396 от 01 июня 2021 Министерства спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2021. – 31 с.

УДК 796/799

УЧЕТ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СДВИГОВ В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Привалов Александр Викторович,
доцент кафедры теории и методики футбола, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Мухамедзянов Руслан Рамилевич,
старший преподаватель кафедры теории и методики футбола, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Ишуткин Никита Александрович,
магистрант кафедры теории и методики футбола, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье представлены возможности применения акселерометрической методики в процессе спортивной подготовки квалифицированных футболистов на примере характерного признака тренировочных сдвигов – показателей одновременного сведения и разведения двух ног в локальных упражнениях на тренажерах. В качестве основных методов рассмотрены теоретический анализ специализированной литературы и интернет-источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, опрос тренеров различной квалификации в форме анкетирования.

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, специальная силовая подготовка, группы мышц, тренировочные сдвиги.

ACCOUNT OF QUANTITATIVE TRAINING SHIFT IN THE PROCESS OF STRENGTH TRAINING QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS

Privalov Alexander Viktorovich,
Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Football, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russia, St. Petersburg.

Mukhamedzyanov Ruslan Ramilevich,
Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Football, Russia, St. Petersburg.

Ishutkin Nikita Alexandrovich,
Master's Student of the Department of Theory and Methodology of Football Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg", Russia, St. Petersburg, Russia, St. Petersburg.

Abstract: The article presents the possibilities of using the accelerometric technique in the process of sports training of qualified football players on the example of a characteristic feature of training shifts - indicators of simultaneous adduction and breeding of two legs in local exercises on simulators. As the main methods, a theoretical analysis of specialized literature and Internet sources, pedagogical observations, a pedagogical experiment, a survey of trainers of various qualifications in the form of a questionnaire are considered.

Keywords: qualified football players, special strength training, muscle groups, training shifts.

Введение. Количественные тренировочные сдвиги – это изменения в объеме тренировок, которые футболисты проводят в течение сезона. Обычно тренировочный процесс подразделяется на несколько периодов: подготовительный, состязательный и восстановительный. В подготовительный период футболисты проводят больше тренировок, чем в другие периоды. Объем тренировок в этот период может быть до трех раз выше, чем во время состязательного периода. Это позволяет футболистам улучшить свою физическую форму, развивая силу, выносливость и скорость. В состязательный период объем тренировок уменьшается, но интенсивность и качество тренировок остаются высокими. Это позволяет сохранять достигнутую физическую форму и развивать тактические и технические навыки. В восстановительный период объем тренировок еще более снижается, чтобы дать организму возможность восстановиться после нагрузок. В это время футболисты проводят тренировки с низкой интенсивностью, направленные на поддержание формы и восстановление сил.

В зависимости от тренировочного плана, количественные тренировочные сдвиги могут быть разными для разных футболистов и команд. Важно, чтобы тренировочный процесс был хорошо структурирован и адаптирован к индивидуальным потребностям футболистов, чтобы достичь наилучших результатов.

Проведено много исследований по вопросам функциональной, тактической и технической подготовки. Однако во многих случаях специальная физическая подготовка рассматривалась только с точки зрения понимания текущего состояния игроков и их адаптации к специальным константам тестирования.

Вопрос специальной физической подготовки в тренировочном процессе является одной из ключевых проблем в футболе. В настоящем исследовании мы попытались определить возможности улучшения параметров уровня специальной физической подготовки отдельных мышечных групп. Важной особенностью футбольной игры является ситуационное суждение и умение закрыть соответствующую зону, т.е. готовность к перемещению в различных плоскостях в пределах заданного пространственного объема. Оценка и формирование специальных силовых качеств у футболистов в настоящее время изучается крайне скупо. Поэтому реальной научно-практической задачей является обоснование средств и методов формирования специальных силовых способностей и навыков на тренажере [3].

Цель исследования – разработать методику целенаправленного развития специализированной мышечной силы путем внедрения в тренировочный процесс локализованных упражнений с применением тренажеров для развития специализированной мышечной силы и повышения эффективности движений футболиста в игровой деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить возможность применения специальных средств силовой подготовки в тренировочном процессе квалифицированных футболистов.

2. Определить ведущие мышечные группы и подобрать локальные упражнения на тренажерах с целью повышения уровня специальной силовой подготовки мышечных групп, ответственных за перемещения футболистов в игровой деятельности.

3. Определить количественные тренировочные сдвиги в уровне специальной мышечной подготовки отдельных мышечных групп в локальных упражнениях на тренажерах.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись как традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и документальных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики, так и специальные: опрос тренеров с помощью анкеты (участвовали 36 тренеров из разных регионов России, 10 тренеров с лицензией категории «D», 20 тренеров с лицензией категории «C», 5 тренеров с лицензией категории «B» и 1 тренер с лицензией категории «A». Анкета состояла из 10 вопросов. Целью анкеты было выявить основные недостатки в технике перемещения спортсменов по игровому полю, а также наиболее сложные технико-тактические действия); акселерометрическая методика определения усилия, развиваемого спортсменом на тренажере (это методика, которая использует акселерометры для измерения движений и нагрузок на тело футболиста во время тренировок

и матчей). Акселерометры – это датчики, которые измеряют ускорение и изменение скорости движения тела.

В футболе акселерометры могут быть использованы для анализа различных параметров, таких как скорость, расстояние, количество шагов, частота шагов и силовые нагрузки на тело футболиста во время передвижения по полю, бега, прыжков и других движений. С помощью акселерометров можно также определять уровень усталости и нагрузки на организм футболиста, а также эффективность тренировок. Это позволяет тренерам и медицинскому персоналу лучше контролировать состояние игроков и принимать меры для предотвращения травм и переутомления.

Однако, акселерометрическая методика требует специального оборудования и экспертных знаний для обработки данных, поэтому она не всегда доступна для всех команд и футболистов [1; 2].

Педагогический эксперимент в рамках настоящего исследования проводился с марта 2021 года по март 2022 года. Все учебно-тренировочные занятия испытуемых проходили на базе НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург при поддержке СДЮСШОР №1 Адмиралтейского района города Санкт-Петербурга.

Результаты исследования и их обсуждение. Отличительной особенностью учебно-тренировочного процесса является то, что упражнения на локальном тренажере в экспериментальной группе включают одновременное сокращение и разгибание обеих ног. Быстрота абдукции является одним из доминирующих факторов в тренировке. После эксперимента время максимального силового усилия обеих ног составляет 0,062 с. в контрольной группе и 0,050 с. в ЭГ, разница статистически достоверна ($p \leq 0,05$).

Результаты показали значительные изменения времени достижения максимального усилия (tm) в локальных движениях мышц-абдукторов правой (табл. 1) и левой (табл. 2) ноги в ЭГ. Уровень взрывного или быстрого развития силы определяется коэффициентом быстрого развития силы (К), значение которого количественно оценивает как уровень быстрого развития силы, так и тренировочный сдвиг.

Таблица 1 – Показатели уровня специальной силовой подготовленности для отводящих мышц правой ноги в ходе эксперимента

	КГ до	ЭГ до	p-value	КГ после	ЭГ после	p-value
Fm, Н	1067	1075	p>0,05	1078	1188	p≤0,05
tm, с	0,059	0,054	p>0,05	0,057	0,050	p≤0,05
t0, с	0,209	0,204	p>0,05	0,200	0,197	p>0,05
К	19015	19504	p>0,05	18619	23330	p≤0,05
ГЗО, кг	49	52	p>0,05	54	61	p≤0,05
ГЗП	10,7	11,4	p>0,05	10,2	9,0	p≤0,05

Таблица 2 – Показатели уровня специальной силовой подготовленности для отводящих мышц левой ноги в ходе эксперимента

	КГ до	ЭГ до	p-value	КГ после	Г после	p-value
Fm, Н	1050	1058	p>0,05	1081	1205	p≤0,05
tm, с	0,058	0,07	p>0,05	0,057	0,047	p≤0,05
t0, с	0,200	0,205	p>0,05	0,206	0,2	p>0,05
К	17811	17647	p>0,05	18368	24692	p≤0,05
ГЗО, кг	45	49	p>0,05	53	64	p≤0,05
ГЗП	13,4	12,0	p>0,05	13,3	10,0	p≤0,05

Fm - максимальное значение проявления усилия в локальных упражнениях на тренажерах; tm – время достижения максимального усилия; t0 - длительность проявления усилия; К - коэффициент быстроты развития усилия; ГЗО - граничное значение отягощений; ГЗП - граничное значение повторений.

Таким образом, на примере динамики показателей уровня специальной силовой подготовки мышц-абдукторов правой и левой ноги в ходе эксперимента в экспериментальной группе, исследование показало, что предложенная методика позволяет определить уровень специальной силовой подготовки. Также было определено, что направленное развитие мышечных групп, участвующих в движении футболиста, может значительно повысить уровень мышечной подготовленности нижних конечностей квалифицированного футболиста. Количественная оценка параметров силы показала возможность количественной оценки тренировочных сдвигов в больших тренировочных циклах.

Выводы. Результаты показали, что уровень специализированной силовой подготовки абдукторной группы мышц в экспериментальной группе после эксперимента стабильно изменялся. До эксперимента между контрольной и экспериментальной группами по всем показателям не было существенных различий (p>0,05). После эксперимента максимальное выражение усилия в контрольной группе составило 1078 Н, а в экспериментальной - 1188 Н. Время достижения максимального усилия составило 0,057 с. в контрольной группе и 0,050 с. в экспериментальной. Это значительное изменение ($p \leq 0,05$) было связано с недостаточным количеством целевых упражнений для данной группы мышц в контрольной группе. Быстрые и своевременные фронтальные движения в футболе являются одним из основных факторов, повышающих эффективность футболистов. Поэтому развитие быстрой мышечной силы в группе мышц, отвечающих за движение вперед, является одним из наиболее эффективных способов совершенствования этих движений.

Литература

1. Дьяченко, Н.А. Методика оценки внешней нагрузки при скоростно-силовой подготовке на тренажерах / Н.А. Дьяченко, А.Н. Жищенко, В.П. Аксенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1 (35). - С. 38-41.

2. Дьяченко Н.А. Формирование пространственной структуры движений в технической подготовке футболистов [Текст] / Н.А. Дьяченко, А.В Привалов // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2015. - №9, – С. 24 – 27.

3. Привалов А.В. Повышение технической подготовленности футболистов на основе коррекции силовых возможностей отдельных мышечных групп / А.В. Привалов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2017. - №2(144). - С. 196-201.

УДК 796/799

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ВЕДЕНИЮ МЯЧА СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

***Привалов Александр Викторович**,*
доцент кафедры теории и методики футбола, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Нифонтов Максим Юрьевич,
заведующий кафедрой теории и методики футбола, кандидат психологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Петров Дмитрий Александрович,
магистрант кафедры теории и методики футбола, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье показаны результаты применения специально-разработанных комплексов подвижных игр при обучении футболистов 10-11 лет ведению мяча средней частью подъема. Показана эффективность применения нескольких методов оценки эффективности разработки: метод тестирования, метод экспертной оценки. Охарактеризованы формы применения комплексов подвижных игр в различных условиях, в том числе максимально приближенных к игровым. Раскрыты особенности внедрения специальных подвижных игр.

Ключевые слова: футбол, подвижные игры, экспертная оценка, технико-тактические действия, ведение мяча.

APPLICATION OF THE GAME METHOD WHEN TEACHING BALL DRILLING BY THE MIDDLE PART OF THE LIFT OF FOOTBALL PLAYERS 10-11 YEARS OLD

Privalov Alexander Viktorovich,
associate professor of the department of Theory and Methods of football, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Russia, St. Petersburg.

Nifontov Maxim Yurievich,
head of the department of Theory and Methods of football, candidate of hsychological sciences, associate Professor, Russia, St. Petersburg.

Petrov Dmitry Alexandrovich,
master student of the department of Theory and Methods of football, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, St. Petersburg.

Abstract: The article shows the results of the use of specially designed complexes of outdoor games when teaching football players 10-11 years old to dribble the ball with the middle part of the lift. The effectiveness of the application of several methods for evaluating the effectiveness of development is shown: the testing method, the peer review method. The forms of application of complexes of outdoor games in various conditions, including those as close as possible to the game ones, are characterized. The features of the introduction of special outdoor games are revealed.

Keywords: football, outdoor games, expert evaluation, technical and tactical actions, ball dribbling.

Введение. В настоящее время футбол является самой популярной и доступной игрой в большинстве стран мира. В него играют люди всех возрастов, от детей до пожилых людей. Современный футбол требует высокого уровня игры и требует от игроков не только физической подготовки, но и эффективного освоения технических и тактических навыков. При обучении спортивным играм в этом возрасте 10-11 лет, именно на этом этапе изучается общее содержание игры и могут быть развиты как общие, так и специфические двигательные навыки в соответствии с профилем изучаемой игры. Данная тема использования подвижных игровых комплексов для совершенствования технико-тактического футбольного поведения учащихся 10-11 лет весьма актуальна [1; 2].

Данная возрастная группа также является очень чувствительным периодом для развития различных спортивных навыков. Хотя в настоящее время существует ряд методов совершенствования технической и тактической подготовки, нет единого мнения о том, как обучать работе с мячом.

Цель исследования - проверить эффективность применения игровых методов при обучении и совершенствовании техники ведения мяча в средней части подъема у футболистов 10-11 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по совершенствованию техники ведения мяча в средней части подъема у футболистов 10-11 лет и определить удобство применения игровых методов в учебно-тренировочном процессе.

2. Разработать комплексный игровой метод для обучения и совершенствования техники ведения мяча средней подъемной частью у 10-11-летних футболистов.

3. Выявить и оценить эффективность комплексных игр, направленных на совершенствование техники ведения мяча средней частью стопы в тренировочном процессе 10-11-летних футболистов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

– Анализ и обобщение данных научных источников литературы;

– Педагогический эксперимент;

– Метод экспертных оценок, выступления футболистов оценивала группа экспертов в количестве трёх человек, каждый должен был оценить и выставить отметку по десятибалльной шкале. У каждого спортсмена в конце выполнения тестирования определялась усредненная оценка (по десятибалльной шкале) по ведению мяча, которое выполнялось по критерию совершенства техники.

– Метод тестирования

– Метод математической статистики.

Структура исследования включает в себя несколько этапов.

На первом этапе были проанализированы литературные источники, разработка собственного экспериментального комплекса подвижных игр, направленного на совершенствование техники ведения мяча средней частью подъёма у детей 10-11 лет, подготовка педагогического эксперимента. Выявление актуальности проблемы на современном этапе.

