СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ 2024

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

XIII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ»

СТАВРОПОЛЬ - ЕССЕНТУКИ
2024

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIII Всероссийской научно-практической конференции
(29-30 апреля 2024 года)

Ставрополь
2024

УДК 796 (063)
ББК 75.1
С56

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

С56 **Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры:** сборник материалов XIII Всероссийской научно-практической конференции / под общ. науч. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова, д-ра пед. наук, проф. К.Г. Зеленского; М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2024. – 360 с.

ISBN

В сборник вошли материалы, рассмотренные в рамках работы XIII Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

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

УДК 796 (063)
ББК 75.1

ISBN

© ГБОУ ВО СГПИ, 2024
© Коллектив авторов, 2024
© Издательство «Тимченко О.Г.», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО доктора педагогических наук, профессора, Магомедова Руслана Расуловича, 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 ГБОУ ВО «СГПИ» 9

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО Смагиной Марии Викторовны, министра образования Ставропольского края 11

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО Семеняка Бориса Викторовича, министра физической культуры и спорта Ставропольского края 12

СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕНДЫ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ

Голикова Е.М., Исаев И.А. Роль адаптивной физической культуры в организации физического воспитания студентов вуза..... 14

Акиньшина И.Б., Сенченко О.В. Влияние занятий спортивным ориентированием на выбор профессии учащимися общеобразовательных учебных заведений..... 22

Болдырев И.И., Бугаков Н.И., Галушкина Д.А. Содержание теоретической подготовки в советском комплексе ГТО (довоенный и военный период) 31

Викторова В.Е., Лапыгина О.В. Современные проблемы физического воспитания студентов в системе высшего образования 35

Войнова И.М. Исследование потенциала искусства как фактора нравственного становления личности 38

Зобенко Н.С., Стародубцева И.В. Изучение проблемы сотрудничества родителей и тренера в процессе спортивной подготовки девочек, занимающихся художественной гимнастикой..... 44

Клеменчук С.П. Спортизация хореографического образования: проблемы и перспективы 49

Лактионов В.В. Модель формирования полифункциональной компетентности педагогов в условиях внутрифирменного дополнительного образования туристско-краеведческой направленности 56

Малиновская Е.Р., Поздняков С.В. Роль и место органов местного самоуправления в обеспечении безопасности образовательного учреждения 64

Мануйленко Э.В., Попова М.В. Формирование индивидуальной системы поведения человека, основанной на компонентах здорового образа жизни 70

Перова Е.А. Обучение иностранному языку студентов направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности» как один из факторов управления многообразием 76

Полякова В.П. Специализированные способности фитнесс тренера 81

Фетисов А.С., Пешкова И.А. Воспитательный потенциал здоровьесбережения в структуре профессионализма будущего педагога 87

Филиппова Е.В. Методы адаптивной физической культуры в физкультурно-оздоровительной работе с незрячими людьми 92

Шумакова А.В., Яшуткин В.А. Гражданско-патриотическое воспитание школьников средствами физкультуры и спорта..... 97

СЕКЦИЯ 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, АДАПТИВНОЙ И ИНКЛЮЗИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б. Адаптивная физическая культура в формировании мотивации у лиц пожилого возраста к активному долголетию 102

Бояркина А.А., Акимов А.А. К вопросу об организации домашнего пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья 107

Голикова Е.М. Адаптивная физкультурно-спортивная деятельность студентов как ресурс инклюзивного образования в вузе..... 113

Грушковский С.С., Ляхов А.В. Применение инновационных технологий в системе оздоровительной и адаптивной физкультуры 117

Дауров А.М., Сильченко А.Д. Адаптивная двигательная реакция на занятиях в специальной медицинской группе 122

Кабушко А.Ю., Лабазюк М.А. К проблеме диспраксических расстройств у младших школьников с РАС 128

Исаев И.А., Кремлёва С.Ю., Конева Е.А. Роль адаптивной физической культуры в реабилитации пациентов в постинсультном периоде 132

Мхце Б.А., Куликова А.В. Опыт использования средств адаптивной физической культуры, направленных на формирование правильной осанки у детей со сколиозом в дошкольном возрасте..... 136

Поздняков С.В., Куликова А.В. Опыт использования средств адаптивной физической культуры в реабилитации детей с ОВЗ и её роль в системе повышения эффективности инклюзивного образования 141

Ляхов А.В., Пагиев В.Б. Гимнастика «Здрава» как фактор реабилитационной деятельности с детьми ОВЗ 146

Мендель А.Ю. Физическое воспитание как метод коррекции аномального развития детей с детским церебральным параличом (ДЦП)..... 151

Прядко Н.А., Хвостикова Н.В. Практика применения тренажера «Гросса» в реабилитации детей с ДЦП в условиях ГБУСО «Ставропольский РЦ» 156

Свечкарёв В.Г. Биомеханический подход к лечению боли в спине у спортсменов с помощью остеопатии и иглоукалывания 162

Строй Г.В. Психологические особенности представлений о школьном буллинге 166

Федякин А.А. Эффективность адаптивного физического воспитания студентов вуза 173

Шуняева В.С. Физическое воспитание детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата 178

СЕКЦИЯ 3. ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: ФИДЖИТАЛ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Абрамова А.Д. Отношение студентов к фиджитал спорту в Южно-Уральском государственном аграрном университете 183

Агеев А.В., Кольга Д.В. Профилактика травматизма на уроках физической культуры 187

Александров Е.В., Мхце Б.А. Инновационные технологии фиджитал спорта в системе российского образования 191

Альджам М., Спирина И.К. Развитие адаптивного спорта в Сирии 197

Исаев И.А. Адаптивная физическая культура и её роль в настоящее время 202

Копеина Л.Д., Лапыгина О.В. Применение видеовизуализации в развитии адаптивной физической культуры 207

Манжелей И.В., Баранцев С.С. Возможности мультимедийных технологий при обучении базовым элементам акробатики 211

Петлина Е.М., Кокорева В.В. Использование методов математического моделирования в области физической культуры и спорта 218

Сеина И.А. Актуальность использования цифровых технологий на уроках физической культуры 222

СЕКЦИЯ 4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ, ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Глузман А.В., Глузман А.А. Программа формирования социальной зрелости у подростков с нарушениями зрения 227

Глузман А.В., Поротикова Е.И., Глузман А.А. Технология адаптации людей пожилого возраста к современным социокультурным условиям жизни 233

Абрамова А.Д. Способы восстановления спортсменов 239

Агеев А.В., Габриэлян А.В. Применение цифровых технологий в системе физического воспитания 243

Александров Е.В., Строй Г.В. Педагогические особенности оптимизации спортивной подготовки и восстановления спортсменов на современном этапе обучения 247

Ахмадиев П.А. Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы студентов, занимающихся ациклическими видами спорта 252

Бендер Д.А., Строй Г.В. Влияние внешних факторов на спортивную подготовку: адаптация к изменяющимся условиям 256

Горбиков И.И., Благодерова Ю.А. Управление психологической готовностью к соревнованиям в фигурном катании спортсменов на тренировочном этапе 261

Даянова А.Р., Голощапов Н.М. Выявление наиболее результативных индивидуальных технико-тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет 265

Горячкун А.А. Характеристика средств восстановления в женской спортивной гимнастике на учебнотренировочном этапе (спортивной специализации) 268

Дауров А.М., Круглик И.И. Развитие координационных способностей студентов в рамках секционных занятий по мини-футболу..... 272

Зеленский К.Г., Абрамов А.В. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в спортивной радиопеленгации юных спортсменов 8–9 лет 278

Злобина Д.А., Магомедов Р.Р. Поддержание опорно-двигательного аппарата студентов специальной медицинской группы с помощью оздоровительных занятий 284

Кагарлицкая А.Ю., Иванов В.М. Инклюзивная физическая культура: состояние, проблемы, перспективы 289

Калус И.В., Ляхов А.В. Волновые аспекты восстановительной гимнастики «Здрава» 293

Ван Я., Капилевич Л.В., Ло Ц. Биомеханические факторы риска повреждений передней крестообразной связки коленного сустава: ретроспектива систематического мета-анализа..... 298

Корольский А.С., Зайцев А.А. Устройство для восстановления двигательных функций руки у спортсменов..... 308

Ляшко И.А. Развитие гибкости у детей 7-8 лет на уроках физической культуры 311

Волкова А.С., Макеева В.С. Физическое развитие и адаптивные способности баскетболисток на этапе специализации..... 316

Мартынова В.А., Меланченко Н.Н., Вяльцева В.Г. Эффективность построения спортивной тренировки у высококвалифицированных легкоатлетов в беге на короткие дистанции с использованием статических и плиометрических упражнений 320

Горбиков И.И., Романько С.Д., Мощенко А.А. Значимость физической подготовки фигуристов 6-9 лет в летний период 325

Семенова П.О., Стрельников Р.В. Актуальность фиджитал-образования в современном мире..... 330

Куликова А.В., Строй Г.В. Ключевые факторы психологической подготовки спортсменов-подростков в современном спорте 335

Ло Ц., Милованова К.Г., Ван Я. Мета-анализ влияния тенниса на физическую подготовку детей и подростков 339

Черниченко И.П., Черниченко Н.С. Диагностика эффективности применения определённых средств восстановления юных гимнасток в образовательной среде организации дополнительного образования сельской местности..... 348

РЕЗОЛЮЦИЯ 353

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 14 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 XIII Всероссийскую научно-практическую конференцию ***«Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе 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, что педагоги, аспиранты, магистранты и студенты образовательных организаций Санкт-Петербурга, Оренбурга, Ставрополя, Воронежа, Ессентуков, Майкопа, Кисловодска, Томска, Симферополя, Калининграда, Краснодара, Саратова, Сочи, Ялты, Карачаевска, Уфы, Донецка (ДНР), Луганска (ЛНР), Волгограда, Джизака (Узбекистан), Тирасполя (Приднестровская Молдавская Республика) рассмотрели в своих научных исследованиях.

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

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

Уверен, что особенно важным представляется глубокая интеграция естественно-научных, 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, психологическими и инклюзивными практиками, инновационным опытом и научными подходами в работе кафедр физической культуры, безопасности жизнедеятельности, дефектологии, педагогики, психологи и др.

Уверен, что широкий спектр опубликованных в настоящем сборнике научных работ будет способствовать формированию, развитию у молодых ученых представленных направлений и трендов, что позволит по-новому 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!

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

Смагиной Марии Викторовны, министра образования Ставропольского края, участникам XIII Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, 29 апреля 2024 г.).

Дорогие друзья, уважаемые коллеги, организаторы и участники XIII Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»!

Как отметил Президент Российской Федерации В.В. Путин: «Наша задача – вовлечь в систематические занятия спортом к 2030 году 70% российских граждан, то есть сделать спорт нормой жизни для 93 млн человек, причем всех возрастов и групп здоровья». Уверена, что конференция внесет весомый вклад в продвижение развития физической культуры и спорта, ведь она позволит ведущим специалистам обменяться передовым опытом решения вопросов развития профессионализма педагога с использованием технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Конференция приобретает особую актуальность в период проведения в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий, утвержденного Президентом Российской Федерации с 2022 по 2031 годы.

Уверена, конференция пройдет на высоком организационном уровне, будет способствовать обобщению опыта в области становления физического развития и спорта, определению приоритетных направлений развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации.