На втором этапе исследования был проведен педагогический эксперимент, обработка и анализ полученных результатов.

Педагогический эксперимент проводился на базе СШОР «Динамо» Петроградского района. Организованы две учебно-тренировочные группы − контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) с учетом возраста спортсменов. В обеих группах юных футболистов 10-11 лет технический уровень ведения мяча был оценён при помощи метода экспертной оценки и методов тестирования.

Было выявлено, что существенной разницы в технике ведения мяча средней частью подъёма у футболистов не наблюдается, что обеспечило чистоту эксперимента.

Далее у футболистов в ЭГ, при обучении ведению мяча средней частью подъёма была применен экспериментальный, разработанный комплекс подвижных игр, направленный на обучение и совершенствование техники ведения мяча средней частью подъёма при помощи игрового метода. У футболистов в КГ применялась традиционная методика обучения.

Учебно-тренировочные занятия по футболу проводились в течение двух месяцев тренерами и студентом-практикантом в рамках учебно-тренировочной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Применение на практике экспериментального комплекса подвижных игр в структуре учебно-тренировочных занятий, должно было позволить

эффективно усовершенствовать процесс обучения технике ведения мяча средней частью подъёма у футболистов 10-11 лет.

Главная особенность разработанного комплекса заключалась в использовании различных подвижных игр с мячом, включающих необходимость ведения мяча, при различных игровых условиях, приближённых к максимальным. На начальном этапе подвижные игры проводились на уменьшенной площадке и должны были обеспечить овладение техникой ведения мяча в упрощенных условиях (без необходимости резкой смены направлений и так далее), но, в условиях, приближенных к игровым. При изучении условий заданий игры на начальном этапе, также вводились изменения, которые обеспечивали формирование нового двигательного навыка или навыка в усложненных условиях.

Игры с повышенным уровнем сложности (с усложнением, изменением двигательных заданий, сочетанием различных двигательных действий и т.п.).

Последовательность форм, в которых использовались подвижные игры:

1) упрощенной (на начальном этапе),

2) учебной (для формирования различных компонентов и деталей техники ведения мяча)

3) соревновательной (для совершенствования техники в усложненных условиях).

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлена динамика показателей уровня технико-тактического действия – ведение мяча, при проведении тестирования (объективной оценки с измерением параметрических показателей в секундах). Где данный показателей в КГ до и после педагогического эксперимента оказались в положении положительной динамики, в КГ на 1,1 с., в ЭГ – на 2,3 с. На рисунке 2 показана динамика уровня техники ведения мяча футболистов 10-11 лет в процессе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по показателю экспертной оценки (баллы).

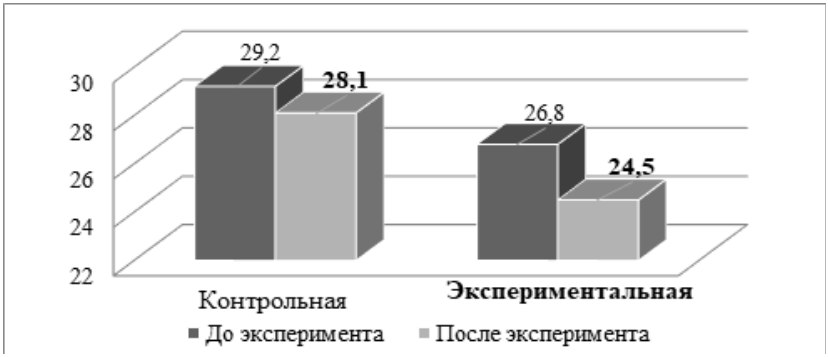


Рисунок 1 – Динамика уровня техники ведения мяча футболистов 10-11 лет в процессе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по показателю теста на ведение мяча (секунды).



Рисунок 2 – Динамика уровня техники ведения мяча футболистов 10-11 лет в процессе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по показателю экспертной оценки (баллы).

Так, в КГ повышение данного показателя на 0,28 балла, когда в ЭГ – на 0,37, что в короткие сроки педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности предложенного нами игрового метода с применением специализированных подвижных игр, учитывающих особенности вида спорта «футбол».

Выводы. Результаты подсчета и анализа динамики средне групповых значений показывают, что у испытуемых юных футболистов во время педагогического эксперимента в обеих группах выросли показатели, техники ведения мяча средней частью подъёма. Однако, этот рост в экспериментальной группе был более существенным, но различия статистически значимы только в показателе ведение мяча (сек) ($p<0,05$). В то же время в контрольной группе прирост статистически незначим. В результате, можно утверждать, что комплекс подвижных игр, основанный на применении игрового метода, позволяет повысить качество овладения техникой ведения мяча средней частью подъёма у футболистов возраста 10-11 лет.

Литература

1. Привалов, А.В. Влияние индивидуальной специальной силовой подготовки квалифицированных футболистов на эффективность приема и передачи мяча в касание / А.В. Привалов, М.Ю. Нифонтов, Ю.Ю. Вишнякова, Р.Р. Мухамедзянов //Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 9.- С. 76-78.

2. Нифонтов, М. Ю. Влияние индивидуальных морфофункциональных особенностей юных футболистов 9-ти лет на показатели физической подготовленности / М.Ю. Нифонтов, А.Е. Войцехович, // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 56-60.

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ ПО МЯЧУ С ЛЕТУ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ

Привалов Александр Викторович,
доцент кафедры теории и методики футбола, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Петрикевич Александр Сергеевич,
старший преподаватель кафедры теории и методики футбола, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Романов Ричард Эдуардович,
магистрант кафедры теории и методики футбола, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия, Санкт-Петербург.

Аннотация: Показана специфика технико-тактического действия как удар по мячу с лету футболистами различных возрастных групп от 10 до 16 лет. Приведены результаты тестирования специальной координации, статической устойчивости (проба Ромберга), непосредственно выполнение самого технического элемента, видеоанализ игровой деятельности ведущих команд по футболу. Представлена диагностическая программа, определяющая степень развития координационных способностей на протяжении всего периода учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: футбол, координационные способности, технико-тактические действия, диагностика.

THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES ON THE QUALITY OF KICKING ON THE BALL FROM THE FLY BY YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Privalov Alexander Viktorovich,
associate professor of the department of Theory and Methods of football, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Russia, St. Petersburg.

Petrikevich Alexander Sergeevich,
senior lecturer of the department of Theory and Methods of football, Russia, St. Petersburg.

Romanov Richard Eduardovich,
master student of the department of Theory and Methods of football, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, St. Petersburg.

Abstract: The specificity of the technical and tactical action is shown as a volley hit by football players of various age groups from 10 to 16 years old. The results of testing special coordination, static stability (Romberg's test), the execution of the technical element itself, video analysis of the game activity of the leading football teams are given. A diagnostic program is presented that determines the degree of development of coordination abilities throughout the entire period of the training process.

Keywords: football, coordination abilities, technical and tactical actions, diagnostics.

Введение. В отличие от видов спорта, где структура двигательного действия заранее запрограммирована и тренируется в строгой последовательности (например, гимнастика, тяжелая атлетика, фигурное катание), в спортивных играх, особенно в футболе, каждое движение определяется постоянно меняющимися условиями во время игры. При этом координационная сложность (КС) техники (ТП) существенно меняется, что напрямую отражается на эффективности выполнения. Это означает, что, например, передача мяча на комфортной скорости (обычно невысокой) существенно отличается по сложности двигательной задачи от передачи на более высокой скорости бега, не говоря уже о выполнении этого ТП в единоборстве с соперником. Координационные способности – это комплексная характеристика, возникающая в процессе тренировочных процессов и соревновательной деятельности, где сложность координации определяет успех или неуспех управления различными двигательными движениями. Важнейшим условием высокой будущей результативности в футболе, т.е. определения будущего потенциала юного спортсмена, является соответствующий уровень развития различных координационных способностей. Очень мало работ изучали соотношение и эффективность технико-тактических действий (ТТД) в различных ситуациях в игровой деятельности футболистов, что связано с отсутствием систематизации таких ситуаций. Проблема данного исследования заключается в том, что координационные способности футболистов недостаточны для эффективного удара по мячу, летящему в сторону ворот [1; 2; 3].

Цель исследования – получить новое представление о взаимосвязи между выполнением ударов по воротам с лёта и уровнем координации и мастерства футболистов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ профессиональной и методической литературы по изучаемому вопросу исследования.

2. Исследовать важность координационных способностей в футболе с тренерами и высококвалифицированными игроками.

3. Определить результативность футболистов разной квалификации в ударах по мячу из воздуха в направлении ворот в тренировочном процессе и на соревнованиях.

4. Определить наличие и характер взаимосвязи между результативностью ударов по мячу и уровнем развития квалификации футболистов и координационных способностей.

Методы и организация исследования. Помимо общепринятых методов исследования отдельно остановимся на методе педагогическое тестирование, в процессе которого использовались следующие тесты:

а) Специальная координация. Тестирование специальной координации у юных футболистов разного возраста включало: гладкий бег 30 метров, ведение мяча 30 метров, слаломный бег и обводку 5 кругов (обручей, расположенных в 5 метрах друг от друга) отдельно по каждому показателю. Измерялся в секундах.

б) Статическая устойчивость. Для оценки статистической устойчивости использовалась проба Ромберга в 2-х вариантах. Испытуемому предлагалось сохранять равновесие в положении «ласточка» в первом варианте, и во втором варианте, положении «аиста», когда пятка одной ноги касалась коленной чашечки опорной ноги. По команде «глаза закрыть» включался ручной хронометр и выключался в момент потери равновесия. Время измерялось в секундах. Измерялся в секундах.

в) Технический элемент «удар по мячу с лета по воротам». Футболистам разной квалификации предлагалось выполнить по 5 ударов с лета по воротам правой, затем левой ногой. Регистрировались удары по мячу с лета при попадании в створ ворот. Трудность выполнения заданий субъективно оценивалось по внешнему виду и со слов спортсмена, а также по показателям ЧСС до и после выполнения задания.

г) Метод видеоанализа игровой деятельности включал в себя просмотр более 40 игр ведущих команд мира и российских команд по телевизору. Фиксировались результативные удары с лета по воротам, что позволило оценить результативность российских и зарубежных футболистов.

Исследование проводилось на базе академии ФК «Зенит», в исследовании принимали участие футболисты 10 и 16 лет в количестве 70 человек. Исследование проходило с февраля 2022 года по май 2022 года и включало в себя 3 этапа.

Первый этап (февраль-май 2022 года). В ходе этого этапа была разработана диагностическая программа, позволяющая выявить уровень развития координационных способностей футболистов в учебно-тренировочном процессе.

На втором этапе исследования (сентябрь 2022 года – март 2022 года) осуществлялось изучение уровня координационных способностей футболистов различной квалификации (10-16 лет) в учебно-тренировочном процессе.

На третьем этапе (апрель - ноябрь 2022 года) был проведен анализ полученных в ходе исследования данных, их интерпретация, формулировались выводы, составлялись практические рекомендации, уточнялся и дополнялся список использованной литературы, составлялись приложения, а также, осуществлялось окончательное оформление текста магистерской диссертации.

Результаты исследования и их обсуждение. Результативность ударов по мячу с лета в ходе соревновательной деятельности футболистов 10-16 лет представлена в табл.1. Результаты наблюдения игровой соревновательной

деятельности футболистов показали, что количество сложных по координации игровых действий (ударов) растет от возраста к возрасту.

Таблица 1 – Результативность ударов по мячу с лета футболистов различной квалификации 10-16 лет в ходе соревновательной деятельности.

Возраст	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Удары	150	155	150	155	145	150	145
Результативные удары с лета по воротам	5	6	8	10	11	13	15
Результативность	3,3	3,8	5,3	6,6	7,5	8,6	10,3

Так, в 10 лет результативность удара с лета по воротам составило 3,3%. Из таблицы видно, что результативность удара с лета, возрастает от возраста к возрасту и достигает 10,3%, что мы связываем с увеличением координационных способностей и улучшением технике. От возраста к возрасту результативность увеличивалась на 1%-1,5%.

Выводы. Результативность выполнения ударов по мячу с лета по воротам между российскими и зарубежными футболистами имеет значительные отличия. У зарубежных футболистов эффективность ударов по воротам составляет 33%, российских футболистов - 21%. Результаты наблюдения игровой соревновательной деятельности футболистов 10-16 лет показали, что количество сложных по координации игровых действий (ударов) растет от возраста к возрасту. Так, в 10 лет результативность удара с лета по воротам составила 3,3%. Результативность удара с лета возрастает от возраста к возрасту и достигает 10,3% в 16 лет. Это, на наш взгляд, связано с ростом координационных способностей и улучшением уровня технической подготовленности.

Исследование координационных способностей футболистов различных возрастов (квалификационных групп) с помощью специальных упражнений (тестов по технической подготовке): гладкий бег 30 метров, ведение мяча 30 метров, слаломный бег и обводка 5 кругов, показали явную тенденцию к улучшению исследуемых показателей у спортсменов более старшего возраста по сравнению с младшими.

Приросты показателя точности ударов по воротам с возрастом и квалификацией меняются. Так, в возрасте с 10 до 11 лет прирост точности составил семь процентов. С 11 до 13 лет процент прироста снизился и составил всего пять процентов в год. Мы связываем это с наступлением периода полового созревания, что сказалось на точности сложных по координации действий (технических приемов). Наибольший прирост результативности зарегистрирован в возрасте от 12 до 14 лет. В возрастных периодах с 14 до 16 лет показатели точности ударов по воротам растут также достаточно заметно.

Литература

1. Лях, В.И. Двигательные способности [Текст] // В.И. Лях // Физическая культура в школе. – М., 1996.- №2. - С. 2.
2. Карташов, О.А. Развитие скоростных и координационных способностей юных футболистов сопряженным методом / Карташов О.А., Нифонтов М.Ю., Петрикевич А.С.// В сборнике: Человек в мире спорта. сборник материалов Всероссийской научно- практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной году науки и технологий. Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2022. С. 94-100.
3. Нифонтов, М.Ю. Психологические свойства личности как фактор эффективного управления соревновательной деятельностью юных футболистов / Нифонтов М.Ю., Петрикевич А.С.// В сборнике: Современный менеджмент в игровых видах спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Жуковой О.В., 2018. С. 236-244.

УДК 796.01:159.9

РЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА В ПИЛОННОМ СПОРТЕ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ

Сёмик Ксения Евгеньевна,
студентка 4 курса Высшей школы физической культуры,
Балтийский федеральный университет им. И.Канта, Россия, Калининград.

Зайцев Анатолий Александрович,
доктор педагогических наук, профессор,
Калининградский государственный технический университет, Россия, Калининград.

Глузман Алина Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры филологии и методики преподавания Гуманитарно-педагогической академии (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
в г. Ялта, Россия, Ялта.

Аннотация. В статье обосновывается применение функциональной музыки в сочетании с другими средства для коррекции психологического состояния спортсменов в пилонном спорте. Доказана возможность применения функциональной музыки у спортсменов в возрасте от 6 до 17 лет. Предложена методика применения функциональной музыки для коррекции предстартовой лихорадки и предстартовой апатии.

Ключевые слова: пилонный спорт, функциональная музыка, психологическая подготовка, психофизическая подготовка.

REGULATION OF THE PRE-START STATES OF A SPORTSMAN IN PYLON SPORT BY APPLICATION OF FUNCTIONAL MUSIC

Semik Ksenia Evgenievna,
4th year student of the Higher School of Physical Culture, Baltic Federal University named after I.Kant, Russia, Kaliningrad.

Anatoly A. Zaitsev,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad, Russia.

Gluzman Alina Aleksandrovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Philology and Teaching Methods of the Humanitarian Pedagogical Academy (branch) of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky in Yalta, Russia, Yalta.

Abstract: The article substantiates the use of functional music in combination with other means for correcting the psychological state of athletes in pylon sports. The possibility of using functional music in athletes aged 6 to 17 years has been proven. A technique for the use of functional music for the correction of prelaunch fever and prelaunch apathy is proposed.

Keywords: pylon sport, functional music, psychological preparation, psychophysical preparation.

Пилонный спорт официально признан был видом спорта 21 июля 2021 года. Он объединяет в себе элементы акробатики, гимнастики, хореографии и актерского мастерства, которые демонстрируют спортсмены, выполняя программу на снарядах. На соревнованиях пилоны представлены двух видов-статический (без вращения) и динамический (с вращением вокруг своей оси). Итоговый балл суммируется исходя из качества выполненных элементов на гибкость, силу, равновесие, артистизм, которые имеют классификацию по сложности. На сегодняшний день национальные соревнования по пилонному спорту проходят в 32 странах мира.

Психологическая подготовка спортсмена основная практическая проблема в пилонном спорте, потому что влияет на результаты и реализацию возможностей спортсмена.

В психологии спорта представлен широкий набор средств для регуляции психологических состояний спортсменов. Это и физические упражнения в разминке, выполняемые с определенной интенсивностью, и дыхательные упражнения [1], и применение различных ритуалов перед выходом на старт, и многое другое. Однако их применение не всегда дает нужный эффект, так как продолжительность влияния на человека ограничена величиной нагрузки. Вместе с тем имеются исследования, направленные на применение средств, воздействующих на определенные

анализаторные системы и тем самым регулирующих процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Одним из таких средств является функциональная музыка [2].

Целью исследования является обоснование применения функциональной музыки для регуляции предстартовых состояний спортсменов.

В исследовании участвовали 10 человек в возрасте от 6 до 17 лет.

Результаты опроса и наблюдения показали, что 50 % участников находились в состоянии стартовой лихорадки, 40 % – в боевой готовности и 10 % в состоянии стартовой апатии.

Изменения в работе многих функциональных системах организма, связанных с двигательной деятельностью, могут наблюдаться еще до ее начала (увеличиваются частота сердечных сокращений, показатели вентиляции легких, изменяются параметры потребление кислорода, повышается уровень обмена веществ и энергии). Благодаря этим изменениям могут возникать различные предстартовые и стартовые состояния. Предстартовое состояние может возникнуть задолго до старта (за несколько часов или даже суток), а затем перейти в стартовое состояние, которое становясь его продолжением усиливает все предстартовые реакции.

Наблюдение за спортсменом-пилонистом в состоянии стартовой лихорадки выявило следующие показатели по видимым признакам:

– сильное возбуждение, выражается в интенсивной двигательной деятельности, переходах от одного места разминки к другому,

– сильное беспокойство, проявляется в суетливости, смене настроения, капризности и упрямстве.

У спортсмена отмечается учащенное сердцебиение даже в минуты покоя и появляется мышечная закрепощенность. Как правило, стартовая лихорадка появляется за три-четыре дня до основных соревнований и усиливается накануне соревнований. В этот период спортсмен напрасно расходует энергию, в результате силы спортсменов истощаются уже до начала соревнований. Для коррекции стартовой лихорадки был разработан психофизический комплекс, включивший в себя: функциональную музыку, дыхательные упражнения, упражнения в растягивании и применение травяного чая.

Стартовая апатия у спортсменов-пилонистов характеризуются доминированием процессов торможения в центральной нервной системе и является как бы антиподом лихорадки.

У пилониста в состоянии лихорадки:

– ослабленная реакция на внешние стимулы, выражающаяся в вялости, подавленности, сонливости;

– сниженная координация движений, проявляющаяся в снижении точности сложных двигательных действий, а также силового и скоростного компонентов техники движений, увеличение количества значительных и даже грубых ошибок;

– потеря интереса к соревнованиям, поиск причин отказа от них;

Зачастую спортсмену сложно избавиться от плохого настроения, вызвать у себя эмоциональный подъём и уверенность в своих силах и даже опытному пилонисту, только ценой большого волевого напряжения получается скрыть от постороннего взгляда внешние проявления чувств [3].

Для коррекции стартовой апатии предложен комплекс психофизического регулирования, включающий в себя: функциональную музыку, дыхательные упражнения, тонизирующие упражнения.

Особое место в психологической подготовке пилонистов занимает функциональная музыка [2]. Согласно отдельным исследованиям функциональная музыка может стать одним из средств психологического настроя спортсмена на соревнованиях и коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний. Спортивными психологами показано, что с приближением соревнований ухудшается способность управления эмоциональными состояниями, мешающими некоторым пилонистам показывать свое умение выполнять сложнейшие комбинации на пилоне и добиваться высоких результатов, к которым они были потенциально готовы.

Наблюдение за спортсменами других спортивных специализаций показывает, что использование функциональной музыки помогает многим представителям циклических видов спорта успешнее справляться с высокими нагрузками (используется эффект отвлечения и снижения монотонии). На соревнованиях самого высокого ранга высококвалифицированные спортсмены в сложно-координационных видах спорта непосредственно перед стартом прослушивают музыкальные произведения, позволяющие настроится им на выполнение соревновательной комбинации.

Спортсмен-пилонист, чаще всего неосознанно, старается скрыть волнение перед стартом и наблюдения показывают, что прослушивание той или иной композиции позволяют ему отвлечься от негативных переживаний и настроится на выступление.

Передаваемые музыкой эмоции могут ощущаться спортсменом как наслаждение красотой мелодии, как форма снижения или даже полного устранения подавленности, психического облегчения и т.д. [4].

Задачей использования различных музыкальных произведений является снижение у спортсмена признаков стартовых апатии или лихорадки и подведение его к состоянию боевой готовности.

Функциональная музыка включает в себя три вида:

– расслабляющая (релаксирующая) музыка,

– отвлекающая музыка,

– вдохновляющая (бодрящая) музыка.

В зависимости от стартового состояния должен применяться и способ прослушивания. Расслабляющая музыка лучше всего воспринимается, когда спортсмен находиться в удобном положении, сидит или лежит с закрытыми глазами, находясь в состоянии пассивного бодрствования. Вдохновляющая

музыка предполагает, что спортсмен перемещается в зоне разминки и согласовывает ритм движений с музыкальным ритмом.

Отвлекающая музыка используется с целью переключения внимания спортсмена с предстоящего выхода к пилону на регуляцию движений, на идеомоторное повторение комбинации, на вызов приятных мыслей, не связанных с соревнованиями. Опытным путем установлено, что оптимальная продолжительность сеанса такой музыки должна быть не более 25 минут.

Подбор произведений для каждого спортсмена индивидуален. Тренер должен знать музыкальные предпочтения своего подопечного. Чаще всего это хиты или произведения, которые спортсмену нравятся, и он часто их прослушивает. Выявление таких произведений можно осуществить либо в личной беседе, либо в беседах с его друзьями и близкими.

Вдохновляющая музыка должна настраивать спортсмена на победу в соревновании и придавать ему уверенность в себе. Рекомендуемая продолжительность прослушивания до 20 минут. Эта музыка применяется, когда спортсмен находится в состоянии боевой готовности. Такая стимуляция боевой готовности перед началом соревнований существенно усилится с помощью слов текста, подобранных произведений. Например, песня певицы «Ёлка»: «Все зависит от нас самих».

Сеанс вдохновляющей музыки лучше завершить до выступления за 30-40 минут и после небольшого перерыва приступить к разминке, которую необходимо закончить за несколько минут до выхода спортсмена.

Предложенные комплексы были апробированы в группах спортсменов, занимающихся пилонным спортом перед соревнованиями на первенство Калининградской области и показали свою эффективность.

Проведенное исследование позволило предложить алгоритм действий тренера перед соревнованиями:

– определение стартового психологического состояния спортсмена по внешним признакам и ответам спортсмена на вопросы о желании выступать на соревнованиях, уровне притязаний;

– подбор функциональной музыки для регуляции или стабилизации психологического состояния;

– разминка спортсмена в соответствии с разработанными комплексами;

– выход к пилону и напутствие.

Литература

1. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка // 3-е издание, переработанное и дополненное. - Москва: Физкультура и спорт, 1986 - 64 с.

2. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.

3. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост. А.М.Ахатов, И.В.Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Столярова Ксения Алексеевна,
студентка 2 курса группы 2Н9-1, факультет среднего профессионального образования, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Литвина Галина Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье рассматривается зависимость основ здорового образа жизни в качестве физической нагрузки и воздействие этих нагрузок на умственную работу студентов СПО. Физические нагрузки представлены как основной фактор, способствующий улучшению интеллектуальной работоспособности студенческой молодежи в процессе их обучения в педагогическом институте. Представлены жизненные примеры, которые раскрывают необходимость физических нагрузок для нормального протекания психических процессов студентов во время обучения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физические нагрузки, умственная деятельность, воздействие и взаимосвязь, студент СПО.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE SPO

Stolyarova Ksenia Alekseevna,
2nd year student of group 2N9-1, Faculty of Secondary Vocational Education, teaching in primary classes, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Litvina Galina Aleksandrovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: The article examines the dependence of the basics of a healthy lifestyle as physical activity and the impact of these loads on the mental work of students of secondary vocational education. Physical activity is presented as the main factor contributing to the improvement of intellectual performance of students in the process of their education at the pedagogical Institute. Life examples are presented that reveal the need for physical exertion for the normal course of mental processes of students during training.

Keywords: healthy lifestyle, sports, physical activity, mental activity, impact and interrelation, student of SPO.

В данный момент основной целью политики нашего государства в сфере физической культуры и спорта стоит вопрос о здоровье нации, формирование правильного образа жизни населения, физически развитого поколения и так далее. Но суждение о том, что спорт влияет только на тело человека – не совсем верное, поскольку спорт также затрагивает и моральные качества, волевую, эмоциональную сферы, и что немало важно для студентов СПО – занятия спортом несут положительное влияние на интеллектуальную составляющую.

Физическая активность – это физическая деятельность человека, сопровождающаяся повышением относительно состояния покоя уровня функционирования организма. Физическое воспитание формирует у студентов компетентность и уверенность в том, что они могут заниматься различными физическими упражнениями, которые становятся центральной частью их жизни как в институте, так и за его пределами.

Благодаря физическим нагрузкам в организме происходят различные перестановки, которые имеют прямое влияние на умственную работоспособность, внимательность, восприятие, оперативное и механическое мышление, память и объем информации, которую обрабатывает и воспринимает наш мозг.

Для студента СПО необходимой составляющей частью является интеллект. Интеллект – умственная способность человека, проявляющаяся в возможности решать задачи различных видов, проходить через сложности, справляться с проблемами. При помощи интеллекта человек приспосабливается к изменяющимся условиям, он постоянно развивается.

Режим двигательной активности, который максимально сбалансирован и точен для конкретного человека, будет оказывать благоприятное влияние на психические процессы, формирование психической устойчивости к сложной интеллектуальной деятельности. Для этого нужно выполнять физические упражнения оптимизированной продолжительности и интенсивности, что определенно должно привести к повышению умственной работоспособности.

Любая физическая нагрузка запускает усиленное действие обменных процессов в организме. Но следует знать, что при значительном увеличении объема и интенсивности интеллектуальной и физической деятельности у человека возникает быстрое утомление и снижение работоспособности, из-за чего мы можем наблюдать замедление скорости обработки информации, ухудшение памяти и усвоения научного материала. Утомление и усталость говорят о чрезмерной перегрузке организма.

Большое количество исследований направлено на изучение аспектов взаимосвязи между физической активностью человека и его умственными способностями. При этом всём до сих пор не установлена необходимая сбалансированная степень двигательной активности, которая благоприятно

влияла бы на интеллектуальную активность человека таким образом, чтобы был достигнут её максимальный уровень.

При снижении двигательной активности происходит снижение обмена веществ и информации, которая непрерывно поступает в головной мозг от мышечных рецепторов. Это приводит к разладу регуляторной функции головного мозга и негативно сказывается на работе всех органов в теле. Из вышенаписанного делаем вывод, что только благодаря развитию опорно-двигательного аппарата, стимулируя работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, работая над правильной и ровной осанкой можно создать условия для нормального развития растущего организма.

Эффективная мозговая деятельность требует, чтобы головной мозг функционировал без каких-либо остановок, получал информацию от различных систем организма, которые почти наполовину состоят из мышц. Именно неостанавливающаяся работа отправляет в головной мозг огромное количество нервных импульсов, обогащающих его и поддерживающих в рабочем состоянии. При выполнении интеллектуальной деятельности в организме повышается электрическая активность мышц, которая отражает напряженное состояние мышц скелета. Чем больше нагрузки действует на мозг и чем больше выражено умственное утомление, тем больше создается генерализованное мышечное напряжение.

В тот момент, когда человек находится в состоянии напряженной интеллектуальной деятельности, в теле происходят процессы, которые указывают на повышенное сосредоточение. Губы могут поджиматься, брови нахмуриваться. Во время работы с восприятием, разбором и запоминанием информации мышцы, разгибающие и сгибающие коленный сустав, бессознательно сокращаются и напрягаются. Это происходит потому, что импульсы, поступающие от напряженных мышц в центральную нервную систему, стимулируют мозг и помогают ему поддерживать тонус необходимого уровня.