Желаю всем участникам конференции конструктивного диалога, успешной и плодотворной работы!

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

Семеняка Бориса Викторовича, министра физической культуры и спорта Ставропольского края, участникам XIII Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки, 29 апреля 2024 г.).

Дорогие друзья, уважаемые коллеги, организаторы и участники XIII Всероссийской научно-практической конференции ***«Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»***, которая проводится в Год семьи!

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 тринаднадцать лет назад был создан проект вашей конференции, объединившей интересы ведущих учёных и практиков в области физической культуры и спорта.

Политика научно-исследовательской лаборатории АФК Ставропольского государственного педагогического института в области качества образования направлена на реализацию его миссии – создания и эффективного функционирования инновационного научного педагогического центра на юге России и СКФО, концентрирующего образовательные ресурсы субъектов РФ для реализации целостной системы непрерывной многоуровневой подготовки конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов, обладающих инновационным научным мышлением, владеющих современными научными технологиями исследований в условиях развития отечественного научно-педагогического образования в России.

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», «Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям педагогической подготовки»* 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.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕНДЫ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Голикова Елена Михайловна,
доктор педагогических наук Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный педагогический университет», институт физической культуры и спорта, Россия, г. Оренбург

Исаев Илья Андреевич,
ассистент кафедры физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Россия, г. Оренбург

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние занятий адаптивной физической культурой у студентов с нарушениями здоровья на развитие мотивации к занятиям физической культурой и уровень их физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, физического воспитания студентов, физическая культура, адаптивная физическая культура, специальная медицинская группа.

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Golikova Elena Mikhailovna,
Doctor of Pedagogical Sciences, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Orenburg State Pedagogical University», Institute of Physical Culture and Sports, Russia, Orenburg

Isaev Ilya Andreevich,
assistant at the Department of Physical Culture, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Orenburg State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Russia, Orenburg

Abstract. This article examines the influence of adaptive physical education classes among students with health problems on the development of motivation to engage in physical education and the level of their physical fitness.

Keywords: students with disabilities, physical education of students, physical education, adaptive physical education, special medical group.

Сложившаяся в нашей стране за последние десятилетия ситуация, связанная с ухудшением здоровья населения, с одной стороны, и с повсеместным внедрением инклюзивного обучения в образование – с другой, обусловила наличие в российских вузах большого количества студентов с ограниченными возможностями здоровья. Однако, это не исключает необходимость получения ими полноценного и качественного физического воспитания, обеспечивающего поддержание и сохранение физического здоровья и гармоничное развитие физических качеств для поддержания умственной и физической работоспособности. Цель написания статьи – изучить влияние занятий адаптивной физической культурой у студентов с нарушениями здоровья на развитие мотивации к занятиям физической культурой и уровень их физической подготовленности.

Сохранение и поддержание здоровья граждан – важнейшая социальная задача современного общества. В большинстве современных публикаций по вопросам физического воспитания студентов отмечается, что занятия физической культурой способствуют снижению заболеваемости и повышают мотивацию к здоровому образу жизни [5]. Очевиден тот факт, что основным источником здоровьесбережения и обеспечения полноценной двигательной активности современных студентов являются занятия физической культурой и спортом. Задача педагогов в данном случае – организовать процесс физического воспитания. Тем не менее, деятельность преподавателей физической культуры в отечественных вузах осложняется постоянным ростом количества студентов, имеющих проблемы со здоровьем и неспособных выдерживать физические нагрузки на занятиях, рассчитанных на здоровых людей [4]. В связи с этим студенты, имеющие временные или постоянные ограничения здоровья или инвалидность, выделяются в так называемую специальную медицинскую группу, в которой реализуются занятия адаптивной физической культурой (далее – АФК).

Разберемся, что же представляет собой АФК.

АФК – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья нетрудоспособных людей и общества. АФК – совокупность критериев спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к обычной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград блокирующих осязанию полноценной жизни, а также сознанию

необходимости своего личного вложения в социальное формирование общества.

На данный момент около 13 млн. человек в нашей стране являются людьми с ограниченными возможностями здоровья [9]. Это означает, что одной из важных задач государства должна быть социальная защита данной категории людей. Ведь в его интересах, прежде всего, создать для этих людей такие условия, в которых бы они могли компенсировать свои физические ограничения и функционировать настолько полноценно, насколько это возможно. И АФК – один из способов достижения этой цели.

На законодательном уровне данный аспект регулируется несколькими актами. Например, в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 01.01.2024) ст. 31 «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов» гласит, что «адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» [1].

Также в настоящее время действует Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 10.07.2023) [2], который призван регулировать концепцию политики государства в системе специального и инклюзивного образования. На данный момент одним из приоритетных направлений реформирования системы физического воспитания граждан России с отклонениями в состоянии здоровья или инвалидностью является совершенствование физического воспитания граждан.

Главная задача АФК – это адаптация человека с ограниченными возможностями в социуме и в трудовой деятельности. Современная АФК имеет свои направления (рисунок 1).

В последние годы в России неуклонно растет количество студентов вузов, отнесенных к специальной медицинской группе (далее – СМГ) [7]. Наиболее часто среди студенческой молодежи встречаются лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ожирением, нарушениями зрения (чаще всего речь идет о миопии), заболеваниями сердечно-сосудистой системы и верхних дыхательных путей [8]. Во многом данный факт обусловлен низкой двигательной активностью подрастающего поколения, большим количеством времени, проводимым за компьютером, большой учебной нагрузкой, привычкой к пассивному образу жизни в целом [10].

В рамках АФК в высшем учебном заведении принято решать следующие проблемы:

1) нейтрализация последствий вынужденной малоподвижности. Для этого важно не только оптимизировать имеющиеся у организма силы, но и заниматься профилактикой других заболеваний;

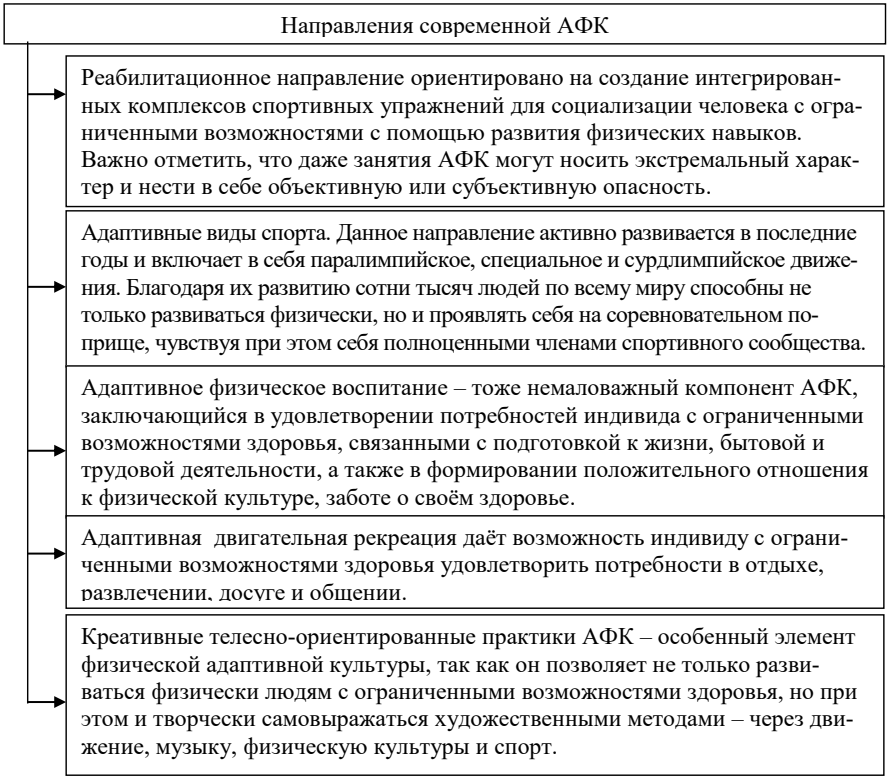


Рисунок 1 – Направления современной АФК

2) распространение основ психогигиены. Как известно, ментальное здоровье человека тесно связано с физическим, поэтому для студентов с ограниченными возможностями особенно значимо научиться регулировать своё психоэмоциональное состояние, противостоять стрессу;

3) освоение новых физических умений и навыков. Ограниченные возможности не должны стать поводом для остановки в физическом развитии, поэтому для студента важно учиться новому, чтобы компенсировать существующие дефекты;

4) всецелое физическое развитие качеств и способностей студентов с ограниченными возможностями либо инвалидностью [11].

Такое развитие должно проходить на основании широкого спектра методов и средств АФК. Её основное средство – это физические упражнения, которые могут быть компенсаторными, коррекционно-развивающими, профилактическими, лечебными и т.д. АФК включает в себя все виды

двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и помогают расширению различных возможностей студентов, которые имеют ограничения определенных функций, но не только инвалидов, а всех тех, кто нуждается в терапевтической, педагогической и другой необходимой поддержке.

АФК для студентов с ограниченными возможностями здоровья формирует:

– способность преодолевать физические и психологические барьеры, препятствующие ведению полноценной жизни;

– понимание собственных физических возможностей;

– желание улучшать свои навыки и физические возможности;

– выработку у студентов с ограниченными возможностями стремления вести здоровый образ жизни;

– способность адаптироваться в обществе.

Цель АФК как раздела дисциплины «Физическая культура» в ВУЗе – максимально развить физические способности студента, имеющего какие-либо отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В саму программу АФК в высших учебных заведениях должны входить практические разделы дисциплины: комплексы физических упражнений, различные виды двигательной активности, занятия, учитывающие особенности каждого студента с ограниченными возможностями здоровья и теоретические разделы дисциплины: лекции и семинары о здоровом образе жизни и различных видах нагрузки [10].

В последние годы разрабатываются и внедряются в образовательный процесс новые подходы к организации занятий адаптивной физической культурой в вузе:

– методика дифференцированного подхода в организации занятий АФК в вузах;

– методика комплексно-комбинированных занятий физической культурой студентов в вузе;

– использование дистанционных технологий на занятиях АФК в вузе;

– применение модульного подхода в организации процесса физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья [6].

Большое внимание в современных публикациях уделяется подготовке специалистов, способных грамотно и эффективно проводить занятия адаптивной физической культурой в вузе, что еще раз подчеркивает большую социальную значимость организации подобных занятий для

студентов с ограниченными возможностями здоровья [9]. Благодаря занятиям АФК у студентов, имеющих нарушения здоровья, происходит улучшение физического и психологического состояния, реабилитация и адаптация в условиях вуза [7]. При этом у студентов складывается осознанное отношение к собственному физическому состоянию как основе сохранения и поддержания здоровья и повышения качества жизни, развивается личность.

Особая ценность занятий АФК для СМГ заключается в том, что они позволяют обеспечить студентам с нарушениями здоровья оптимальный уровень физических нагрузок. В вузах, как правило, СМГ, на занятиях которых преподаватель даёт дозированную физическую нагрузку, предварительно перед занятиями, опрашивая, узнаёт патологию студентов. Во время занятий упражнения выполняются с малой интенсивностью, в основном на развитие гибкости. Студенты с ограничениями по здоровью учатся, не посещая практических занятий, для зачёта осуществляют написание и защиту реферата на указанную преподавателем тематику. Чтобы заниматься АФК, надо это направление физической культуры переводить в особый кластер. Для обучения АФК студентов с ограниченными возможностями существуют различные требования, зависящие от самого диагноза. Например, для обучения студентов с ограничением по зрению поверхность покрытия в спортивном зале обязательно должна быть ровной и гладкой; необходимо предусматривать звукопоглощающие потолки, а также обеспечение акустической изоляции. Эффективность физических занятий обозначена структурой движений, последовательностью, частотой и продолжительностью занятий, индивидуальным подходом к выбору физических упражнений. При ДЦП уделяют внимание не только развитию мышц, суставов, координации движения, но и зрению, речи и другим обнаруженным проблемам со здоровьем. Профилактическая задача имеет значимость в проведении мер, направленных на общее улучшение самочувствия человека, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета [8].

Таким образом, по нашему мнению, в каждом образовательном учреждении нужна реорганизация и модернизация учебного процесса по физической культуре. Необходимо акцентировать внимание уделить процессу, связанным с преподаванием физической культуры студентам, относящихся к СМГ, ведь сущность учебных мероприятий с данной категорией студентов всегда вызывает достаточно большое количество вопросов и споров из-за неоднородности контингента.

В связи с этим для СМГ студентов, теоретический раздел по физической культуре необходимо расширять, необходимо добавлять специальную

литературу, которая направлена на оздоровительную и профессиональную значимость. Так же необходимо учесть то, что из-за довольно низкого уровня физического состояния, студенты, относящиеся к СМГ, не имеют возможности выполнять многие физические упражнения на протяжении всего занятия по физической культуре, которое длится полтора часа. В связи с тем, что им необходимо дополнительное временя на отдых, появляется моменты, связанные с нерациональным использованием учебного времени.

Главным направлением, связанным с работой образовательных учреждений, которые направлены на изменение ситуации по состоянию здоровья студентов, является введение в практические мероприятия, включая основные виды АФК, такие как: адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, физическую реабилитацию и т.д.

Также необходимо включить в практику работы вузов занятий АФК и постоянного их совершенствования для студентов с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью. При этом повышение эффективности занятий АФК должно формироваться из действия следующих факторов:

– наличия постоянного медико-педагогического мониторинга состояния здоровья студентов;

– разработки и внедрения в практику занятий АФК специальных физических упражнений и оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию соматических нарушений;

– создания организационно-педагогических условий, которые будут формировать у студентов СМГ стойкую мотивацию и привычку вести здоровый образ жизни;

– использования на занятиях индивидуально-личностного и дифференцированного подхода, учитывающего состояние здоровья и психофизические особенности студентов;

– использования в учебном процессе образовательных технологий, обеспечивающих действие принципов доступности, вариативности, учета индивидуального потенциала обучающихся и пр.;

– формирования у студентов стремления к самореализации, развития у них стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости.

Итак, повышение эффективности занятий АФК позволит поднять на новый качественный уровень социальной практики физическую культуру, образование, всю систему именно комплексной реабилитации студентов с проблемами со здоровьем, наладит уровень жизни и коммуникаций в обществе.

Наличие у студентов различных диагнозов требует постоянного осведомления и внимательной и кропотливой работы от преподавателя, который должен периодически изучать новые и подходящие варианты обучения, проведения аттестаций, пересматривать нормативы и задания.

Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 01.01.2024) [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru (дата обращения: 01.03.2024).

2. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 10.07.2023) [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru (дата обращения: 01.03.2024).

3. Бабайцева В.А. Роль адаптивной физической культуры в жизни студента физической культуры, спорта и туризма / В.А. Бабайцева // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-2. – С. 44-46.

4. Голова Е.В. Применение управлений адаптивной физической культуры для снятия мышечных зажимов на занятиях по физической культуре в ВУЗе / Е.В. Голова // Современная наука: проблемы, идеи, тенденции: сборник. – 2019. – С. 125-129.

5. Егорова Е.В. Адаптивная физическая культура или физическая культура для людей с ограниченными возможностями / Е.В. Егорова // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. – 2022. – № 37. – С. 64-69.

6. Ефремова Т.В. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и физической рекреации / Т.В. Ефремова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сборник. – 2023. – С. 20-21.

7. Михайлов В.С. Отличия адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры / В.С. Михайлов // Интерактивная наука. – 2022. – № 6 (71). – С. 79-80.

8. Найданов В.С. Развитие адаптивной физической культуры и других адаптивных видов спорта России / В.С. Найданов // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 23. – С. 1623-1627.

9. Сериков П.В. Физическая культура студентов. Адаптивная физическая культура / П.В. Сериков // Образование. Наука. Производство: сборник. – 2020. – С. 3717-3722.

10. Стратиенко Е.Н. Перспективы адаптивного спорта и адаптивной физической культуры / Е.Н. Стратиенко // Стратегия формирования здоровьесберегающей среды в контексте реализации государственной молодежной политики: сборник. – 2023. – С. 275-280.

11. Стрига С.И. Современное состояние адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в новых социально-экономических условиях / С.И. Стрига // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2021. – № 4 (53). – С. 33-37.

УДК 796.562:37.047

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ УЧАЩИМИСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Акиньшина Ирина Борисовна,
педагог дополнительного образования, Государственное бюджетное нетиповое учреждение дополнительного образования «Донецкий Республиканский Центр туризма, краеведения и организации отдыха детей», Россия, Донецк, Донецкая Народная Республика.

Сенченко Ольга Валентиновна,
старший лаборант каф. внутренних болезней №2 ФГБОУ ВО Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, Россия, Донецк, Донецкая Народная Республика.

Аннотация. Проведена оценка профориентационной роли занятий спортивным ориентированием. Ретроспективно изучен выбор профессии у 20 подростков, занимавшихся в секции спортивного ориентирования на протяжении 3–5 лет, в сравнении с 34 выпускниками общеобразовательного учебного заведения, не занимавшимися спортом. Установлено, что занятия учащихся общеобразовательных учебных заведений спортивным ориентированием на протяжении 3–5 лет в 50±11,2% случаев оказывают влияние на выбор профессии: выпускник избирает специальность, в 40,0±11,0% непосредственно и в 10,0±6,7% – опосредованно связанную с этим видом спорта, что статистически значимо ($p<0,001$) выше, чем среди школьников, не посещавших секцию. Не выявлено статистически значимого влияния пола спортсменов, длительности занятий в секции и уровня спортивных достижений на частоту выбора профессии, связанной со спортивным ориентированием.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, школьники, выбор профессии.

THE INFLUENCE OF SPORTS ORIENTING CLASSES ON THE CHOICE OF PROFESSION BY STUDENTS OF GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS

Akinshina Irina Borisovna,
teacher of additional education, State Budgetary Atypical Institution of Additional Education «Donetsk Republican Center for Tourism, Local History and Organization of Children's Recreation»

Senchenko Olga Valentinovna,
senior laboratory assistant of the department. Internal Medicine № 2 FSBEI HE Donetsk state medical university im. M. Gorky, Russia, Donetsk, Donetsk People's Republic.

Abstract. The career guidance role of orienteering was assessed. The choice of profession was retrospectively studied in 20 teenagers who were involved in an orienteering

club for 3–5 years, in comparison with 34 graduates of a general education institution who did not go in for sports. It has been established that sports orienteering for students of secondary schools for 3–5 years in 50±11.2% of cases influences the choice of profession: a graduate chooses a specialty, in 40.0±11.0% directly and in 10.0±6.7% – indirectly related to this sport, which is statistically significant ($p<0.001$) higher than among schoolchildren who did not attend the club. There was no statistically significant influence of the athletes' gender, duration of training in the section and level of sports achievements on the frequency of choosing a profession related to orienteering.

Key words: orienteering, schoolchildren, choice of profession.

Введение. Систематические занятия любым видом спорта благотворно влияют на развитие физических качеств и когнитивных функций [4]. Особенностью спортивного ориентирования (СО) является сочетание физической работы (бега) с умственной деятельностью (сличение карты с местностью, выбор маршрута и др.) в условиях постепенно нарастающего физического, психического и эмоционального утомления [3; 10]. Специфические умственные действия при СО способствуют развитию когнитивных функций, в том числе памяти, мышления, сознания, интеллекта, и влияют на познавательные процессы [5]. Сообщается также, что занятия СО потенцируют развитие морально-волевых свойств личности, готовность к преодолению трудностей различного характера; а также способности к целеполаганию, выбору социально значимых мотивов и повышению активности во всех сферах деятельности [3; 10]. Таким образом, СО – это комплексный вид спорта, который оказывает интегративное влияние на интеллектуальные и физические качества занимающихся [5].

В литературе имеются немногочисленные сообщения об использовании СО в профессиональной подготовке к уже избранным видам деятельности. Теоретические знания и практические навыки СО помогают осваивать такие учебные дисциплины, как физическая культура, география, экология, валеология, основы безопасности жизнедеятельности. Так, сообщается о роли СО в подготовке специалистов в сфере естественных наук (геология, экология и природопользование, география и т.п.), сельскохозяйственных специальностей (агрономия, биология, лесное дело, водные биоресурсы и пр.), военных специальностей [1; 6; 7; 8; 9; 10 и др.]. Имеется единичное упоминание о включении элементов СО (в виде квеста) в профориентационные мероприятия для привлечения абитуриентов [2].

В связи с этим логично предположить, что занятия СО посредством формирования интересов и предпочтений оказывают влияние на выбор школьниками будущей профессии. Однако анализ профильной литературы не выявил исследований в данном направлении, не найдено упоминаний об изучении профориентационной роли СО у школьников, о профессиональных

предпочтениях спортсменов-ориентировщиков, о влиянии получаемых в ходе тренировочного процесса навыков на интерес к определенным специальностям, зависимости этих предпочтений от уровня спортивной успешности.

В то же время длительное и успешное использование указанных навыков с позитивным подкреплением в виде спортивных результатов, достижений, удовлетворения спортивной жизнью (выезды на соревнования, интересные тренировки, сборы, жизнь в полевых условиях, в палатках и т.п.) позволяет прогнозировать предпочтение в выборе профессий, непосредственно или опосредованно связанных с СО.

Цель работы: изучение профориентационной роли занятий по спортивному ориентированию у школьников.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено ретроспективно на базе секции спортивного ориентирования, функционирующего в МБОУ «Лицей «Спектр» г. Тореза», Донецкая Народная Республика.

В экспериментальную группу (ЭГ) были включены подростки, посещавшие секцию спортивного ориентирования за период 2015–2021 гг. Длительность посещения составила 3 года (курс «Спортивное ориентирование») или 5 лет (дополнительно курс «Юные судьи по спортивному ориентированию» – 2 года). Всего в ЭГ вошло 20 детей 1999–2006 годов рождения, из них 14 (70,0±10,2%) юношей, 6 (30,0±10,2%) – девушек. В контрольную группу (КГ) вошли все выпускники 2021 года одного из классов вышеуказанного лицея (2004–2005 годов рождения), не имевшие отношения к СО: 34 человека, из них 14 (41,2±8,4%) юношей и 20 (58,8±8,4%) девушек. Группы были однотипны по месту проживания и социальному окружению, что позволило считать их репрезентативными в оценке профориентационной роли СО.