В качестве примера можно вспомнить то, как студенты готовятся к сессии. Перед ними такое количество билетов, что кажется, выучить их будет непосильной задачей. Как происходит процесс запоминания? Студент садится, бесконечно читает, повторяет. Читает, а по итогу воспроизвести ничего не может. Многие заканчивают на этом подготовку, сдаются, но целеустремленный студент будет читать лекции даже тогда, когда просто ходит по квартире. И в эту секунду часто приходит понимание, что именно во время ходьбы происходит запоминание, память будто начинает работать лучше. И тогда студенты начинают ходить по комнате, измерять ее шагами до той поры, пока материал не усвоится. Подобная ситуация является жизненной, но такой подходящей для того, чтобы сделать вывод о том, что даже небольшая двигательная активность способствует улучшению работы памяти студентов СПО. Занятия физической культурой помогают обучению, делают процесс запоминания материала более легким, а

драгоценное время, которого студентам очень не хватает, сокращается во много раз. Опыт преподавателей доказывает, что те студенты, которые занимаются физической культурой по определенному расписанию, проявляют себя активнее, поскольку у них устанавливается определенный режим дня, наблюдается развитие дисциплинированности, они наиболее социально развиты, имеют высокий жизненный тонус. У таких студентов чаще преобладает ответственность, чувство долга, они уверены в себе и своих ответах на занятиях, они лучше контролируют свой разум и тело. Эти факторы говорят о том, что физические нагрузки значительно сказываются на студентах СПО, причем весьма положительно [1, с. 31-32].

Даже при статическом положении тела и некоторых его частей, мышцы шеи, плечевого пояса, мышцы позвоночного столба сильно напряжены. При длительном, интенсивном письме напряжение начинает переходить с пальцев, передвигаться с предплечья, достигая плеча и плечевого пояса. Длительное выполнение такой рутинной работы оказывает сильное влияние на центры раздражителей, в результате чего активизируется процесс торможения. Работоспособность в момент снижается, поскольку кора головного мозга перестает справляться с продолжительным возбуждением, направляет сигналы по всей мышечной системе. Избавиться от напряжения, освободить свою голову от чрезвычайной усталости можно. Необходимо лишь привести свое тело в действие при помощи активности, то есть заняться физкультурой [2, с.216].

Для того, чтобы поддерживать активную работу нервной системы и мозга, можно использовать технику чередования, которая будет отвечать за поочередное сокращение и напряжение разных групп мышц, а после – за их последовательное расслабление и растяжение. Подобный тип активности наблюдается при обычной ходьбе, при беге, а также при катании на коньках или лыжах.

Для максимального эффекта в интеллектуальной деятельности студенту СПО необходим тренированный мозг, тренированное тело, группы мышц, которые будут помогать нервной системе справляться с умственными нагрузками [3, с.512].

Внимание – сосредоточение сознания, подразумевающее высокую степень чувственной, двигательной или интеллектуальной активности. Устойчивость внимания напрямую связано с уровнем физической подготовленности организма. Протекание психических процессов во многом зависит от физических характеристик организма - выносливости, усидчивости, быстроты, силы. Из этого следует, что правильно подобранная нагрузка влияет на интенсивность умственных способностей до, после и во время работы студентов.

Среди воздействующих на организм механизмов, предполагающих положительное воздействие физической активности, стоит выделить увеличение притока крови, то есть и кислорода к мозгу, повышение

уровня норадреналина и серотонина, приводящих уровень стресса к минимуму, повышающих настроение. То есть, при занятиях физическими нагрузками, воздействующими на различные механизмы регуляции организма, можно сподвигнуть студентов в направление всестороннего развития, как физического, так и умственного, соответственно. Можно с уверенностью констатировать тот факт, что регулярная физическая активность непременно приводит ко множеству биологических реакций не только в мышцах, но и в органах, которые, в свою очередь, модифицируют и регулируют структуру и функции мозга.

В заключении необходимо сообщить о том, что физическая активность позволяет всем студентам СПО получать удовольствие и добиваться успеха во многих видах физической активности. Они развивают широкий спектр навыков и способность использовать композиционные тактики, стратегии и идеи для успешной работы и обучения. Когда студенты выполняют упражнения, они думают о том, что они делают, анализируют ситуацию и принимают решения. Они также анализируют свои собственные и чужие результаты и находят способы их улучшить. В результате студенты обретают уверенность в своей способности воспроизводить различные физические упражнения и узнают ценность здорового и активного образа жизни [4, с.110]

Выяснение того, что им нравится делать, каковы их способности в институте, как и где быть физически активными, помогает им делать осознанный выбор в отношении физической активности на протяжении всей жизни. Физическое воспитание помогает учащимся развиваться индивидуально и социально. Они работают самостоятельно, в группах и в командах, развивая понятия справедливости, личной и социальной ответственности. Они берут на себя множество ролей и обязанностей, включая руководство, обучение и судейство. Благодаря разнообразию мероприятий, предлагаемых физической культурой, они учатся быть эффективными и конкурентоспособными, творческими в сложных ситуациях.

Литература

1. Физическая культура студентов - важный фактор их социализации / Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. // Культура физическая и здоровье. 2005. № 2. С. 31-32.

2. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности. – М.: Здоровье, 2007.– 216с.

3. Петровский А.В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – М., 2001. – 512 с.

4. Виленский В. И. Физическая культура студента. – М: Гардарики, 2005, – 110 с.

УДК 159.9:378

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВКИ

Федорченко Дмитрий Николаевич,
студент 4 курса факультета искусств и физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Иванов Виктор Михайлович,
профессор кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: в статье анализируется проблема, связанная с конфликтом во взаимоотношениях спортсменов в команде в годовом цикле тренировки. Приводятся аргументы идеи о том, что выбор лидера в команде вне зависимости от типа характера, по большей части находится в зависимости от уровня его профессионального опыта и умений, чем от особенностей человека, которые определяют структуру его личности. По мнению автора, понизить в команде уровень конфликтных ситуаций позволит психолого-педагогическая корректировка межличностных взаимоотношений, беря во внимание тип характера, а также даст возможность усовершенствовать взаимодействие спортсменов во время игры, понизить уровень изъянов технико-тактических действий, что в свою очередь отразится на успешном выступлении команд на соревнованиях.

Ключевые слова: педагогическое наблюдение, психологическая подготовка, межличностные взаимоотношения, конфликтующие стороны, тип характера, толерантность, гандболистки.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF TRAINING ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING

Fedorchenko Dmitry Nikolaevich,
4th year student of the Faculty of Arts and Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Ivanov Viktor Mikhailovich,
Professor of the Department of Psychophysiology and Life Safety Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Annotation: in this article, in order to improve the activity at the competition, the problem associated with the conflict in the relationship of athletes in the team (handball team among girls) in the annual training cycle is analyzed. Arguments are given for the idea that the choice of a leader in a team, regardless of the type of character, mostly depends on the level of his professional experience and skills, rather than on the characteristics of a person that determine the structure of his personality. The author of the article concluded that the

final stage of the preparatory period is the most problematic in the relationship of handball players. According to the author, the level of conflict situations in the team will be reduced by psychological and pedagogical correction of interpersonal relationships, considering the type of character, and will also make it possible to improve the interaction of handball players during the game, to lower the level of flaws in technical and tactical actions, which in turn will affect the successful performance of handball teams among girls at competitions.

Keywords: pedagogical observation, psychological preparation, interpersonal relationships, conflicting parties, character type, intolerance, handball players.

На современном этапе при подготовке спортивных команд по спортивным играм первоочередной задачей на этапах тренировки является проработка вопросов связанных с взаимоотношениями спортсменов. В виду этого, располагать внутри команды эффективными взаимоотношениями является необходимым условием, как для каждого члена спортивной команды, так и для лидера этой команды. Зачастую в спортивном коллективе между определёнными игроками, мешающими достигать поставленные цели, происходят конфликтные ситуации.

Цель нашего исследования – изучение психолого-педагогического аспекта подготовки спортсменов и управления в спортивной команде на разных этапах тренировки конфликтными взаимоотношениями. Беря во внимание характерологические особенности спортсменов, нами были поставлены следующие задачи:

1. Выявить в течение подготовки спортсменов на разных этапах тренировки уровень конфликтности.
2. Определить в спортивной команде социометрический аспект конфликтных ситуаций при взаимоотношениях.
3. Апробировать методики исследования причин конфликтных ситуаций.
4. Разработать рекомендации по предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций.

В исследовании применялся обширный комплекс социально-педагогических методов: педагогическое наблюдение, экспертный опрос, анкетирование, социометрия, патохарактерологический диагностический опросник (А.Е. Личко, Н.Я. Иванов), метод экспертных оценок состояния в группе межличностных отношений [3]. Также нами была разработана опрос-методика исследования причин конфликтных ситуаций и методов управления конфликтами, которые были апробированы на сборных командах по гандболу среди девушек.

В 2020 году нами было проведено предварительное исследование (4 среза) с участием команд по гандболу для девушек МБОУ Лицей №15 и МБОУ Лицей №10 города Ставрополя с целью выявить динамику показателей конфликтности и закономерностей развития межличностных взаимосвязей. На следующем этапе было проведено исследование с психолого-педагогической коррекцией во взаимоотношениях конфликтующих девушек-гандболисток

Ставропольских лицеев № 15 и №10 с учётом особенностей, которые свойственны их характеру (февраль-март 2020 года) для апробирования методик и управления конфликтными ситуациями.

Анализ результатов педагогического наблюдения целого ряда контрольных и тренировочных игр, а также опроса игроков команд по гандболу довольно отчётливо показал на каждом из этапов исследования картину по взаимодействию. Мониторинг данных, которые представлены на рисунке 1, довольно чётко отражают, что в конце подготовительного этапа и середине соревновательного проявляется самый конфликтный промежуток подготовки.

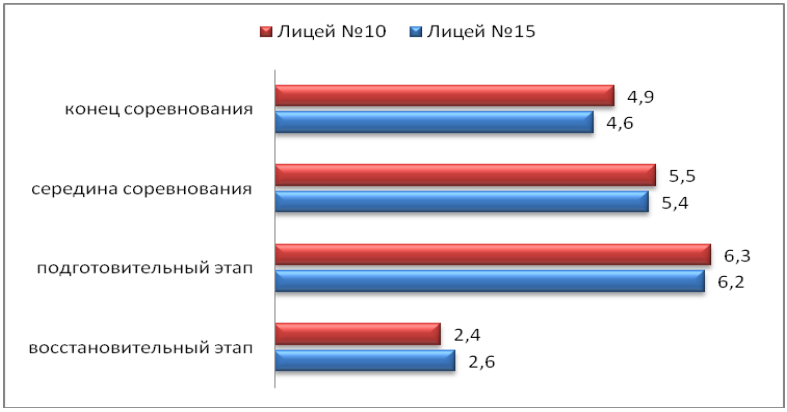


Рисунок 1 – Показатели конфликтности в командах по гандболу среди девушек за весь сезон

Мониторинг результатов межличностных исследований, которые были проведены со спортсменками на этом этапе, позволили сделать вывод, что в командах по гандболу для девушек появились свои объединения. Наблюдались между членами этих объединений как односторонние, так и обоюдные отрицательные выборы. Стало быть, можно утверждать, что на этом этапе спортсменки находились в неформальном межгрупповом конфликте в обеих командах.

Определить у каждой гандболистки обеих команд типы характеров (методика «Акцентуации характера») позволил анализ результатов характерологических исследований [3]. При помощи наблюдения, у членов команд были выявлены 6 различных типов характера. В виду этого мы всех членов команд разделили на 3 группы по характерологическому признаку:

- циклоиды;
- астеники;
- разные типы.

Было установлено экспериментально, что группа разных типов характера оказалась в плане взаимодействия самой конфликтной со средним показателем индивидуальной конфликтности 5,5 (рис. 2).

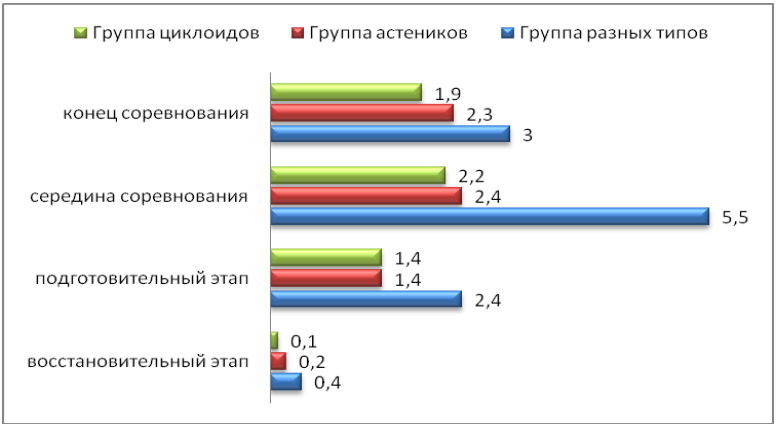


Рисунок 2 – Индивидуальные характерологические показатели конфликтности

Нами в процессе исследования были обнаружены причины конфликтных ситуаций, которые свойственны каждой группе характеров (табл. 1).

Таблица 1 – Типы характера свойственные каждой группе

Тип группы	Характер	Показатель
Циклоид	Чрезмерная потребность в эмоциональных контактах, колкость во взаимоотношениях	7,0
Астеник	Неудовлетворенность собственными межличностными контактными качествами	7,3
	В результате утомления негативные психические состояния	6,9
Разный	Посредством столкновения желание разрядить накопившуюся раздражительность	7,0
	Стремление лишить психологической уравновешенности партнёра	6,9

Выделить основные приёмы предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций, которые относятся к различным характерологическим группировкам, нам позволила обработка и анализ анкет по управлению конфликтными ситуациями (табл. 2).

Таблица 2 – Основные приёмы предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций для типов групп

Тип группы	Средства управления	Показатель
Циклоиды	Объективная система наказания	8,2
	Использование юмора, посвящение во все дела команды	7,6
Астеники	Взаимные уступки, тактичность поведения	7,0
	Доброжелательность во взаимоотношениях	6,1
Разные	Умение держать себя в руках в напряжённых ситуациях, знание особенностей характера человека	7,8

Также были сделаны следующие выводы, при исследовании структуры социометрических позиций с учётом типов характера: лидерами объединений являются гандболистки с большим профессиональным опытом (ученицы, которые занимаются в секциях по гандболу имеющие спортивный разряд), но имеют различный тип характера. Следовательно, выбор лидера в группе находится по большей части в зависимости от его профессионального опыта и умений, чем от свойственных характеру черт спортсменок. Равным образом, гандболистки, которые обладают подобными типами характера, как неустойчивый и лабильный и имеющие при этом с лидером одинаковую квалификацию, занимают в команде положение ведомых. Многими авторами отмечается эта особенность характера (подчинение другим) [1]. Из этого следует, что в определённых случаях поведенческий аспект непосредственно влияет в формальной структуре команды на распределение ролей.