Сбор данных производили посредством опроса. Фиксировали анкетные данные (год рождения, пол), длительность и успешность занятий СО, дальнейший выбор профессии.

Полученные данные были обработаны общепринятыми методами математической статистики. Рассчитывали удельный вес признака К (как % от объема группы) и его ошибку k по формуле:

$$k = \sqrt{(К \times (100 - К)/n}$$, где:

К – удельный вес признака, %

n – объем группы.

Сравнение частот производили по методу хи-квадрат с поправкой на малую выборку.

Результаты и обсуждение. На основании анализа литературы и собственных наблюдений исследуемые ЭГ были разделены на 3 группы исходя из выбора специальности обучения.

В первую группу (ЭГ-1) вошли выпускники, избравшие специальности, непосредственно связанные с СО. Установлено, что СО способствует выработке навыков, которые условно можно разделить на две подгруппы. В подгруппу 1а (ЭГ-1а) вошли специальности, использующие навыки собственно спортивной деятельности, интерес к которым пробудился в процессе занятий СО. Известно, что обучение спортсмена, тренера, спортивного администратора, судьи и пр. требует формирования профессиональных знаний в области теории и методики тренировки, способности к аналитической деятельности, тонкой оценке своего состояния не только на сенсорном, но и на интеллектуальном и логико-содержательном уровне [4]. Занятия СО формируют указанные навыки и способствуют их успешному дальнейшему усвоению в процессе обучения специальности. В эту группу вошло 5 (25,0±9,7%) выпускников, в т.ч. 4 человека, избравших специальность «физическая культура» и один – «адаптивная физическая культура».

В эту же группу (специальности, непосредственно связанные с СО) была включена подгруппа 1б (ЭГ-1б), в которой в профессиях использовались навыки СО, связанные с картографией, работой с картой и компасом В подгруппу ЭГ-1б вошло 3 (15,0±8,0%) выпускника, избравшие специальности: «геодезия», «проектировка дорог и взлетных полос», «штурман-мореход». Таким образом, всего 8 (40,0±11,0%) выпускников избрали профессию, непосредственно связанную с СО.

Во вторую группу были включены профессии, предполагающие деятельность, связанную с природой, ориентированием на местности по картам и планам, с функционированием организма человека и способами его коррекции, а также бизнес, связанный со спортом. В целом примером таких специальностей могут выступать лесотехнические специальности, военнослужащие ряда военных специальностей (артиллерия, операторы дронов, фортификация и пр.), производство и продажа товаров и услуг, связанных со спортом, медицинские работники, учителя географии. В настоящем исследовании в группу ЭГ-2 вошли только 2 (10,0±6,7%) выпускника, поступившие в медицинский ВУЗ.

В третью группу (ЭГ-3) вошли выпускники, избравшие не связанную с СО профессию: экономические специальности, правоведение, менеджмент, компьютерные технологии, история, фармацевтика, педагогика.

Распределение по аналогичным группам в КГ было принципиально иным, различия являются статистически значимыми ($p<0,001$). Только в одном случае выпускник избрал военную специальность, косвенно связанную с чтением военных карт, что позволило отнести это наблюдение к группе КГ-2.

Специальности, избранные остальными 33 (97,1±2,9%) выпускниками, не занимавшимися в секции СО, не имели отношения к спорту в целом,

использованию карты и компаса, природным ресурсам, функционированию человеческого организма, в связи с чем они были отнесены к группе КГ-3. КГ-3 охватывала более широкий по сравнению с ЭГ-3 спектр специальностей: в нее также вошли торговое дело, финансы, робототехника, физика, строительные технологии, музыка и пр., что может быть объяснено ее в 3,3 раза бóльшим объемом, чем группы ЭГ-3. Полученные данные обобщены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение избранных выпускниками специальностей в зависимости от занятий СО

Группа профессий	Характеристика избранных профессий	ЭГ		КГ		p
		чел.	%	чел.	%	
1	Непосредственно связанные с СО, в т.ч.:	8	40,0±11,0	–	–	<0,001
	1а – спорт, физическое воспитание, реабилитация	5	25,0±9,7	–	–	
	1б – работа с картой	3	15,0±8,0	–	–	
2	Опосредованно связанные с СО	2	10,0±6,7	1	2,9	<0,001
3	Не использующая элементы СО	10	50,0±11,2	33	97,1±2,9	<0,001
Всего		20	100,0	34	100,0	

Полученные результаты свидетельствуют, что занятия детей и подростков в секции СО не только способствуют их гармоничному развитию, включающему физическое совершенствование и активизацию умственных и интеллектуальных процессов, но и влияют на формирование навыков, которые в последующем могут быть положены в основу профессиональных компетенций. Так, в процессе регулярных занятий юный спортсмен получает регулярное позитивное эмоциональное подкрепление не только от достижения спортивных результатов, но от самого тренировочного процесса, общения в команде, выездов на сборы в палаточные лагеря, общения с природой и т.д. Кроме того, следует отметить, что значительная часть занимающихся в секции детей и подростков характеризовалась в той или иной мере неблагоприятным социальным окружением – неполные или малообеспеченные семьи, «неблагополучные» районы проживания. Регулярное дружеское общение в команде, поддержка тренера, выбор авторитета и примера для подражания из числа успешных спортсменов, возможность самореализации через достижение высоких спортивных результатов, а также осознание непривлекательности табакокурения, алкоголя, наркотиков как факторов, вредящих спортивным достижениям, способствуют социализации подростков, что проявляется не только в формировании морально-этических основ личности, но и в улучшении успеваемости,

стремлении получить образование, соответствующее сформировавшимся потребностям. В результате формируется привлекательность спорта и физической культуры не только как образа жизни, но и как профессии. Также позитивным подкрепляющим фактором является образ тренера как примера для подражания. В результате 5 (25,0±9,7%) подростков избрали будущей специальности общую или адаптивную физическую культуру. Обращает на себя внимание факт, что среди выпускников, не занимавшихся в секции СО, ни один не избрал специальность, связанную с физической культурой.

Тенденция к выбору подростками профессии, в той или иной мере имеющей отношения к физической культуре и спорту, вероятно, характерна для спортивных секций различной направленности, хотя упоминания о такой закономерности в профильной литературе нами не найдено. Однако специфика СО позволяет также формировать профессиональные предпочтения, связанные не только с физическим, но и с интеллектуальным компонентом этого вида спорта. Прежде всего, это касается использования различного картографического материла, понимания основ отображения местности на карте, выбора оптимальных маршрутов, оценки собственного перемещения. В процессе тренировок изучается обозначение и распознавание топографических элементов (свойств) местности: рельефа, почвенно-грунтового и растительного покрова, дорожной сети, инженерных сооружений и т.д.; составление спортивных карт способствует интересу к вопросам создания и содержания топографических карт, генерализации ландшафтных объектов, изучаемых, в частности, в курсе инженерной геодезии, картографии, навигации и пр., что согласуется с мнением ряда исследователей [7; 9; 10]. В процессе занятий юные спортсмены осознают интерес к этому виду деятельности и возможность ее применения в профессиональной реализации, в результате чего в изучаемой группе 3 (15,0±8,0%) выпускника избрали соответствующую специальность. В КГ ни в одном случае не отмечено такого выбора, что, вероятно, связано с тем, что эти выпускники не имели возможности сформировать интерес к картографии в ее различных проявлениях.

Таким образом, преимуществом занятий детей и подростков в секции СО, наряду с физическим развитием, является и осознанный подход к выбору профессии, основанной на непосредственном практическом знакомстве с теми или иными ее аспектами.

Далее был проведен анализ взаимосвязи между результативностью спортсмена, учитывающей его спортивные достижения, и выбором специальности, связанной с СО. Для этого оценивали спортивную результативность подростка как низкую (преимущественно неудовлетворительные результаты выступлений на соревнованиях), среднюю (преимущественно успешное прохождение дистанции, но без занятия

призовых мест), высокую (победители и призеры Чемпионатов и Первенств ДНР, члены сборной Донецкой Народной республики). В связи с малым объемом выборки для статистического анализа группы 1 (непосредственно связанные с СО профессии) и 2 (опосредованно связанные) были объединены.

Полученные результаты представлены на рисунке 1.

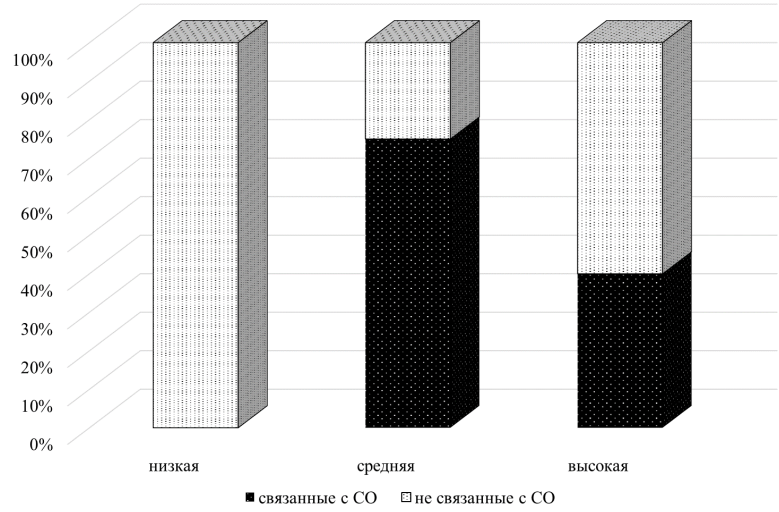


Рисунок 1 – Относительное количество (в %) избранных выпускниками группы ЭГ специальностей в зависимости от спортивной результативности

Как показали полученные данные, при низкой результативности выпускники не избирали специальности, связанные с СО. Наибольшее относительное количество связанных с СО профессий (75,0±15,3%) было избрано спортсменами со средней спортивной результативностью, наиболее результативные ориентировщики избирали такие специальности в 40,0±15,5% наблюдениях. Анализ соотношения специальностей, избранных спортсменами с различной результативностью, по критерию хи-квадрат не выявил статистически значимой зависимости: $p=0,638$ ($p>0,05$). Таким образом, установлено, что спортивная результативность среди школьников, посещающих секцию СО, не оказывает существенного влияния на выбор профессии.

Далее было изучено влияние длительности занятий в секции – 3 года (только курс СО) или 5 лет (курс СО и курс «Юный судья про СО») на выбор профессии. Полученные данные приведены на рисунке 2.