В процессе эксперимента была разработана методика управления конфликтными ситуациями на основе полученных данных. Для апробирования её был выбран довольно конфликтный этап подготовки – подготовительный этап. Итоги повторных фоновых срезов дали возможность подтвердить на данном этапе положение о конфликтности во взаимоотношениях (коэффициент конфликтности группы – 7,3). Различия статистически недостоверны относительно предыдущих исследований (март 2020 года, коэффициент конфликтности группы – 6,35). Следовательно, можно утверждать о закономерно вытекающей конфликтогенности этого этапа в годичном периоде подготовки. Также была разработана программа коррекции взаимоотношений с целью понижения показателей конфликтности. Суть этой программы заключается в психолого-педагогическом воздействии, на конфликтующие пары с учётом их типов характера.

На рисунке 3 представлен алгоритм программы разрешения конфликтных ситуаций.



Рисунок 3 – Алгоритм программы разрешения конфликтных ситуаций (составлено автором)

Для того, чтобы реализовать программу в предварительном исследовании нами были выделены в каждой характерологической группе основные блоки причин и предположительные варианты их разрешения, между членами как 1-ой группы, так и 2-х других акцентуации характера. К примеру:

1. Конфликтная ситуация между «А» и «В» – это спортсмены, которые входят в одну группу с характерологическими особенностями личности циклоидов. Вероятные причины конфликтных ситуаций: одновременная принадлежность к 2-м противоположным группировкам, грубые шутки, отсутствие уважения к партнёрам. Средства разрешения конфликтных ситуаций с учётом типа характера: заинтересованность в общем деле команды, взаимные уступки, доброжелательность во взаимоотношениях, тактичность поведения, использование общественного мнения в команде.

2. Конфликтная ситуация между «А» и «С»: гандболистка «А» относится к группе циклоидов, а гандболистка «С» относится к группе астеников. Вероятные причины конфликтных ситуаций: неудовлетворенность своими межличностными контактными качествами, столкновение, между достижением цели любыми средствами и необходимостью соблюдения правил честной игры, недоверие и подозрительность. Предполагаемые средства разрешения конфликтных ситуаций с учётом типа характера: объективная система наказания, определение состава команды по честным и объективным критериям, знание особенностей характера человека во взаимоотношении, отличие непосредственного повода конфликта от его истинной причины, посвящение, во все дела команды.

3. Конфликтная ситуация между «А» и «Д»: гандболистка «Д» относится к группе разных типов характера. Вероятные причины конфликтных ситуаций: желание разрядить накопившуюся раздражительность посредством столкновения, выполнение дополнительной работы за кого-либо, необоснованные претензии на лидерство, намерения запугать партнёра, психологическая несовместимость. Предполагаемые средства разрешения конфликтных ситуаций: индивидуальное разрешение конфликта, во время конфликта деловая тактика поведения, умение держать себя в руках в напряжённых ситуациях, использование в разрешении конфликта подлинного лидера команды.

Таким образом, была реализована программа разрешения конфликтных ситуаций, которая дала нам возможность понизить степень конфликтности, как общий (коэффициент конфликтности 2,1 рис. 1), так и групповой характерологический (коэффициент конфликтности группы 0,8). Анализ установленных причин конфликтных ситуаций дал возможность нам выделить только общие из них, да и то организационного порядка [7]. В виду этого можно указать на то, что большая часть причин межличностных конфликтных ситуаций, вероятно, получили своё действенное разрешение. Анализ показателей социометрического исследования указывает на то, что у определённого ряда игроков различных группировок проявились с обеих сторон положительные эмоциональные связи, расширение в группах взаимных контактов. Практически вдвое снизилось количество отрицательных выборов. Вероятней всего, это оказало на процесс взаимодействия положительное влияние и выступило как фактор успешного выступления на соревнованиях команды.

Таким образом, было выявлено, что во взаимоотношениях гандболисток довольно конфликтным этапом является конец подготовительного периода. Также при помощи эксперимента было установлено, что высокий уровень конфликтности в существенной степени увеличивается за счёт конфликтогенности разной характерологической группы. Установлено, что на расположение гандболисток в формальной структуре взаимоотношений характерологические особенности накладывают определённый отпечаток.

Понижение уровня конфликтности до 2,1, улучшение взаимодействия гандболисток при игре и снижение уровня изъянов в технико-тактических действиях до 14,0%, позволило с учётом типов характера спортсменов и психолого-педагогической коррекции их межличностных отношений успешно выступать на командных соревнованиях.

Литература

1. Васильева, А.А. Возможности выявления особенностей аддиктивного поведения в юношеском возрасте посредством инструментального психофизиологического исследования [Электронный ресурс] / А.А. Васильева, Д.А. Соколов // Актуальные проблемы подростково-юношеской психиатрии: материалы Всерос.

научно-практ. Конференции с международ. участием, посвященной памяти проф. М.Я. Цуцульковской. – М., 2015. – URL: http://ncpz.ru/siteconst/userfiles/file/conf/ConfProg221015.pdf (дата обращения 23.03.2021).

2. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – М.: Питер, 2017. – 415 с.

3. Личко, А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. – М.: Эксмо, 1994. – 416 с.

4. Леонов, Н.И. Основы конфликтологии [Текст]: Учеб. пособие/ Н.И. Леонов. – Ижевск, 2019. – 418 с.

5. Сулейманов, И.И. Системный анализ конфликтных ситуаций в спорте (теоретико-методологический анализ): дис. ... канд. пед. наук / Сулейманов И.И. – Л., 1983. – 180 с. – URL: https://search.rsl.ru/ru/record/ 01008786402 (дата обращения 21.03.2021).

6. Сулейманов, И.И. Основы управления конфликтами в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие / И.И. Сулейманов; Омский гос. ин-т физ. культуры. – Омск: [б.и.], 1984. – 40 с. – URL: https://search.rsl.ru/ru/record/ 01001232715 (дата обращения 20.03.2021).

7. Уткин, Э.А. Конфликтология. Теория и практика / Э.А. Уткин. - М.: Ассоциация авторов и писателей «ТАНДЕМ», ЭКСМОС, 2018. – 272 с.

8. Шварц, Герхард Управление конфликтными ситуациями. Диагностика, анализ и разрешение конфликтов / Шварц Герхард. – М.: Вернера Регена, 2018. – 541 с.

УДК 796.01

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В АДАПТИВНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Филиппова Светлана Октавьевна,

доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Россия, Санкт-Петербург.

Аннотация: в статье рассматривается система подготовки спортивного резерва в адаптивных видах спорта. Опыт внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по олимпийским видам спорта. Тренеры, работающие в адаптивных видах спорта, убеждены, что вся система оценивания достижений занимающихся требует изменений. В некоторых дисциплинах тесты ФССП необходимо заменить в виду травмоопасности, сложности выполнения для определенного функционального класса или возраста и т. д.

Ключевые слова: система подготовки, спортивный резерв, спортивные школы по адаптивным видам спорта, предспортивная подготовка, опорно-двигательный аппарат (ОДА), федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП), контрольно-переводные нормативы (КНП).

IMPROVEMENT OF THE SPORTS RESERVE TRAINING SYSTEM IN ADAPTIVE SPORTS

Filippova Svetlana Octavyevna,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, A.I. Herzen Russian State Pedagogical University, Russia, St. Petersburg.

Abstract: the article discusses the system of training the sports reserve in adaptive sports. Experience in implementing federal standards of sports training (FSSP) for Olympic sports. Coaches working in adaptive sports are convinced that the whole system of evaluating the achievements of those involved requires changes. In some disciplines, FSSP tests need to be replaced due to injury risk, complexity of performance for a certain functional class or age, etc .

Keywords: training system, sports reserve, sports schools for adaptive sports, pre-sports training, musculoskeletal system (ODE), federal standard of sports training (FSSP), control and translation standards (KNP).

Проблема подготовки спортивного резерва сегодня исключительно актуальна в связи с трансформацией системы детско-юношеского спорта. В Санкт-Петербурге накоплен определенный опыт экспериментальной деятельности в этой области.

Так, в 2020 году завершена работа в рамках федеральной экспериментальной площадки по теме «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва путем перевода спортивных школ на реализацию программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами и программ предспортивной подготовки в соответствии с базовыми требованиями, утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту».

Данный экспериментальный проект признан Министерством спорта Российской Федерации успешным, так как в процессе его реализации удалось решить ряд приоритетных задач отрасли физической культуры и спорта, а именно:

- избежать массового отчисления занимающихся из учреждений при внедрении федеральных стандартов спортивной подготовки;
- обеспечить возможности одновременной реализации программ спортивной и предспортивной подготовки в учреждениях;
- обеспечить максимально возможное бюджетное финансирование реализации программ спортивной подготовки в рамках выделенной учреждению субсидии на выполнение государственного задания с учетом необходимых минимальных затрат на выполнение государственной работы по реализации программ предспортивной подготовки;
- создать условия для поэтапного перевода всего контингента занимающихся на реализацию программ спортивной подготовки.

В этой связи Министерством спорта Российской Федерации было одобрено продолжение исследовательской работы в рамках федеральной экспериментальной площадки по теме «Индивидуализация тренировочного

процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, ТЭ)» на период 2021 – 2023 гг.

Опыт внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки показал необходимость актуализации их содержания, особенно в части организации отбора и перевода спортсменов с этапа на этап. Многими исследователями обсуждались вопросы соответствия тестов общей и специальной физической подготовленности требованиям вида спорта; степени информативности используемых тестов; зависимости результатов тестирования занимающихся и успешности их спортивной деятельности др.[2, 3, 4].

Особенно актуален этот вопрос для адаптивных видов спорта. Рассматривая этот вопрос И.Н. Ворошин, А.К. Короткова [1] обращают внимание на то, что «в независимости от функциональной группы практически все спортсмены спорта лиц с поражением ОДА физически не могут выполнять совокупность педагогических тестов определяющих уровень физический, технической подготовки, которые заложены в ФССП по олимпийским видам спорта … и с учетом того, что в одну функциональную группу может входить до 17 спортивных функциональных классов, батареи педагогических тестов, используемые в Федеральном стандарте спортивной подготовки, унифицированы».

Авторы на основе опыта использования батарей тестов ФССП, указывают на то, что в некоторых дисциплинах данные тесты необходимо заменить в виду травмоопасности, сложности выполнения для определенного функционального класса или возраста и т. д. Например, тест в дисциплинах функциональной группы 2 по дисциплине «легкая атлетика - бег на короткие дистанции» на всех этапах подготовки - тройной прыжок в длину с места. В некоторых дисциплинах необходимо изменить переводной результат, например, тест для спортсменов функциональной группы 2 в дисциплинах «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» при зачислении в группу «высшего спортивного мастерства» - бег на 3000 метров с 6 минут, 15 секунд до 12 минут.

Наши исследования подтверждают наличие проблем, описанных И.Н. Ворошиным и А.К. Коротковой. Так, тренеры по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина «плавание», отмечают, что тест «многоскоки» или «жим штанги» не выполняются большинством занимающихся. По их мнению, невыполнение контрольно-переводных нормативов (КНП) обусловлено наличием у занимающихся сопутствующих заболеваний и отсутствием «привязки» тестов к функциональным классам. Следует отметить, что многие тренеры, работающие в адаптивных видах спорта, убеждены, что вся система оценивания достижений занимающихся требует изменений.

С целью изучения объективности результатов КПН при оценке спортивных достижений занимающихся был проведен опрос. На вопросы анкеты ответили 180 специалистов, непосредственно участвующих в приеме контрольно-переводных нормативов, из 42 учреждений физкультурно-спортивной направленности.

При обсуждении соответствия контрольных упражнений требованиям вида спорта выяснилось, что ответы распределились практически поровну: 49,4% респондентов уверены, что они полностью отражают требования вида спорта, в то время как 50,6% считают, что есть упражнения, которые необходимо изменить или вообще исключить из тестирования.

Одной из задач опроса был поиск наиболее рациональных оснований для принятия решения о переводе занимающихся на следующий этап подготовки. Подавляющее число респондентов (77,2%) считают, что решение о переводе необходимо принимать по результатам выступлений на соревнованиях в течение года.

Именно поэтому, одним из важнейших положений концепции, разрабатываемой в рамках Федеральной экспериментальной площадки, является включение в критериограмму индивидуальной успешности спортсмена результата соревновательной деятельности как интегрального показателя спортивной подготовки.

К сожалению, нормативные документы, регламентирующие осуществление подготовки спортивного резерва, не учитывают этот показатель при переводе занимающихся с этапа на этап. В данных документах спортивный результат не учитывается, а решение о спортивных достижениях занимающихся принимается на основе тестов общей физической и специальной физической подготовленности.

В этой связи была организована работа творческих групп спортивных школ, которые подготовили свои предложения о том, какие спортивные результаты на каждом этапе спортивной подготовки (получение разряда, место на соревнованиях определенного ранга и т.п.) могут считаться значимыми и позволяют принять решение о переводе спортсмена на следующий этап без сдачи КПН (быть определены как «переходные»).

Свои предложения сформулировали и спортивные школы, в которых осуществляется подготовка занимающихся по адаптивным видам спорта. Например, в спорте глухих, спортивная дисциплина «волейбол» для зачисления в группу Т(СС)-5 спортсмену достаточно иметь 1 спортивный разряд или принять участие в Первенстве Санкт-Петербурга. При наличии у спортсмена таких результатов сдача контрольно-переводных нормативов не потребуется. А в спорте лиц с поражением ОДА, дисциплина «пауэрлифтинг», для зачисления в группу Т(СС)-5 спортсмену требуется выполнить 3 спортивный разряд или занять 3-5 место в соревнованиях на Первенстве Санкт-Петербурга.

Важным фактором определения логики продолжения исследования стало принятие 30 апреля 2021 года Федерального закона № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Необходимо отметить, что введение в действие этого закона с 1 января 2023 года не позволяет реализовывать двухступенчатую систему спортивной подготовки в привычном для спортивных школ варианте.

Однако это обстоятельство не только не снижает практическую значимость проводимого в Санкт-Петербурге исследования, но дает возможность обозначить

пути преодоления сложностей, возникающих с талантливыми, но «нестандартными» спортсменами, в том числе ретардантами, в значительной степени повышая актуальность работы для системы подготовки спортивного резерва в России.