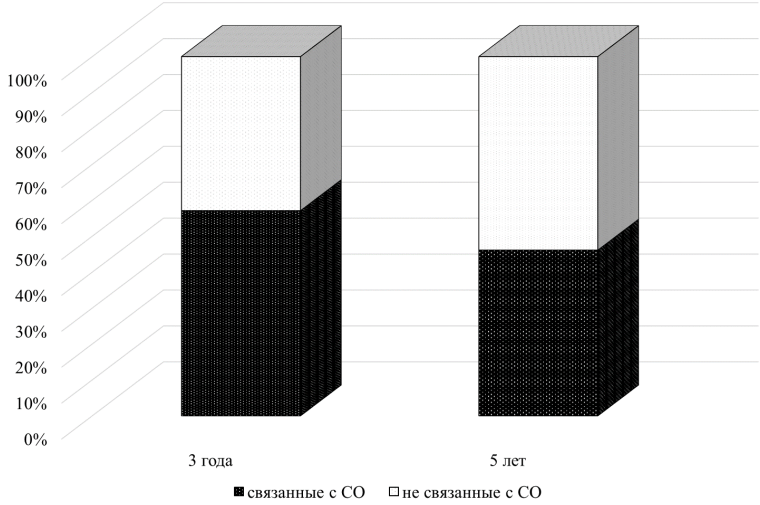


Рисунок 2 – Относительное количество (в %) избранных выпускниками группы ЭГ специальностей в зависимости от длительности занятий СО

Как показал проведенный анализ, прохождение курса «Юный судья по СО» в дополнение к общему курсу по СО значимо не влиял на профориентацию выпускников: среди учеников. Среди спортсменов, посещавших секцию в течение 3-х лет, связанные с СО профессии были избраны в 57,1±18,7% наблюдений, в течение 5-ти лет – в 46,2±13,8% ($p=0,540$ ($p>0,05$)). Таким образом, можно сделать предположение, что основные профориентационные мотивации закладываются в первые 3 года занятий в секции СО.

Не выявлено также влияния на выбор специальности пола выпускников: профессию, связанную с СО, и юноши и девушки выбирали с одинаковой частотой 50,0±11,2%.

Проведенные исследования указывают на статистически значимое влияние занятий СО учащимися общеобразовательных учебных заведений на дальнейший выбор профессии. Представляется перспективным дальнейшее проведение исследований в данном направлении. В частности, интерес может представлять сравнительный анализ профориентационной роли СО и других видов спорта.

Выводы. Занятия учащихся общеобразовательных учебных заведений спортивным ориентированием на протяжении 3–5 лет в 50±11,2% случаев оказывают влияние на выбор профессии: выпускник избирает специальность, в 40,0±11,0% непосредственно и в 10,0±6,7% – опосредованно связанную с этим видом спорта, что статистически значимо ($p<0,001$) выше, чем среди

школьников, не посещавших секцию. Не выявлено статистически значимого влияния пола спортсменов, длительности занятий в секции и уровня спортивных достижений на частоту выбора профессии, связанной со спортивным ориентированием.

Список литературы

1. Влияние упражнений и приемов спортивного ориентирования на повышение быстроты военнослужащих / С. А. Кривилёв, А. Г. Павлов, С. В. Тухто, А. А. Силко, Р. М. Курбанов, Д. Н. Калюжный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №11-1. – С. 123-127.

2. Ганеева, Р. И. Востребованность профориентационных мероприятий с элементами спортивного туризма и спортивного ориентирования / Р. И. Ганеева // VI-ая Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». – Казань, 2020. – С. 345-346.

3. Данильченкова, О. Е. Развитие основополагающих личностных качеств в процессе занятий спортивным ориентированием мальчиков-подростков 12-14 лет / О. Е. Данильченкова, Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. –№ 3. – С. 40-43.

4. Ермеева, В. А. Влияние занятий спортивным ориентированием на развитие когнитивных функций спортсмена-ориентировщика // В. А. Ермеева, М. А. Даянова // Наука-2020. – 2020. – №6 (42). – С. 76-82.

5. Загородникова, Д. М. Влияние физической нагрузки на когнитивную сферу у спортсменов-орентировщиков / Д. М. Загородникова, Л. В. Капилевич. // Теория и практика физической культуры: ТиПФК. – 2022. – №10. – С. 98-99.

6. Масунова, О. В. Спортивное ориентирование в структуре профессионально-прикладной физической подготовки студентов сельскохозяйственного вуза / О. В. Масунова // Альманах мировой науки. – 2016. – № 3-3 (6). – С. 92-94.

7. Развитие координационных способностей военнослужащих связистов посредством элементов методики и упражнений спортивной тренировки спортсменов ориентировщиков / С. А. Кривилёв, А. Г. Павлов, С. В. Тухто, А. А. Силко, Д. И. Пашкин, А. В. Токарев, Р. С. Кантеев, Д. А. Бояришев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №11-1. – С. 112-119.

8. Развитие психофизических качеств военнослужащих войск связи посредством методических подходов к спортивной тренировке спортсменов-ориентировщиков / С. А. Кривилёв, А. Г. Павлов, С. В. Тухто, А. А. Силко, А. В. Милашевский // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №11-1. – С. 127-133.

9. Разработка модели прикладности спортивного ориентирования для лесотехнических специальностей в вузе / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, Т. А. Мартиросова, В. В. Зотин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 49-58.

10. Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания: учебное пособие / Р.Р. Магомедов, К.Г. Зеленский; под общ. ред. проф., Р.Р. Магомедова и проф., К.Г. Зеленского. – Ставрополь: Изд-во»Тимченко О.Г.», 2023. – 325 с.: ил.

УДК 796

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ ГТО (ДОВОЕННЫЙ И ВОЕННЫЙ ПЕРИОД)

Болдырев Игорь Иванович,
доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, Воронежский государственный педагогический университет, Россия, Воронеж

Бугаков Николай Иванович,
старший преподаватель кафедры физического воспитания, Воронежский государственный педагогический университет, Россия, Воронеж

Галушкина Дарья Александровна,
студентка 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Воронежский государственный педагогический университет, Россия, Воронеж

Аннотация. В статье рассматривается период становления и укрепления комплекса ГТО. Анализируются особенности его содержания, в частности, рассмотрен блок теоретической подготовки, входивший в нормативные требования советского комплекса. Представлена образовательно-воспитательная функция комплекса ГТО, обозначена актуальность включения теоретических испытаний в современный комплекс «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: комплекс ГТО, теоретическая подготовка, военно-прикладная направленность, воспитание.

THE CONTENT OF THEORETICAL TRAINING IN THE SOVIET GTO COMPLEX (PRE-WAR AND WAR PERIOD)

Boldyrev Igor Ivanovich,
Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

Bugakov Nikolay Ivanovich,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

Galushkina Daria Alexandrovna,
3rd year student of the Faculty of Physical Culture and Life Safety, Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

Abstract. The article examines the period of formation and strengthening of the GTO complex. The features of its content are analyzed, in particular, the block of theoretical training included in the regulatory requirements of the Soviet complex is considered. The educational and educational function of the GTO complex is presented, the relevance of including theoretical tests in the modern complex «Ready for work and defense» is indicated.

Keywords: GTO complex, theoretical training, military-applied orientation, education.

Введение. Актуальность данного исследованная обусловлена вызовами нашего времени, напряженной военно-политической обстановкой в стране, увеличением количества «недружественных государств», что обуславливает необходимость изменение направленности комплекса ВФСК ГТО, в процессе его реализации с оздоровительной на военно-прикладную [1; 2].

Следует отметить, что в настоящее время в научно-методической литературе недостаточно полно отражен комплекс ГТО довоенного и военного образца, его содержание, нормативные требование и методические рекомендации к выполнению испытаний, в связи с чем – целью данной работы является анализ и описание блока теоретической подготовки, входившего в состав комплекса ГТО, выявление его образовательно-воспитательной функции.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели нами были использованы ряд теоретических методов, а именно: анализ научно-методической литературы и архивных материалов, обобщение, абстрагирование. Работа носит теоретических характер и была подготовлена в рамках реализации плана по развитию студенческого научного объединения факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского государственного педагогического университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», как основа государственной системы физического воспитания в Советском Союзе, сыграл большую роль в деле привлечения широких масс трудящихся к физической культуре и спорту [2].

Следует отметить, что целью советского комплекса ГТО является всестороннее физическое воспитание, воспитание здоровых, отважных и жизнерадостных патриотов – защитников советской страны, активных строителей общества.

Кроме сдачи практических испытаний, все сдающие нормы советского комплекса ГТО обязаны были прослушать во время подготовки беседы по вопросам физкультурного движения, гигиены, самоконтроля и оказания первой помощи и т.д., на которые отводилось от 6 до 10 часов, что безусловно способствовало образованию населения в вопросе физической культуры и гигиены физического воспитания.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям, знаниям истории физкультурного движения, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи и т.д.

В положении о значке «Готов к труду и обороне» от 11 марта 1931 года говорится, что всесторонняя подготовленность определяется выполнением установленного комплекса испытаний и требований практического и теоретического характера [4].

В таблице норм и требований по значку «ГТО» прописаны следующие нормативы теоретических испытаний:

- военные знания (военно-политические сведения, уставы и строевая подготовка, понятие о караульной службе, типы самолетов, средства противовоздушной обороны, типы артиллерийских снарядов и орудий, типы танков и бронемашин их характеристика и т.д.);

- знания курсов первой помощи (практическая проверка по самопомощи и взаимопомощи в бою, помощь при отравление химическими веществами и т.д.);

- знание основ физкультурного самоконтроля;

- знакомство с основами физкультурного движения и деятельностью КСИ (Красный спортивный интернационал);

- выполнение санминимума [4].

Для проведения теоретических испытаний организовывались три испытательных комиссии причем во главе комиссии по военным знаниям должен был стоять военный работник; комиссии по оказанию первой помощи и самоконтролю – врач-физкультурник; комиссии по основам физкультурного движения и деятельности КСИ – организатор-методист по физической культуре.

Рассмотрим подробнее содержание представленных разделов [3;4]:

Гигиенические сведения и навыки. Общий режим дня. Гигиена сна. Уход за полостью рта, за кожей, волосами и ногтями. Уход за ногами. Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ, купание). Закаливание. Естественные факторы оздоровления: воздушные и солнечные ванны (правила применения). Гигиена одежды и обуви. Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Значение врачебного контроля. Самоконтроль и его содержание при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Понятие о тренировке, утомлении, перетренировке, выходе из спортивной формы.

Гигиена физических упражнений. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию, спортивному инвентарю, обуви и одежде. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Личная гигиена спортсмена. Режим тренировки. Режим питания и питья. Гигиена физкультурницы (для женщин). Основные понятия о спортивном массаже. Самомассаж, при этом, беседы должны сопровождаться практической демонстрацией приемов самомассажа и массажа.

Гигиена похода. Санитарно-гигиенические требования к организации пешеходных и лыжных переходов, подготовка к походу, распределение груза, подгонка снаряжения, требования к переходам в жару или мороз и т.д.);

Основы борьбы со спортивным травматизмом. Понятие о травме и травматизме. Особенности спортивного травматизма, его причины и профилактика применительно к занятиям различными видами спорта. Основные травмы и приемы подачи первой помощи по видам спорта, соответствующим основной спортивной специальности сдающих. Приемы первой медицинской помощи.

Боевые поражения (ранения, контузия, поражение отравляющими веществами). Различные виды ран (ножевые, сабельные, пулевые - раны рваные, гладкие и прочее). Опасность ранения (кровотечение, заражение ран). Виды кровотечение. Остановка кровотечения прижатием, жгутом, давящей повязкой. Предохранение от загрязнения. Стерилизация домашними средствами.

Выводы. Резюмируя, необходимо особенно подчеркнуть, что вокруг сдачи норм комплекса ГТО на этапе его становления была развернута колоссальная образовательная работа в области физического воспитания и поднятия общественно-политического уровня населения [1].

В свою очередь сам комплекс носил выраженную военно-прикладную направленность. Широкая планомерность работы по реализации комплекса ГТО, а также разнообразие не только прикладных, но и теоретических испытаний, как характерные особенности периода становления комплекса ГТО, приобретают все большую значимость в настоящее время.