В качестве заключения можно сказать следующее. Разрабатываемая в рамках ФЭП концепция, основанная на приоритетности спортивного результата, как интегрального показателя спортивной подготовки, позволит сохранить контингент занимающихся в условиях «гармонизации» на основе адекватной оценки их спортивных достижений.

Литература

1. Ворошин И.Н., Короткова А.К. Совершенствование федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) // Адаптивная физическая культура. - 2018. - № 3 (75). - С. 10-11.

2. Краснощеченко И.П., Соломатникова Н.Г., Никитин Н.В. К вопросу совершенствования федеральных стандартов спортивной подготовки и, определенных ими, программ спортивной подготовки по видам спорта // У истоков российской государственности: матер. науч.-практ. конф. - Калуга, 2020. - С. 189-200.

3. Фендель Т.В., Литовченко В.А., Баландина Е.Н. Сравнительный анализ содержания федеральных стандартов спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью // Теория и практика физической культуры. – 2021. - № 4. – С. 100-102.

4. Филиппова С.О., Митин А.Е. Проблемы реализации федеральных стандартов спортивной подготовки в учреждениях физкультурно-спортивной направленности // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: матер. науч.-практ. конф. - Ростов-на-Дону, 2021. - С. 284-288.

УДК 796.06

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 10–12 ЛЕТ

Харченко Данил Александрович,
аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Зеленский Константин Григорьевич,
доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: В статье рассмотрены особенности организации и проведения соревнований по спортивной радиопеленгации для юных спортсменов 10–12 лет с учетом требований законодательства, правил соревнований по виду спорта «радио-

спорт» и других нормативно-правовых актов в области физической культуры и спорта. Установлено, что при проведении соревнований по спортивной радиопеленгации требуется тщательный подбор района и планирование дистанций, обеспечивающих безопасность юных спортсменов.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, соревнования, безопасность, район проведения соревнований.

FEATURES OF SPORTS RADIO DIRECTION FINDING COMPETITIONS FOR YOUNG ATHLETES 10-12 YEARS OLD

Kharchenko Danil Aleksandrovich,
Postgraduate student of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Zelensky Konstantin Grigoryevich,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract: The article discusses the features of the organization and conduct of sports radio direction finding competitions for young athletes 10-12 years old, considering the requirements of legislation, the rules of competitions in the sport “radiosport” and other regulatory legal acts in the field of physical culture and sports. It is established that when conducting sports radio direction finding competitions, careful selection of the area and planning of distances ensuring the safety of young athletes are required.

Keywords: sports radio direction finding, competitions, safety, competition area.

Введение. Спортивная радиопеленгация (СРП) как дисциплина вида спорта «радиоспорт» в настоящее время приобретает все большую популярность среди детей и молодежи. Кроме того, что соревнования по спортивной радиопеленгации для детей являются интересной игрой, они еще помогают проверить возможности ребенка, оценить его уровень подготовленности, научить самодисциплине и самопрезентации.

Соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса юных спортсменов и необходимы, в том числе для контроля освоения технико-тактических умений, навыков и приёмов, приобретённых в ходе тренировок. Любые состязания по спортивной радиопеленгации должны в равной степени проверять у спортсмена его спортивно-техническую (владение техникой оперативной радиопеленгацией и радиопоиска), тактическую и физическую подготовленность, умение ориентироваться на местности [1]. Именно поэтому изучение особенностей организации и проведения соревнований в спортивной радиопеленгации для юных спортсменов 10–12 лет является актуальной задачей.

Методы и организация исследования. В процессе исследования применялись методы анализа и обобщения нормативно-правовых и методических материалов, изучались особенности организации соревнований по спортивной радиопеленгации различного уровня.

Результаты исследования. В результате анализа нормативно-правовых документов, методических материалов и опыта проведения соревнований установлено, что при подготовке и организации соревнований по спортивной радиопеленгации для юных спортсменов 10–12 лет ведущим фактором является фактор безопасности.

При подготовке соревнований большое внимание уделяется безопасности юных спортсменов. Производятся согласования с администрацией, полицией и другими структурами (лесничество, министерство спорта региона, городские или районные спорткомитеты).

Для соревнований по спортивной радиопеленгации с участием юных спортсменов младших возрастных групп (10–12 лет) выбирается район местности с четкими широкими ограничивающими объектами: дорога с проезжей частью для движения транспорта; линия эксплуатируемой железной дороги; расчищенная от растительности просека с ЛЭП; береговые линии водоема (река, озеро, канал); сплошной (глухой) непреодолимый забор; край лесного массива, расположенный вдоль открытой возделываемой земли (пашни) и т.п. Идеальным же районом проведения соревнований для спортсменов данной возрастной группы является парк, который находится в городской черте. Местность должна быть подобрана так, чтобы она была пробегаема и подходила для определения мастерства юных спортсменов 10–12 лет.

Дистанции для младших возрастных групп (10–12 лет) должны планироваться так, чтобы участки, запрещенные для бега, опасные места, границы, которые нельзя пересекать, были максимально исключены. Движение спортсменов по трассе планируется в одном направлении, чтобы избежать встречных ходов (противоходов) участников. Видимость контрольных пунктов (КП) должна быть хорошей со всех сторон. В зависимости от возрастной группы соревнующихся количество КП, обязательных для обнаружения и эффективная длина дистанции должны быть следующие:

– для девочек возрастной группы до 13 лет – 2–3 КП, дистанция 1,5–3 км;

– для мальчиков возрастной группы до 13 лет – 2–3 КП, дистанция 2–4 км.

Соревновательная дистанция планируется так, чтобы спортсменам, для решения поставленных задач помимо наличия соответствующего уровня физической подготовленности необходимо было непрерывно пользоваться картой местности, определять перекрестные пеленги на карте, выбирать последовательность обнаружения радиопередатчиков и оптимальные маршруты движения между ними.

Итогом проведения всех соревнований – награждение, которое является одним из основных мотивирующих факторов, так как именно мотивация побуждает спортсмена к дальнейшей работе над собой.

Выводы. Установлено, что при проведении соревнований по спортивной радиопеленгации для юных спортсменов 10–12 лет необходимо учитывать особенности данного возраста. Требуется тщательная подготовка местности района соревнований, дистанций, взаимодействие с управляющими структурами, слаженная работа организаторов и всех судейских служб, привлечение к участию в спортивных мероприятиях партнеров и спонсоров.

Литература

1. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Зеленский Константин Григорьевич. – Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.

УДК 796.8

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СИМВОЛ РУССКОЙ СИЛЫ И СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ

Шинкаренко Всеволод Викторович,
студент гуманитарно-технического факультета 2 курса ИО-21, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Филиал в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Калус Ирина Владимировна,
профессор кафедры теории и методики преподавания филологических дисциплин, доктор филологических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Филиал в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Аннотация: Статья посвящена гиревому спорту, призванному развивать интерес к систематическим тренировкам, формировать правильные жизненные установки и помогать молодым людям оставаться дееспособными, сильными, жизнерадостными, продуктивно работающими и способными защищать свою Отчизну. В ней раскрываются методы активного использования в физкультурно-оздоровительных мероприятиях упражнений с отягощениями, оказывающих эффективное воздействие на организм. Показана важность этого вида спорта, который необходимо использовать при решении проблем развития и воспитания молодежи, физической и военной подготовки призывников.

Ключевые слова: гиревой спорт, здоровый образ жизни, развитие физической работоспособности, физическая подготовка молодёжи.

KETTLEBELL LIFTING AS A SYMBOL OF RUSSIAN STRENGTH AND A WAY OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Shinkarenko Vsevolod Viktorovich,
2nd year student of the Faculty of Humanities and Technology IO-21, Stavropol State Pedagogical Institute, Branch in Essentuki, Russia, Essentuki.

Kalus Irina Vladimirovna,
Professor of the Department of Theory and Methodology of Teaching Philological Disciplines, Doctor of Philology, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Branch in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract: The article is devoted to kettlebell lifting, designed to develop interest in systematic training, form the right attitudes and help young people to remain capable, strong,

cheerful, productive and able to defend their Homeland. It reveals the methods of active use in physical culture and wellness activities of exercises with weights that have an effective effect on the body. The importance of this sport, which must be used in solving the problems of youth development and education, physical and military training of conscripts, is shown.

Keywords: kettlebell lifting, healthy lifestyle, development of physical performance, physical training of young people.

Введение. На сегодняшний день в современном мире остро стоит вопрос об оздоровлении всего населения страны. На государственном уровне предпринимаются шаги, направленные на вовлечение в занятия спортом большего числа людей, а физической культуре отводится ведущая роль проводника в самореализации молодёжи.

Правильно подготовленные и структурированные тренировки служат основой для повышения качества жизни и физических способностей личности, формирования культуры здоровья, укрепления иммунитета.

Ясно, что без адекватной и систематической двигательной активности невозможно воспитать и сформировать всесторонне развитую личность. Выявлено, что дефицит движений в течение дня приводит ко многим заболеваниям и снижению сопротивления детского организма к факторам окружающей среды, отмечается задержка физического развития [1, с. 42]. Период старшего школьного возраста является сенситивным к развитию многих физических качеств. При грамотно подобранных физических нагрузках в это время возможно добиться высоких результатов во многих видах спорта. В современные программы физического воспитания в школах допускается внедрение средств отдельных видов спорта с целью повышения осознанности, интереса к занятиям физической культурой и повышения уровня физической подготовленности.

Одним из таких массовых видов спорта является гиревой спорт. Благодаря доступности инвентаря, несложной технике выполнения упражнений, возможности варьировать физическую нагрузку для людей с разным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья, а также низкого материального обеспечения гиревой спорт является оптимальным средством для развития физических качеств у молодёжи [1, с. 123].

Методы и организация исследования. Выбор темы обусловлен тем, что на сегодняшний момент в России возрос интерес к гиревому спорту, который динамично развивается.

Необходимость данной работы заключается в привлечении молодёжи к регулярным спортивным тренировкам, в соблюдении рационального подхода к здоровью.

Гипотеза: гиревой спорт является не данью модным веяниям, а важнейшим стимулом к повышению качества жизни человека и его физического развития.

Теоретико-методической базой исследования стали общенаучные положения и принципы педагогических исследований Б. А. Ашмарина, В. М. Зациорского и концептуальные положения теории и методики

физической культуры В. К. Бальсевича, Л. П. Матвеева, Н. Г. Озолина, В. Н. Платонова.

Результаты исследования и их обсуждение. В попытках объяснить значимость данного вида спорта, следует отметить: изменились смысл, значимость жизненных приоритетов, как отдельной личности, так и общества в целом. Изменения произошли и в оценке отношения человека к своему здоровью.

Согласно статистике: до 38 % молодёжи страдает мышечным дисбалансом, что приводит к нарушению функционирования внутренних органов и в итоге может стать причиной инвалидизации.

Следует подчеркнуть: гиревой спорт является циклическим и заключается в многократном подъёме гирь. Занятия с ними не только подготавливают организм к дополнительным нагрузкам, но и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Практически у всех периодически возникает необходимость перемещать тяжести, и многие травмируют позвоночник, потому что не подготовлены к работе с большим грузом.

Исследования показали, что специальные задания с целью предупреждения искривления позвоночника и укрепление спинных мышц практически не предусмотрены в школьных программах. В силовых видах спорта значительное место занимает работа на турнике, параллельных брусьях, гимнастических лестницах.

Энтузиасты, которые занимаются без тренера, развивают мышцы плечевого пояса и рук, уделяя мало внимания разгибателям спины. В дальнейшем поясничный отдел становится уязвимым местом в процессе изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. Не обладающий умением правильной работы с гирями и имея мышечную слабость спины, человек, который пытается поднять тяжёлые предметы, особенно подвержен травмированию поясницы.

Общеизвестно, что продуктивность производственной деятельности снижается у людей с ослабленными мышцами спины и нарушенной по этой причине осанкой, так как у них наблюдается быстрая утомляемость [4, с. 57]. Проблема низкой подготовки физической культуры своевременна и её необходимо решать.

Преимущества данного вида спорта неоспоримы: это экономичность, лёгкость в использовании гири, общедоступность, а проводить тренировки с данным снарядом можно повсеместно: в зале, во дворе, в офисе, в помещении, как при взаимодействии в группе, так и одному. На сегодняшний день важно отметить и тот факт, что стоимость формы тренирующегося и инвентаря относительно умеренная. Занятия гиревым спортом оказывают на организм действенное влияние и помогут решить вопрос развития и воспитания молодёжи, её военной подготовки.

Следует отметить, что гиревые упражнения несложные и овладеть ими можно достаточно быстро. Постоянные тренировки помогают через несколько

месяцев освоить технику обращения с гирями, которые предохраняют от травмирования спины.

Занятия с данным снарядом формируют не только манеру держаться и внешний вид, но и способствуют выработке стрессоустойчивости, настойчивости, работоспособности. Многообразие и эффективность рывков и толчков способствуют проведению тренировок с большей плотностью и с повышенной эмоциональностью [2, с. 116]. Анализ учебно-методических комплексов по данному направлению показал отсутствие рекомендаций и упражнений для мышц разгибателей спины при работе с отягощениями.

На наш взгляд, необходимо включить в программы образования преподавание работы с гирями на уроке с учётом индивидуальных особенностей школьников. При этом учитель физической культуры должен не только владеть методикой проведения занятий с отягощениями, которые способствуют профилактике сколиоза, но и подтвердить свой профессионализм на курсах переподготовки. Данный вид спорта можно оценивать как обязательный приём при решении иных задач физической подготовленности молодёжи [3, с. 14].

Занятия с гирями содействуют развитию интереса к планомерным тренировкам, формируют правильные жизненные установки. Они помогают большому числу молодёжи быть дееспособными, крепкими, бодрыми, умеющими плодотворно работать и способными отстоять свою Отчизну.

Выводы. На сегодняшний день русский спорт с гирями активно развивается. Для достижения более высоких результатов допускается использование технических приёмов в тренировках с гирями при выполнении следующих правил: принятие во внимание взаимодействия тела и психики и сформированности двигательных качеств у школьников. Способность производить сильное впечатление игровиками и единоборцами мотивирует и мужчин, и женщин, детей и людей зрелого возраста на занятия этим спортом.

Таким образом, во время тренировок прививаются необходимые каждому человеку двигательные способности: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и сила, вырабатывается манера держаться, выправка, закрепляется навык правильного обращения с отягощениями. При этом положительно развиваются и другие характеристики личности: целеустремлённость, присутствие духа, решительность, терпение, олимпийское спокойствие, трудолюбие, чувство патриотизма.

Литература

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.

2. Гегель Г. Лекции по эстетике / Г. Гегель. – М.: Эксмо-Пресс., 2018. – 224 с.

3. Левыкина Ю. Я выбираю гири / Ю. Левыкина // Гиревой спорт в России и в мире. – 2009. – № 2. – С. 14–15.

4. Лоу Б. Красота спорта: междисциплинарные исследования / Б. Лоу. – Москва: Радуга, 1984. – 256 с.

УДК 37.035.6: 37.037.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Шумакова Александра Викторовна,
доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой общей педагогики и образовательных технологий, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Яшуткин Вячеслав Анатольевич,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей педагогики и образовательных технологий, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация: Представленная статья, вне всякого сомнения, является актуальной и своевременной. Данная актуальность обусловлена геополитическими общемировыми событиями и серьезными проблемами в отечественном образовании, связанными с низким качеством гражданско-патриотического воспитания учащихся общеобразовательных школ. В статье анализируются базовые понятия, изучаемого проблемного поля, а также обосновывается значение физкультуры и спорта в обеспечении гражданско-патриотического воспитания российских школьников.

Ключевые слова: гражданственность, патриотизм, гражданская идентичность, патриотическое сознание, гражданско-патриотическое воспитание, спорт.

SPORTS AND PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION IN THE CONTEXT OF CHALLENGES AND PROBLEMS OF THE XXI CENTURY

Shumakova Alexandra Viktorovna,
Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of General Pedagogy and Educational Technologies, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Yashutkin Vyacheslav Anatolyevich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of General Pedagogy and Educational Technologies, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract: The presented article is undoubtedly relevant and timely. This relevance is due to geopolitical global events and serious problems in domestic education associated with the low quality of civil and patriotic education of secondary school students. The article analyzes the basic concepts of the problem field being studied, and also substantiates the importance of physical education and sports in providing civil and patriotic education of Russian schoolchildren.

Keywords: citizenship, patriotism, civic identity, patriotic consciousness, civic-patriotic education, sports.

Введение Вынужденное проведение специальной военной операции против нацистского режима Украины, перешедшей в конфликт Российской Федерации с коллективным западом, показало, что в отечественном образовании существуют серьезные проблемы, связанные, в первую очередь, с гражданско-патриотическим воспитанием подрастающего поколения России. На наших глазах рационализм и прагматизм нового времени осуществил блокировку духовных пластов бытия современного человека, разрушил отечественную систему обозначенного воспитания, что привело к обесцениванию в массовом сознании россиян и, прежде всего, представителей молодого поколения духовно-нравственных ценностей, без которых невозможно прочувствовать подлинную любовь к Родине, своё единение с ней. Базовые задачи по гражданско-патриотическому воспитанию детей, подростков и юношества должны решаться в системе отечественного общего образования. В этом аспекте перед российским обществом и государством стоит важная и ответственная цель – доминирующую в отечественном образовании либеральную парадигму необходимо кардинально менять на парадигму патриотическую. Патриотически ориентированная национальная идея России, по словам нашего Президента, – это сама Россия, ее люди, соединенные общим призванием хранить Отечество и сообща созидать наше общее будущее, утверждать его трудом на историческом поприще отцов и дедов. В свете сказанного известная фраза Сергея Михалкова: «Сегодня – дети, завтра – народ», приобрела особый, Высший Смысл. Между тем, мониторинговые исследования показывают, что в целом в общеобразовательных школах работа по гражданско-патриотическому воспитанию осуществляется на весьма низком уровне. При этом явно недостаточно используются возможности физической культуры и спорта в воспитании у школьников гражданственности и патриотизма, в развитии у учащихся должных физических и морально-волевых качеств, в подготовке учеников старших классов к службе в армии. Все это и определило актуальность представленного исследования.

Результаты исследования и обсуждения. Целью патриотического воспитания является формирование в российском обществе высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, становление граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе в интересах Отечества, укрепление государства, обеспечение его жизненно важных интересов и устойчивого развития.

Безусловно, гражданско-патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных организаций в современных условиях не должно и не может в неизменном виде копировать советские традиции и образцы, хотя советский опыт такого воспитания, вне всякого сомнения, имеет существенное значение. Патриотизм и гражданственность в настоящее время должны обрести новые императивы, адекватные тенденциям развития общемировой цивилизации [2; 3]. Важно понимать, что и патриотизм, и

гражданственность наиболее эффективно формируются на основе развития у личности школьника соответствующей мировоззренческой позиции. И в этом контексте значение спорта в становлении личности гражданина и патриота России невозможно переоценить [6].

Теоретическое обеспечение содержания нашей статьи предполагает дальнейшее изучение, научное совершенствование и содержательно-функциональное расширение педагогического тезауруса соответствующего проблемного поля. Это означает содержательно-смысловую и функциональную доработку базовых категорий и понятий, которые определяют необходимую теоретическую основу решения заявленной проблемы. Среди таковых нами были выделены такие категории и понятия, как «гражданская идентичность», «патриотизм», «патриотическое сознание» и «спортивно-патриотическое воспитание». Рассмотрим их.

А.С. Гальченко сформулировал определение феномена гражданской идентичности, следующим образом: гражданская идентичность представляет собой осознание человеком своей принадлежности к сообществу граждан того или иного государства, участие в социальной и политической жизни страны, которое является значимым для индивида; основывается на признаке гражданской общности, что характеризует гражданскую идентичность в качестве коллективного субъекта [4, с.12]. Исследователь также обосновывает ее структуру, выделяя в обозначенной идентичности следующие компоненты: когнитивный компонент в качестве способности личности к концептуализации в области гражданской проблематики; эмоционально-оценочный компонент, представляющий собой позитивную валентность гражданской идентичности в сочетании с общей рефлексивностью личности; потребностно-мотивационный компонент, проявляющийся в стремлении личности к отождествлению себя с конкретным гражданским обществом, с Отечеством.

Гражданская идентичность в смысловом контексте неразрывно связана с близкими по значению понятиями, важнейшим из которых является патриотизм. Практически всегда, обращаясь к гражданскому воспитанию человека, теоретики и практики образования имеют в виду взаимообусловленность процессов гражданского и патриотического становления личности, оперируя при этом целостным понятием гражданско-патриотического воспитания. При этом, патриотизм в отечественной науке трактуют в качестве чувства человека своей принадлежности к гражданской общности, признание ее абсолютной ценностью. В этом плане патриотические чувства детерминированы осознанием человеком значимости своего Отечества и готовностью к необходимым действиям, направленным на защиту его внутренних и внешних национальных интересов.

В свою очередь, в наиболее общем понимании патриотическое сознание россиянина проявляется в любви к своей Родине, в ценностном отношении к истории Отечества и исторической памяти, к культурным традициям и обычаям своего народа и, наконец, в готовности к самопожертвованию для защиты своей Родины [3; 6].

Совершенно очевидно, что сложные проблемы гражданско-патриотического воспитания российских школьников невозможно решить только в рамках отдельных акций и мероприятий. Необходимо создать целостную, продуманную воспитательную систему, обеспечивающую слаженную совместную деятельность государства, педагогов, семьи, общественности, других социальных институтов, нацеленную на конструктивную социализацию детей, подростков и юношества, в том числе социализацию гражданско-патриотического характера.

Важным вектором в системе гражданско-патриотического воспитания молодежи занимает такое направление, как спортивно-патриотическое воспитание, ориентирующее на формирование патриотических ценностей личности, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств, выносливости, актуализация спортивного компонента в гражданине-патриоте России. Как полагает А.Ю. Рустамов, спортивно-патриотическое воспитание по своей сути – это целенаправленная работа по развитию личности школьника, в духовном и физическом плане; личности школьника с высоким уровнем патриотического сознания и верности своей отчизне [5].

Близких теоретических позиций придерживаются М.М. Акулич, Г.З. Ефимова и др. По мнению исследователей, спортивно-патриотическое воспитание следует рассматривать в качестве целенаправленной, многофакторной, интегративной деятельности по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга [1].

Педагогические условия осуществления спортивно-патриотического воспитания являются следующими: включение детей, подростков и юношества в процессы создания, структурного оформления и организации деятельности общественного спортивного объединения патриотической направленности; создание в общественном спортивно-патриотическом объединении воспитывающей среды, способствующей формированию патриотических качеств и самовоспитанию детей, подростков и юношества, формированию у школьников патриотических чувств к родному краю, региону, Отечеству; наличие программно-методического обеспечения патриотического воспитания подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Выводы. Таким образом, геополитическая мировая реальность и социокультурные события в российском обществе и государстве, показали, что в отечественном образовании существуют серьезные проблемы, связанные, в первую очередь, с воспитанием будущих граждан России. Разрушение отечественной системы гражданско-патриотического воспитания, произошедшее в постсоветский период, привело к тотальной девальвации в массовом сознании россиян и, прежде всего, представителей молодого поколения духовно-нравственных ценностных ориентиров, без которых априори невозможно служение Родине, выполнение гражданского долга перед своим Отечеством. Таким образом, перед общим образованием стоит

архиважная задача по кардинальному повышению качества гражданско-патриотического воспитания в общеобразовательных организациях. И в этом контексте спорт и занятия физической культурой является эффективным средством соответствующего воспитания школьников в качестве граждан и патриотов России.

Литература

1. Акулич, М.М. Патриотическое воспитание современной студенческой молодежи в вузе / М.М. Акулич, Ефимова Г.З., Худякова М.В., Косицына М.В. // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2015. – №1. – Т.1. – С.42-53.

2. Вагайцева, Е.С. Формирование гражданственности старших школьников в современном обществе / Е.С. Вагайцева. – Дисс. канд. пед. наук (13.00.01). – Кемерово 2018. – 238 с.

3. Воспитание гражданина и патриота современной России. Сборник научно-практических материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Ассоциация ветеранов педагогического труда общего и дополнительного образования, 2021. – 152 с.

4. Гальченко, А.С. Психологические детерминанты формирования гражданской идентичности у старшеклассников / А.С. Гальченко. – Автореферат канд. психол. наук. (19.00.07 – педагогическая психология). – СПб, 2021. – 23 с.

5. Рустамов, А.Ю. Патриотическое воспитание учащихся старших классов средствами физической культуры и спорта / А.Ю. Рустамов. – Автореф. канд пед. наук, 2005. – 27с.

6. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям 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 – М., 2020. – 349 с.

РЕЗОЛЮЦИЯ

XII Всероссийской научно-практической конференции
«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

28 апреля 2023 года, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки

28 апреля 2023 года на базе Филиала ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки состоялась XII Всероссийская научно-практическая конференция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».

Целью XII 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 ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, Северо-Кавказского федерального университета, сотрудники органов управления образованием, педагоги образовательных учреждений г. Ставрополя Ставропольского края, города Санкт-Петербураг, Волгограда, Казани, Перми, Ростов-на-Дону, Майкопа, Уфы, Карачаевска, Краснодара, Сочи, Ялты, Ташкента, Еревана и др., а также педагоги образовательных организаций г. Ессентуки и г. Кисловодска. Программа конференции включала в себя пленарное заседание, два мастер-класса и работу четырех секций.

На пленарном заседании были заслушаны 11 докладов. С докладами выступили:

1. Доклад: **«Стратегические приоритеты развития научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ» в ГБОУ ВО СГПИ. Результаты работы НИЛ АФК за 2022 год»**

Магомедов Руслан Расулович – доктор педагогических наук, профессор, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, Призёр Чемпионата СССР по горному туризму (1979 г.), КМС СССР по альпинизму, горному туризму, заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры заведующий научно-исследовательской лабораторией

«Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь.

2. Доклад: **«Научно-педагогическая школа «Методология, теория и методикаадаптивной физической культуры»**

Евсеев Сергей Петрович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, член-корреспондент Российской академии образования; Вице-президент Параолимпийского комитета России; президент Всероссийской Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», Институт адаптивной физической культуры, г. Санкт-Петербург.

3. Доклад: **«Учёт индивидуальных образовательных потребностей и способностей обучающихся как стратегическая задача ФГОС общего образования»**

Ромаева Наталья Борисовна – доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебно-организационной работе, ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования».

4. Доклад: **«Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в адаптивных видах спорта»**

Филиппова Светлана Октавьевна – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации **(онлайн)**.

5. Доклад: **«Спортивная радиопеленгация как средство оздоровительногофизического воспитания детей обучающихся по программе начального общего образования»**

Зеленский Константин Григорьевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Заслуженный тренер РСФСР, Заслуженный мастер спорта, Герой труда Ставрополья, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь.

6. Доклад: **«Модель семейно-ориентированной помощи детям раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и их семьям»**

Слюсарева Елена Сергеевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психофизиологии и безопасности жизнедеятельности, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь .

7. Доклад: **«Инклюзивные подходы в туристской индустрии: доступность иадаптация»**

Борозинец Наталья Михайловна – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой коррекционной психологии и педагогики,

и.о. директора РУМЦ по обучению инвалидов ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь

Сальникова Олеся Дмитриевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики, и. о. директора Центра коллективного пользования РУМЦ по обучению инвалидов ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь.

8. Доклад: **«Основы умственного и физического воспитания личности в педагогическом наследии К.Д. Ушинского и их духовно-воспитательная значимость»**

Декман Илона Евгеньевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки.

9. Доклад: **«Методические аспекты адаптивного физического воспитания детей с расстройством аутистического спектра»**

Максимова Светлана Юрьевна – доктор педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья, Институт общественного здоровья ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерствздравоохранения России, г. Волгоград **(онлайн)**.

10. Доклад: **«Ценностно-смысловые ресурсы личности в социореабилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью»**

Солдатова Ольга Даниловна – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки.

Телешева Светлана Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, зам. директора по ВР государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №18» в г. Кисловодске.

11. Доклад: **«Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий адаптивной физической культурой и адаптивного спорта (на примере работы АНО «Солнечный городок»): кавказские танцы, настольный теннис, благотворительные забеги на инвалидных колясках»**

12. Евсеева ОЭ. – директор института АФК…

Земцева Екатерина Александровна – специалист по научно-методической работе научно-исследовательского отдела, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, президент АНО «Солнечный городок» г. Ессентуки.

Были проведены два мастер-класса

1. Мастер-класс: **«Оздоровительная гимнастика.** Ауд. № 117.

Найданова Анфиса Федоровна – преподаватель кафедры физической культуры, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки.

2. Мастер-класс: **«Показательные выступления восточных единоборств с элементами айкидо, тхэквондо, карате»**. Спортивный зал 2.

Никиферов Сергей Валерьевич – преподаватель кафедры физической культуры, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки.