Список литературы

1. Болдырев, И. И. Содержание военно-прикладных испытаний советского комплекса ГТО (довоенный период) / И. И. Болдырев, А. И. Бугаков, М. Е. Ретюнских // Перспективы науки. – 2023. – № 2(161). – С. 108-110.

2. Болдырев, И. И. Содержание и особенности использования комплекса ГТО на этапе его становления / И. И. Болдырев, В. В. Севастьянов, Т. А. Есаян // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 5-8.

3. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» : [Положение, таблицы нормативов и др. материалы] / Всесоюз. ком. по делам физ. культуры и спорта при Совете министров СССР. – М. : ФИС, 1947. – 96 с.

4. Центральный совет пролетарских спортивных обществ «Динамо»: [Руководство для районных ячеек пролетарских спортивных обществ «Динамо»]. – М.: типо-лит. им. Воровского, 1931. – 210 с.

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Викторова Валерия Евгеньевна,
студентка группы БКА22-01, ФГБОУ ВО «СибГУ», Россия, Красноярск

Лапыгина Ольга Владимировна,
старший преподаватель, преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «СибГУ», Россия, Красноярск

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема физического воспитания студентов в системе высшего профессионального образования. Исследователям известны недостатки системы физического воспитания в университетах. Мониторинг показывает низкий уровень здоровья студентов, а также физической подготовленности, низкий интерес к физической культуре и, в конечном итоге, низкую производительность труда. В исследовании проанализированы основные проблемы физического воспитания в университетах и намечены пути их решения.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, физическое развитие, спорт, исследования.

MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Viktorova Valeria Evgenievna,
student of the BKA22-01 group, SibGU, Russia, Krasnoyarsk

Lapygina Olga Vladimirovna,
Senior lecturer, physical education teacher, coach, SibGU, Russia, Krasnoyarsk

Abstract. This article discusses the problem of physical education of students in the system of higher professional education. Researchers are aware of the shortcomings of the physical education system at universities. Monitoring shows a low level of student health, as well as physical fitness, low interest in physical education and, ultimately, low labor productivity. The study analyzes the main problems of physical education at universities and outlines ways to solve them.

Keywords: physical education, students, physical development, sports, research.

Введение. Физическое воспитание необходимо для целостного развития личности студентов. Однако, современные студенты сталкиваются с рядом проблем в этой сфере, препятствующих эффективному физическому развитию и укреплению здоровья будущих специалистов. Актуальность данного исследования определяется необходимостью выявления современных проблем в физическом воспитании школьников и разработки рекомендаций по их

решению. [1] Результатом физического воспитания учащегося является физическая культура будущего специалиста, которая представляет собой достигнутый им уровень физического развития, а также приобретенные в процессе физического и самовоспитания знания, умения, навыки, приемы, физические и эмоционально-волевые качества для сохранения физического и психического здоровья, высокой работоспособности и адаптации в обществе. [5]

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе двух вузов, в нем приняли участие более 500 студентов. В качестве методов исследования использовались: анализ, обобщение и систематизация научной психолого-педагогической литературы по проблеме физического воспитания студенческой молодежи и формирования физической культуры обучающихся в высших учебных заведениях, опрос студентов и педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Давайте рассмотрим некоторые из проблем и возможные способы их решения.

Проблема 1: Недостаток времени.

Одна из главных проблем заключается в том, что студенты ограничены во времени. Современное обучение требует много сил и времени на изучение материала, подготовку к экзаменам и выполнение академических заданий. В результате студенты часто не могут найти время на спорт и физические упражнения.

Проблема 2: Отсутствие мотивации.

Многие студенты сталкиваются с проблемой отсутствия должной мотивации к занятиям спортом. Они воспринимают это как дополнительную обязанность, которая отнимает время, которое можно было бы потратить на учебу или отдых. Это связано с рядом факторов, включая:

• Отсутствие понимания пользы физической активности;

• Предрассудки в отношении физического воспитания;

• Высокая учебная нагрузка и нехватка времени. [4]

Проблема 3: Недоступность спортивных объектов.

Для многих университетов проблемой является недоступность спортивных объектов для студентов. Университетские спортивные сооружения могут быть перегружены или недоступны для всех желающих, а также не всегда на территории учебного заведения есть хорошо оборудованные спортивные залы, бассейны или спортивные площадки.

Проблема 4: Однообразие занятий.

Еще одна проблема - монотонность занятий. Некоторые студенты не находят смысла в занятиях, которые входят в программу физкультуры. Однообразные упражнения могут привести к притуплению отношения к физическому воспитанию.

Проблема 5: Низкий уровень физической подготовки студентов.

Исследования показывают, что значительное число студентов поступает в вуз, не имея достаточной физической подготовки. Это может быть связано

с рядом причин, включая снижение физической активности в школьном возрасте и преобладание сидячего образа жизни. [2]

Перечисленные проблемы негативно сказываются на физическом здоровье и качестве жизни студентов. Последствия проблем физического воспитания:

• ухудшение физической формы и работоспособности;

• повышение риска заболеваний;

• рост хронических заболеваний и ожирения;

• уменьшение эффективности профессиональной деятельности и жизненной активности;

• повышение риска социальной дезадаптации.

Каковы решения этих проблем? Как же решить эти проблемы и сделать физическое воспитание более эффективным и доступным для студентов? Важно внедрять инновационные методики в физическое воспитание, чтобы сделать его более интересным и увлекательным для учеников, необходим комплексный подход, включающий:

• Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой через формирование ценностного отношения к здоровью и физическому развитию. Это можно сделать через организацию спортивных мероприятий, конкурсов, стимулирующих программ или индивидуальных тренировок под руководством профессионалов;

• Модернизация учебных планов и внедрение инновационных методов обучения, основанных на принципах индивидуализации, личностно-ориентированного подхода и современных технологиях, например, интеграция технологий, таких как приложения для фитнеса, онлайн тренировки и виртуальные спортивные симуляторы, которые могут сделать занятия более увлекательными для современных студентов;

• Повышение квалификации преподавателей физического воспитания и их профессиональное развитие;

• Внедрение гибких графиков и индивидуальных планов занятий, например, университеты могут предоставлять более гибкое расписание занятий, чтобы студенты могли находить время для физической активности между учебой, а также позволяющих студентам реализовывать свои индивидуальные потребности в области физической культуры и спорта;

• Увеличение финансирования и улучшение материально-технической базы и методического сопровождения процесса физической подготовки студентов в соответствии с требованиями времени и запросами современной молодежи;

• Расширение возможностей для внеаудиторной активности;

• Формирование физической культуры студентов с учетом требований их будущей профессиональной деятельности. [3]

Выводы. Современные проблемы, связанные с физическим воспитанием студентов, требуют безотлагательного решения. Физическое воспитание

студентов в системе высшего образования - это не просто дополнительная обязанность, а важная составляющая общего развития личности. Решение проблем требует комплексного подхода, инновационных решений и поддержки со стороны образовательных учреждений. Поскольку будущее общества зависит от здоровых и активных студентов, проблемы физического воспитания в вузах должны быть тщательно изучены и решены.

Список литературы

1. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 6-9.

2. Андреенко Т.А., Ткачева Е. Г. Отношение и интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 28 февраля 2018 г.). Екатеринбург: Российский государственные профессионально педагогический университет, 2018. С. 569-571.

3. Воскрекасенко О.А., Парамошкин А.Р. Физическое воспитание студентов в системе профессиональной подготовки в высшей школе: недостатки организации и пути их преодоления // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6.

4. Гаркуша С.В. Физическое воспитание учеников и студентов: современные проблемы и пути решения // Здоровье для всех. – 2013. – №2. – С. 30-33.

5. Кожевникова Л.К. Структура формирования здорового образа жизни современной студенческой молодежи // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 3. – С. 69-71.

УДК 378.1

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ИСКУССТВА КАК ФАКТОРА НРАВСТВЕННОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Войнова Инна Маратовна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования, воспитания и предшкольной подготовки Ставропольского государственного педагогического института, Россия. Ставрополь

Аннотация. В статье рассматривается искусство как чрезвычайно специфическая сфера проявления нравственности и как способ сохранения и трансляции нравственных ценностей общества, имеет исключительные педагогические возможности влияния на детей, что обусловлено их психолого-педагогическими особенностями и воспитательными преимуществами самого искусства по сравнению с другими методами воздействия.

Ключевые слова: искусство, мораль, нравственность, нравственное становление личности, воспитывающая функция искусства.

THE STUDY OF THE POTENTIAL OF ART AS A FACTOR OF MORAL FORMATION OF PERSONALITY

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

Abstract. The article considers art as an extremely specific sphere of manifestation of morality and as a way to preserve and translate the moral values of society, has exceptional pedagogical possibilities of influencing children, which is due to their psychological and pedagogical characteristics and educational advantages of art itself in comparison with other methods of influence.

Keywords: art, morality, moral formation of personality, educational function of art.

Формирование нравственной основы личности является одной из важнейших задач в современном обществе. В настоящее время социальные и экономические преобразования в России заставляют нас задуматься о будущем страны, а также о молодежи этой страны. В современном мире, когда моральные ориентиры нарушены, поколение может быть обвинено в безнравственности, неверии и агрессии. В связи с этим, актуальность воспитания детей и подростков определена четырьмя основными положениями.

- общество должно быть подготовлено к подготовке высоконравственных, образованных людей, которые обладают не только высокими знаниями и качествами личности, но также и замечательными чертами характера;

- в современном мире, когда ребенок развивается и растет, он сталкивается с множеством различных источников сильного влияющих на него, включая позитивные и негативные воздействия, которые ежедневно обрушиваются на его незрелые чувства, а также на еще не сформировавшуюся сферу морали;

- нравственное воспитание не является гарантией высокого уровня нравственных качеств личности, так как нравственность - это свойство личности, которое определяет отношение человека к окружающим людям и его отношения к каждому из них с уважением и доброжелательностью. К.Д. Ушинский считал, что нравственное влияние является главной задачей воспитания;

- воспитание нравственных знаний важно не только из-за того, что оно информирует ребёнка о правилах поведения, принятых в современном мире, но также и дает представление о возможных последствиях нарушений норм или последствий таких действий для окружающих.

Культурологическое воспитание детей является современной парадигмой образования, которая ставит перед ребенком проблему нравственного воспитания. В настоящее время искусство становится все более популярным способом решения этой проблемы, поскольку оно обладает значительными

этическими ресурсами, которые способны влиять на системы ценностей личности и формировать ее идеалы гуманистического характера. Однако тема нравственных аспектов искусства требует внимания к основам этого явления. Существует множество различных подходов к пониманию искусства, в основном, это функциональный подход, в котором искусство рассматривается как:

- общественное сознание, представляющее часть духовной культуры общества (У.Б. Борев, М.С. Каган, К. Маркс и др.);

- восприятие искусства и красоты, оценка познания и объективной реальности (А.Л. Андреев, Аристотель, Баумгартен, Гегель и др.).;

- духовная деятельность человека, самореализация, самосовершенствование и развитие (В.Р. Букин, А.Л. Казин, А.Ф. Лосев, Б.М. Неменский, В.Ф. Рябов, В.С. Федорук и др.).

Изобразительное искусство является формой отражения жизни, содержащей моральный смысл, который побуждает человека к осмыслению и внутреннему принятию ценностей общества с целью их последующей реализации в собственной жизни. Важно отметить, что вопрос о влиянии искусства на моральную сторону личности был актуален всегда. Однако из-за пересечения философии, педагогики, психологии, искусствоведения и социологии, этот вопрос представляется сложным и спорным для исследования [2].

Впервые идеи о том, как искусство может воздействовать на человека этически, можно обнаружить в древности, когда Аристотель предложил концепцию катарсиса для объяснения психологического процесса, который очищает душу человека через эмоциональное переживание красоты театрального представления. Он же для обозначения сложности воздействия искусства на нравственность предложил принцип «калокагатии». Данный принцип объединил в одно целое нравственную ценность «кагатос» и эстетическую ценность «калос», тем самым породив антологизм в трактовке соотношения добра и красоты.

В последующем, соединение этического и эстетического (а если рассмотреть другие точки зрения - морали и искусства) чаще всего было заявлено, а не строго обосновано философски: В.Г. Белинский высказывал идею о том, что «красота - подруга нравственности»; В.А. Сухомлинский утверждал, что «искусство формирует душу»; Н.Г. Чернышевский говорил о том, что «искусство - учебник жизни»; А.И. Герцен предлагал концепцию «эстетической школы нравственности» и так далее.

Современные российские философы в своих исследованиях двинулись дальше, стремясь разгадать сложность воздействия искусства на нравственность как особую проблему сочетания добра и красоты. Мы специально заостряем внимание на анализе данного вопроса детально, поскольку это

позволяет выявить основные подходы к интеграции искусства в процесс нравственного воспитания детей.

Так, анализ работ Г.А. Брандта, А.Бурова, А. Гулыги, И.А. Джидарьяна, Э. Ильенкова, М.С. Кагана, Л.И. Кунчевой, Т.Б. Сидневой, А.И. Фортовой и других способствовал выявлению следующих оснований для объединения искусства и нравственности:

1) содержательный аспект. Центральным объектом как искусства, так и нравственности является, прежде всего, человек («исходя от человека они никуда и не уходят от него») [3]. Более точно говоря, основным содержательным определителем эстетики и этики является моральная проблематика, присутствующая в каждой сфере человеческой деятельности. Этот элемент подчеркивает прямую видимую связь между этическими и эстетическими аспектами. Однако, можно выделить еще несколько оснований для объединения искусства и нравственности;

2) целевой аспект. Сферы этики и эстетики вытекают из одного корня и служат единой цели - совершенствованию чувств и разума, или, как выразился Д. Дидро, «превратить добродетель в удовольствие, а порок в отвращение». Эта цель является основной для как искусства, так и морали [1];

3) ценностно-функциональный аспект. Мир ценностей проявляется в двух основных аспектах: нравственном и эстетическом. Несмотря на их различия, они тесно связаны. Оба отражают индивидуальное отношение человека к окружающему миру. Это выражается как через сравнение качеств объектов, так и через переживания, вызванные этими объектами - будь то эстетическое удовольствие или отвращение, чувство долга или мучения совести. Таким образом, эстетическое и этическое тесно связаны с миром ценностей и имеют нормативный характер. Этическое сознание функционирует на основе усвоенных норм, в то время как эстетическое сознание зависит от развитого эстетического вкуса. Оба аспекта выступают в качестве регуляторов, критериев, оценок и ценностей;

4) оценочный аспект. В своем внутреннем содержании искусство олицетворяет собой интеграцию различных аспектов, включая как художественно-эстетические, так и нравственные ценности. Следовательно, оценка человеческих поступков, основанная на моральных принципах, способна находить свое отражение в эстетических категориях, таких как «возвышенное», «прекрасное», а также «безобразное» и «низменное». Наоборот, в произведениях искусства этическая оценка всегда тесно переплетается с эстетической, позволяя через художественные средства раскрыть нравственное поведение человека. При этом идеальным выражением неотъемлемой связи этического и эстетического является наличие общего объективного критерия оценки (положительного или отрицатель-

ного), высшим проявлением которого выступают идеалы, обладающие характером образца или эталона;

5) эмоциональный аспект. В ткани художественного мира глубокие содержания порождают особые эмоциональные переживания и эстетические впечатления, на исследование которых направлены труды выдающихся ученых: Д.И. Говоруна, И.Д. Джидарьяна, Л.Д. Завьялова, Г.М. Кондакова, Т.М. Кононенко, А.И. Фортова и многих других. Они утверждают, что взаимосвязь моральных и эстетических переживаний обусловлена их сходством в функциях - регулировании, ценностном аспекте и воспитательном эффекте. Единообразие эмоциональных состояний, таких как радость и печаль, переплетаются, формируя комплексные чувственные состояния, выходящие за рамки чисто морального или эстетического.

Таким образом, сохраняя свою особенность, моральное и эстетическое переплетаются друг с другом, их взаимодействие прослеживается прежде всего в области сознания и чувств. Интенсивность взаимодействия морального и эстетического определяется единством моральных проявлений и эстетических критериев. Кроме того, указанная связь проявляется и в уровне развития эстетического сознания, что обусловливает восприятие эстетической ценности морального и наоборот.

Такое взаимодействие не только возможно, но и облегчает переход от одного аспекта к другому. Иными словами, глубокая взаимосвязь нравственности и эстетики открывает перед искусством широкие возможности не только в эстетическом аспекте, но и в нравственном развитии.

Влияние искусства на нравственное формирование личности привлекает внимание эстетиков и социологов страны. Для решения проблемы воздействия искусства на личность «сверху вниз» они разработали функциональную теорию искусства и попытались выявить разнообразные социальные функции произведений искусства. Это было обусловлено сложной природой искусства, что заставило исследователей прибегнуть к поиску «системообразующего принципа», способного объединить все функции в единую систему. Таким интегративным аспектом стала социально-образовательная функция, опирающаяся на социальный, образовательный, рефлексивный, проективный и трансформационный аспекты.

Исследованию воспитательного потенциала искусства посвящены работы целого ряда ученых. Эта группа исследователей ставит своей основной целью выявление закономерностей влияния искусства на нравственную структуру личности. Максимальная реализация потенциала искусства в этой области обусловлена специфическими характеристиками самого искусства: универсальностью, эмоциональностью, личностно-индивидуальным характером воздействия, доступностью и актуальностью.

Эффективность воспитательной функции искусства обусловлена также его моральным началом, проявляющимся как в содержании (сюжеты) так и

в самой нравственной ценности искусства. Поэтому моральное воздействие осуществляется как через пример нравственного поведения, так и через эстетическое переживание. Отсутствие хотя бы одного из этих элементов приводит к потере воспитательного эффекта.

Интересными для нашего исследования представляются работы, где искусство воздействует на личность в сочетании с моралью. Ученые, такие как А.Л. Вахеметс, А.А. Григорьев, Ю.Н. Давыдов, О.А. Зорова, Л.Н. Коган, Л.И. Кунчева, В.А. Малахов, С.Н. Плотников, В.А. Разумный, Л.В. Федорова и другие, пришли к единогласному выводу о преимуществах искусства в плане воздействия.

Они обнаружили, что между моралью и искусством существует существенная разница в том, как они регулируют характер. Мораль — это внешнее регулирование, и «даритель морали» предстает перед реципиентом в позиции учителя. Искусство же - спонтанный выбор личности, поэтому оно сразу на стороне человека: как отмечают А. Натев, В.И. Труштик и другие, через художественные образы нравственное познание происходит непосредственно, неосознанно и поэтапно, как принятие собственного опыта. Этическое содержание произведения искусства никогда не вносится в систему убеждений индивида в явном виде [4].

Таким образом, исследователи подтверждают, что использование искусства как способа воздействия имеет преимущества по сравнению с моралью.

Отличие морали от искусства заключается еще и в том, что мораль функционирует как система абстрактных норм и запретов, имеющих идеальный характер. Поэтому сама форма, передающая понятия добра и зла, не может быть в данном случае визуальной. А поскольку у детей дошкольного возраста преобладающим видом мышления является наглядно-образное, становятся понятными определенные трудности в осознании ими абстрактных норм и правил поведения. Парадокс нравственности состоит также в том, что императивы представлены в общественном сознании в относительно общей, надситуативной, т.е. надэмпирической форме, а выполняться субъектом они могут лишь конкретно, через единичные действия. Поэтому для успешного усвоения нравственных норм дошкольнику необходим их предметный носитель, обладающий статусом видимости и образности. И тут неоценима помощь искусства, способствующая освоению моральной проблематики в конкретно-чувственном образном виде. Другими словами, искусство исходит из стремления «незавершенного» нравственного сознания к «завершенности» в конкретном образе. Эта чрезвычайно перспективная идея была высказана М.М. Бахтиным, получив подробнейшую аргументацию и развитие в монографии А. Фортовой.

Подводя итоги, можно отметить, что искусство как особая область выражения нравственности и средство передачи нравственных ценностей

общества обладает значительным потенциалом для воздействия на развитие детей, учитывая их психолого-педагогические особенности и преимущества использования искусства в образовании по сравнению с другими методами. Тем не менее, несмотря на важность искусства в нравственном воспитании, изучение существующих подходов и практики дошкольного образования указывают на ограниченное взаимодействие детей с искусством и отсутствие систематического формирования нравственности в детском возрасте. Кроме того, дети взаимодействуют с искусством в основном в учебных ситуациях, что ограничивает их активность в области эстетики и нравственности до основных форм, таких как восприятие и творчество.

Список литературы

1. Выготский, Л.С. Психология искусства: анализ эстетической реакции. 5-е изд. – М.: Лабиринт, 2008. – 413 с.

2. Кудрявцева, Е.А. О нравственном воспитании детей разного пола в группах сверстников Текст. / Е.А. Кудрявцева, Н.К. Лебедовских // Дошк. восп. -2009.-№9.-С. 21 -28.

3. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб: Речь, 2008. - 256 с.

4. Лыкова, И. А. Интеграция искусств в детском саду. Изодеятельность и детская литература. Сказка [Текст] : учеб.-метод. пособие / И. А. Лыкова, Н. Е. Васюкова. – М. : Карапуз, 2009. – 144 с.: 8 л. ил.

УДК 796

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОТРУДНИЧЕСТВА РОДИТЕЛЕЙ И ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Зобенко Наталья Сергеевна,
тренер по художественной гимнастике, спортивный клуб «Перспектива», Россия, Тюмень

Стародубцева Ирина Викторовна,
заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский государственный университет, Россия, Тюмень.

Аннотация. В статье представлен диагностический инструментарий для выявления проблем сотрудничества родителей с тренером, возникающих в учебно-тренировочном процессе подготовки девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: сотрудничество, родители, удовлетворенность, гимнастки, художественная гимнастика.

THE STUDY OF THE PROBLEM OF COOPERATION BETWEEN PARENTS AND A COACH IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING OF GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Zobenko Natalia Sergeevna,
Rhythmic gymnastics coach, Perspektiva Sports Club, Russia, Tyumen

Starodubtseva Irina Viktorovna,
Head of the Department of Humanities and Natural Sciences of Physical Culture and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Tyumen State University, Russia, Tyumen

Abstract. The article presents diagnostic tools for identifying problems of cooperation between parents and a coach that arise in the educational and training process of preparing girls engaged in rhythmic gymnastics.