Ляхов Александр Васильевич – доцент кафедры физической культуры, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки.

На секционных заседаниях была организована работа по следующим направлениям:

Секция 1. Теория, методология, история физической культуры, спорта и туризма.

Секция 2. Теория и методика общего ипрофессионального образования.

Секция 3. Теория и методика физическоговоспитания с оздоровительной и адаптивной направленностью.

Секция 4. Теория и методика спорта.

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, было 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 участники сформировали 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 XIII Всероссийскую научно-практическую конференцию «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в апреле 2024 года.

Резолюция принята 28 апреля 2023 года.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово 3

СЕКЦИЯ 1. Теория, методология, история физической культуры, спорта и туризма 7
Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Научно-педагогическая школа «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры»: результаты работы и перспективы развития 7
Быстрая А.О., Дауров А.М. Роль физической культуры в становлении личности 11
Вожжова Т.С., Шведенко Ю.В. Туризм и его влияние на здоровье человека ...16
Курбанова Г.А. Ландшафтно-функциональное зонирование особо охраняемого эколого-курортного региона кмв для целей рекреационного туризма....19
Липовка А.Ю., Струтина Ю.В. Критерии оценивания проекта по обучению двигательным действиям в избранном виде спорта....25
Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. Туристская деятельность как способ решения проблемы гиподинамии учащейся молодёжи 28
Манакова А.Д., Дауров А.М. Современное состояние игр специальной олимпиады в России 33
Сомкин А.А. Ретроспективный анализ результатов выступлений национальной сборной России по спортивной гимнастике 36
Уманец И.В., Стрельников Р.В. Актуальные проблемы и пути развития спортивно-оздоровительного туризма....42
Хубиева А.А., Махновская Н.В. Психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры студентов 45
Черкасова А.В. Внедрение электронных устройств в процесс физической подготовки....50

СЕКЦИЯ 2. Теория и методика общего и профессионального образования.... 56
Афонина В.Р., Хохлова Д.А. Краеведение как средство гражданско-патриотического воспитания младших школьников....56
Бекмухамбетова Р.Р., Гамбарян Г.С. Воспитание культуры здорового образа жизни у младших школьников 61
Бельская М.М., Гамбарян Г.С. Особенности внеурочной деятельности младших школьников 64

Бояркина А.А., Уханёва Е.В., Мельникова Г.И. Факторы, обуславливающие функцию равновесия у студентов 69
Войнова И.М., Приткова Н.В. Профессиональная подготовка будущих учителей по образовательным программам среднего профессионального образования в рамках федерального проекта «Профессионалитет» 74
Дауров А.М., Глузман А.В., Магомедов Р.Р. Этноспорт как фактор формирования гражданско-патриотической идентичности в Ставропольском крае и Республике Крым 78
Карапутина Г.В., Сазонова П.Е. Способы развития психолого-педагогической компетентности у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья 83
Карасик Н.Я., Зеленский К.Г. Радиоспорт как средство подготовки военнослужащих-связистов 88
Каширская Н.В. Медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры и спорта в формировании компетентности будущего учителя 92
Крицкая М.А., Дауров А.М. Значение физической культуры в повседневной жизни будущего педагога 99
Косенко Е.И., Косенко С.А., Литвина Г.А. Влияние физических нагрузок на психологическое здоровье студентов среднего профессионального образования 103
Леонтьева О.В., Козлова Н.А. Психологические и эмоциональные аспекты спортивной подготовки студентов-спортсменов среднего профессионального образования 108
Ляхов А.В. «Здрава» - составная часть патриотического воспитания 113
Ляхов А.В., Романова М.С. Физическое воспитание - основа гражданского становления личности обучающегося 117
Муратшина Н.Ю., Коваленко Г.В. Развитие координационных способностей девушек студенток занимающихся в секции по мини-футболу 122
Нигматуллина Д.М., Буранова Ш.А. Роль развития ребёнка во взаимодействии с семьёй, дошкольной образовательной организации и обществом 127
Никабадзе О.С. Профилактика буллинга и здоровый образ жизни 132
Пак Д.А., Буранова Ш.А. Стратегический анализ исследования зарубежной методики воспитания детей дошкольного возраста во взаимосвязи дошкольной образовательной организации с их родителями 138
Пучкарева И.Н., Иванов В.М. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям 140

Ревтов С.С., Торикова Е.Ф. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни в структуре гражданского самосознания студентов колледжа 144
Серенко А.А., Козлова Н.А. Развитие внимания детей с ограниченными возможностями здоровья 148
Соловьева И.В., Ромаева Н.Б. Учет индивидуальных образовательных потребностей и способностей обучающихся как стратегическая задача ФГОС общего образования 154
Слюсарева Е.С., Глузман А.В. Модель семейно-ориентированной помощи детям раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья их семьям 161
Федякин А.А. К вопросу организации и содержания занятий по физической культуре со студентами в вузе 166
Федякин Л.К. Место локальных силовых упражнений в курсе «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» 171
Холмуродова Н.Н.К. Развитие речи детей раннего дошкольного возраста 175
Шахназарян А.С., Козлова Н.А. Формы и методы работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития 179

СЕКЦИЯ 3. Теория и методика физического воспитания с оздоровительной и адаптивной направленностью 183
Бельмехова С.Ю., Уджуху И.А. Теория и методика физического воспитания с оздоровительной и адаптивной направленностью 183
Борозинец Н.М., Сальникова О.Д. Инклюзивные подходы в туристской индустрии: доступность и адаптация 186
Васильева А.И., Васильева М.А., Трухачева Л.А. Современные фитнес направления, как одна из методик физического воспитания, направленная на оздоровление студентов 193
Венцель Е.В., Федотова Т.Д. Влияние занятий адаптивной физической культурой на физическое развитие детей с нарушением зрения 197
Вотинова В.С., Федорова Т.А. Влияние детской йоги на физическое и психическое здоровье детей с синдромом Дауна 201
Гладких А.М., Магомедов Р.Р., Глузман А.В. Средства, методы, формы организации занятий по оздоровительному плаванию обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями 206
Дёмочкин Д.В., Иванов В.М. Медико-биологический контроль здоровья спортсмена 213

Дрейбант А.А., Лукьяненко В.П. Формирование двигательных навыков у младших школьников, имеющих диагноз детский церебральный паралич в условиях реабилитационного центра 218
Ермолаев Д.М., Касумов Д.В., Шенявская Л.И. Современная структура и содержание адаптивной физической культуры 223
Жукова А.В., Сапичева Ж.В. Влияние нейрогимнастики на координационные и мыслительные способности у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения 228
Закиров Р.М. Адаптивное дзюдо в коррекционных школах восьмого вида 235
Заплатина Н.Ю. Использование терренкура в ходе занятий оздоровительной физической культурой с лицами старшего возраста 239
Злобина Д.А., Попова М.Р., Магомедов Р.Р. Оптимизация здоровьесберегающего процесса на занятиях со студентами специальных медицинских групп 243
Зубкова А.В., Шведенко Ю.В. Роль семьи в физическом воспитании ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья 247
Казиханова В.В., Кульчицкий В.Е. Лечебная гимнастика цигун 252
Калус И.В. «Здрава» как фактор духовного и физического развития гармонической личности 256
Карнилова И.И., Шведенко Ю.В. Адаптивная физическая культура как метод реабилитации инвалидов с детским церебральным параличом 262
Колкова О.В., Артеменко О.Н. Лечебная физическая культура и логопедическая ритмика в коррекционно-развивающей работе с детьми с нарушениями речи 267
Кондратьева Е.С., Куратник В.И., Батракова А.В. Адаптивная физическая культура в России: состояние, проблемы, перспективы 271
Кортава Ж.Г. Динамика физической подготовленности женщин второго зрелого возраста в ходе занятий оздоровительной физической культурой 276
Купленская А.А., Кузма Л.П. Особенности нейропсихологического подхода к диагностике и коррекции трудностей формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью 279
Кушхова М.М., Белоус Л.К. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 283
Ларина И.Н., Махновская Н.В. Проблемы физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы 287

Магомедова А.Д., Агеев А.В. Оздоровительная и адаптивная физическая культура 291
Макарюк Е.А., Кульчицкий В.Е. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья 295
Максимова С.Ю. Методические аспекты адаптивного физического воспитания детей с расстройством аутистического спектра 300
Мелтонян А.Р., Махновская Н.В. Реализация физкультурно-оздоровительных технологий физического воспитания на уроках учащихся начального общего образования 304
Минакова А.С., Русинова С.В. Физическая культура как средство коррекции речевых нарушений 309
Магомедова С.А., Пичугина А.С., Моргун И.Н. Навигатор будущего педагога по формированию первичных сведений о малой Родине, Отечестве в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями зрения 312
Назаренко Е.И., Енокаева С.С. Преимущества йоги в занятиях физической культурой 316
Павленко В.Е., Солдатова О.Д. Оздоровительная физическая культура как средство профилактики учебного стресса в общеобразовательных организациях 320
Пожидаев С.Н., Пундир А.А., Казакова Д.Р. Лечебная физическая культура как эффективное средство снижения риска артрозов 324
Русинова С.В. Социальная адаптация детей с расстройством аутистического спектра средствами адаптивной физической культуры 329
Савин Д.И., Мхце Б.А., Стрельников Р.В. Реализация оздоровительных технологий физического воспитания и развития для лиц, страдающих аритмией и вегетососудистой дистонией 334
Свечкарёв В.Г. Медико-биологическое обоснование эффективности хиджамы в современном спорте 339
Семенов А.А., Махновская Н.В. Роль математической статистики и моделирования в адаптивной физической культуре 344
Сорокина К.А., Никитина Д.А., Литвина Г. А. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в образовательной среде начальной школы 347
Сулименко А.А., Соловьева Е.В. Основы оздоровительной физической культуры 351
Тотаркулова А.А., Енокаева С.С. Роль технологий в совершенствовании программ физического воспитания 355

Трущелёва А.В. Адаптивная физическая культура как средство развития психомоторики детей с двигательными нарушениями 358
Хачатрян Б.Г., Егорушина М.Г. Современные цифровые технологии на уроках физической культуры в школе 363
Чалова А.С., Карпенко В.В., Моргун И.Н. Использование физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья 366
Шевлякова В.Д., Моргун И.Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях дошкольного образовательного учреждения 370
Шерудило Е.Р., Федотова Т.Д. Использование подвижных игр на занятиях со студентами специальных медицинских групп 375
Языкова Ю.А., Дауров А.М. Современные виды физической активности для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата 380

СЕКЦИЯ 4. Теория и методика спорта 385
Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация как средство оздоровительного физического воспитания детей, обучающихся по программе начального общего образования 385
Бирамова Ю.С., Манченко Т.В. Процесс формирования интереса к занятиям спортом у студентов 391
Бут С.П., Крутько В.Б. Методика развития внимания у шахматистов 11-12 лет 394
Вартанова Я.Н., Злобина Д.А., Козырева А.В. Оценка уровня готовности студентов медицинских университетов к выполнению комплекса ГТО в соревновательной деятельности 398
Грушковский С.С., Ляхов А.В. Профилактика травматизма в силовых видах спорта 401
Гуцалова М.Н., Манченко Т.В. Методика физического воспитания студентов подготовительной группы 406
Иоакимиди Ю.А., Коломийцева Н.С., Карягина Н.В. Методика физической подготовки юных теннисистов с использованием игрового метода 409
Земцева Е.А., Магомедов Р.Р. Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий адаптивной физической культурой и адаптивными видами спорта 414
Морозова К.А., Карягина Н.В., Коломийцева Н.С., Иоакимиди Ю.А. Результаты анкетирования тренеров по вопросу развития гибкости ушуистов на начальном этапе подготовки 419

Комнатная Э.А., Свечкарёв В.Г. Значение педагогики физической культуры и спорта в образовательном пространстве 423
Кудайнетова Д.М., Манченко Т.В. Физическое воспитание современных детей и подростков 427
Кузьменко Ю.С., Иванов В.М. Теоретико-методологические основы подготовки спортивного резерва....430
Малинина А.А., Соловьева Е.В. Проблема допинга в современном спорте....434
Мамашов А.И., Кузнецова Ю.Н. Психологическая подготовка лыжника-гонщика 440
Мифтахов Д.В., Хайруллин Р.Р. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке у волейболистов студенческой команды 443
Павлова Л.А., Иванов В.М. Построение учебно-тренировочного процесса у юных спортсменов легкоатлетов....447
Пожидаев С.Н., Ляшко Г.И., Жак Е.А. Развитие общей и специальной выносливости танцоров....452
Привалов А.В., Мухамедзянов Р.Р., Ишуткин Н.А. Учет количественных тренировочных сдвигов в процессе силовой подготовки квалифицированных футболистов 456
Привалов А.В., Нифонтов М.Ю., Петров Д.А. Применение игрового метода при обучении ведению мяча средней частью подъема футболистов 10-11 лет....461
Привалов А.В., Петрикевич А.С., Романов Р.Э. Влияние уровня развития координационных способностей на качество выполнения ударов по мячу с лету юными футболистами 466
Сёмик К.Е., Глузман А.А., Зайцев А.А., Зайцев А.А. Регуляции предстартовых состояний спортсмена в пилонном спорте путем применения функциональной музыки 470
Столярова К.А., Литвина Г.А. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность студентов среднего профессионального образования 475
Федорченко Д.Н., Иванов В.М. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов на разных этапах тренировки 480
Филиппова С.О. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в адаптивных видах спорта 487
Харченко Д.А., Зеленский К.Г. Особенности проведения соревнований по спортивной радиопеленгации для юных спортсменов 10–12 лет....491

Шинкаренко В.В., Калус И.В. Гиревой спорт как символ русской силы и способ физического воспитания молодёжи 494
Шумакова А.В., Яшуткин В.А. Значение физической культуры и спорта в гражданско-патриотическом воспитании российских школьников 498

РЕЗОЛЮЦИЯ.....503

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК СТАТЕЙ

XII Всероссийской научно-практической конференции
(28-29 апреля 2023 года)

Под общей редакцией
Доктора педагогических наук, профессора
Р.Р. Магомедова

Публикуется в авторской редакции

Подписано в печать 27.06.2023 г.
Формат 60х84 1/16. Усл. печ. л. 29,99.
Тираж 500 экз. Заказ 268.

Типография ИП Тимченко О.Г.
Идентификатор - 6044707
355000, РФ, г. Ставрополь, ул. Тухачевского, 26,
ИНН 263401442118

Телефон/факс (8-86-52)42-64-32
ideya_plus@mail.ru