Keywords: cooperation, parents, satisfaction, gymnasts, rhythmic gymnastics.

Введение. Художественная гимнастика – один из самых популярных в настоящее время видов спорта. Она культивируется в большинстве регионов Российской Федерации и насчитывает, по данным Министерства спорта РФ, более двухсот тысяч занимающихся.

Подавляющее большинство гимнасток начинают свою спортивную карьеру в период дошкольного и младшего школьного возраста, когда значимую роль в организации физкультурно-спортивной активности играют родители. Проведённые нами педагогические наблюдения и опрос тренеров показали, что на этапе начальной подготовки многие родители не только выступают инициатором занятий гимнастикой, но и стремятся стать активными соучастниками учебно-тренировочного процесса, контролируя, оценивая и регулируя спортивную подготовку своих детей. Активность родителей, с одной стороны, открывает дополнительные возможности для оптимизации тренировочной деятельности и повышения её эффективности. С другой стороны, может стать источником конфликтов между родителями и тренерами, которые не готовы к организации данного взаимодействия.

На сегодняшний день тема взаимодействия и сотрудничества широко представлена в области дошкольного и школьного образования. Этот вопрос рассматривали такие учёные, как Ш.А. Амонашвили [1], В.А. Домрачев [2], М.В. Меличева [4], М.О. Мохаммад [5], Н.А. Тупицына [7] и др. В области спортивной подготовки тема сотрудничества исследована недостаточно [3; 6]. В связи с этим, возникает необходимость в разработке диагностических процедур и инструментария для получения информации о проблемах взаимодействия тренера с родителями юных спортсменок.

Цель исследования – разработка и апробация инструмента сбора информации по проблемам сотрудничества родителей и тренера гимнасток младшего школьного возраста.

Методы и организация исследования. В процессе исследования был использован комплекс теоретических и эмпирических методов исследования: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, разработка и апробация анкеты, опрос в форме анкетирования, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для получения информации о проблемах сотрудничества с тренером, которые могут возникать у родителей гимнасток младшего школьного возраста, был разработан опросник. Он состоит из нескольких блоков, включает как открытые, так и закрытые вопросы.

В так называемой паспортичке анкеты, помимо традиционных социально-демографических характеристик опрашиваемых, таких как пол и возраст, респондентам предлагается ответить на вопрос о наличии/отсутствии профессионального образования в области физической культуры и спорта, а также указать на наличие или отсутствие у них или ближайших членов семьи, опыта физкультурно-спортивной деятельности. Данная информация даёт возможность определить подготовленность родителей к восприятию специфических знаний, касающихся учебно-тренировочной деятельности, её содержательных особенностей и условий протекания.

В основной части анкеты представлено несколько тематических блоков. Первый блок направлен на установление информации о мотивах занятий художественной гимнастикой, выявление удовлетворенности учебно-тренировочным процессом, изучение возможных путей её повышения и др. Содержание блока представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание первого блока опросника

№ п/п	Вопрос анкеты	Варианты ответов
2	По чьей инициативе ребенок начал заниматься гимнастикой?	- инициатива родителей; - инициатива ребенка; - другое
3	Приходится ли Вам заставлять/ уговаривать/ мотивировать Вашего ребенка ходить на тренировки?	- да, часто; - да, иногда; - нет
4	Что в занятиях гимнастикой Вы считаете главным для своего ребёнка?	- развить физические качества; - повысить двигательную активность; - улучшить телосложение; - укрепить здоровье; - формировать характер и личностные качества; - достичь высоких спортивных результатов; - интересно проводить время; - завести друзей

5	Оцените по 5-бальной шкале, насколько отмеченные Вами цели реализуются?	1 - совсем не реализуются; 5 - полностью реализуются
6	Что бы Вы изменили в учебно -тренировочном процессе, для повышения удовлетворённости?	открытый вопрос
7	Как Вы думаете, ради чего приходит на занятия Ваш ребёнок?	- развить физические качества; - повысить двигательную активность; - улучшить телосложение; - укрепить здоровье; - формировать характер и личностные качества; - достичь высоких спортивных результатов; - интересно проводить время; - завести друзей; - затрудняюсь ответить
8	Оцените по 5-бальной шкале насколько, как Вам кажется, удовлетворён занятиями Ваш ребёнок?	1 - не удовлетворён, занимается без желания; 5 - полностью удовлетворён, с удовольствием занимается

Второй блок анкеты даёт возможность получить информацию о проблемах, возникающих у родителей при взаимодействии с тренером, их готовности к сотрудничеству и предпочитаемых формах получения информации (таблица 2).

Таблица 2 – Содержание второго блока опросника

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Возникают ли у Вас проблемы при взаимодействии с тренером?	- да; - нет; - иногда
2	Какие именно проблемы при взаимодействии с тренером у Вас возникают чаще всего?	открытый вопрос
3	Считаете ли Вы важным сотрудничать с тренером для повышения эффективности тренировочного процесса?	- да; - нет; - возможно

4	Какое содействие тренеру со стороны родителей Вы считаете возможным для повышения эффективности тренировочного процесса?	- никакое, это работа тренера; - контроль домашних заданий, отработка техники упражнений в домашних условиях; - развитие физических качеств, организация дополнительных тренировок дома; - контроль режима дня, питания, посещения тренировок; - присутствие на тренировочном занятии и контроль выполнения заданий тренера; - организация соревнований, спортивных мероприятий; - сопровождение детей на выездных соревнованиях
5	Хотели бы Вы получать информацию об учебно-тренировочном процессе? Если да, то какую?	- нет; - информация о поведении ребенка на тренировке; - информация о достижениях ребёнка; - как развивать физические качества ребенка; - как организовать самостоятельные занятия ребёнка дома; - как собрать ребёнка на сборы/ соревнования; - как настроить ребёнка перед соревнованиями
6	Назовите источники, из которых Вы предпочли бы получать данную информацию	- общий чат в мессенджере; - личное сообщение в мессенджере; - индивидуальная консультация тренера; - родительское собрание; - рассылка на электронную почту

Апробация анкеты показала, что её заполнение не вызывает затруднений у респондентов, требует минимальных усилий и временных затрат. Она может быть использована для получения информации тренерами и исследователями при организации и коррекции процесса взаимодействия с родителями занимающихся.

Выводы.

1. Сотрудничество тренера с родителями занимающихся может стать средством повышения эффективности тренировочной деятельности, однако в области спортивной подготовки этот ресурс исследован недостаточно.

2. Одним из доступных инструментов получения информации по проблемам сотрудничества родителей и тренера гимнасток младшего школьного возраста является опрос в форме анкетирования.

3. В результате исследования разработан опросник, позволяющий получить данные об удовлетворенности родителей учебно-тренировочным процессом, проблемах взаимодействия и готовности сотрудничать с тренером, который может быть использован тренерами и исследователями в области учебно-тренировочной деятельности.

Список литературы

1. Амонашвили, Ш. А. Психологические основы педагогики сотрудничества: Книга для учителя / Ш. А. Амонашвили. – Киев: Освита, 1991. – 111 с.

2. Домрачев, В.А. Педагогическое сотрудничество школы и семьи по социальной реабилитации ребенка с задержкой психического развития: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / В.А. Домрачев - Йошкар-Ола - 2004. - 23 с.

3. Кузнецова, Л.П. Подготовка резерва высококвалифицированных акробатов на основе взаимодействия тренера с родителями спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Кузнецова. - Тула, 2011. - 23 с.

4. Меличева, М.В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / М.В. Меличева - Санкт-Петербург - 2006. - 24 с.

5. Мохаммад, М.Л. Приоритетность сотрудничества семьи и школы в оптимизации формирования личности учащихся: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / М.Л. Мохаммад - Душанбе - 2011. - 23 с.

6. Ротенберг, Б.Р. Дистантная форма педагогического сотрудничества тренера и родителей как фактор сохранения контингента начинающих спортсменов: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Р. Ротенберг - Санкт-Петербург - 2004. - 24 с.

7. Тупицына, Н.А. Освоение творческого наследия С.Л. Соловейчика как средство формирования сотрудничества педагогов, детей и их родителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н.А. Тупицына. - Ярославль, 2013. - 23 с.

УДК 796

СПОРТИЗАЦИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Клеменчук Светлана Петровна,
декан факультета искусств и физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Аннотация. Современный танец в результате своего развития привел хореографическое образования к процессу спортизации, что привело к ряду проблем. Анализ научной литературы позволил автору выявить основные перспективы дальнейшего развития в области хореографического образования, а также необходимость в постепенной

и последовательной дифференциации видов, форм, уровней, профилей образовательной деятельности.

Ключевые слова: хореографическое образование, спортизация, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AMONG THE PARTICIPANTS OF THE DANCE GROUP IN THE CONTEXT OF THE SPORTIZATION OF CHOREOGRAPHIC ART

Svetlana Petrovna Klemenchuk,
Dean of the Faculty of Arts and Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. Modern dance, as a result of its development, has led choreographic education to the process of sportization, which has led to a number of problems. Analysis of scientific literature allowed the author to identify the main prospects for further development in the field of choreographic education, as well as the need for a gradual and consistent differentiation of types, forms, levels, profiles of educational activities.

Keywords: choreographic education, sportization, general physical training, special physical training

Введение. Приориоритетной целью модернизации образования является обеспечение высокого качества российского образования, которое не сводится только к получению учащимися знаний, умений и навыков, но и связывается с его воспитанием. В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий с детьми по хореографии лежит принцип воспитывающего обучения целостной личности в результате комплексного психофизиологического воздействия на организм ребенка.

Культурно-историческая динамика позволила выявить следующие эволюционные тенденции и закономерности исторической изменчивости образования в области танца: постепенное усложнение структурно-функциональных и организационных параметров системы образования от синкретически простой формы до сложносоставных типов массовых и элитарных форм образования [2].

Действительно, эволюционные процессы хореографического образования характеризуются определенным направлением в историческом времени: постепенная и последовательная дифференциация видов, форм, уровней, профилей образовательной деятельности. Разделение, расслоение учебных дисциплин, образовательных программ, авторских методик и технологий, образовательных маршрутов, типов учебных заведений приводят к «цветущей сложности» (К.Н. Леонтьев). Эволюционные процессы в образовании

демонстрируют идею необратимости социокультурных процессов. При этом каждый этап, представленный дифференцированной, вариативной моделью образования, обладает свойством индивидуальности [3].

Методы и организация исследования. В работе были использованы теоретические методы исследования (изучение и синтез литературных источников, анализ, обобщение, дедукция и др.), которые позволили определить существующие проблемы, на основе которых выявлены перспективы развития хореографического образования.

Рассмотрение понятия «хореографическое образование» на протяжении достаточно длительного периода развития педагогической мысли не привлекало особого внимания исследователей. Однако, именно сегодня специалистами различных сфер деятельности (образование, культура, здравоохранение и др.) сущность хореографического образования понимается сквозь призму его многофункциональной целостности.

А.С. Фомин утверждает, что «танцевальное образование непрерывно развивалось в народной культуре, независимо от того, было оно признанным в официальной среде или нет. На протяжении многовековой истории танца, начиная с завершающего этапа первобытнообщинного строя, танцевальная культура способствовала формированию образа человека и становлению личности. Однако по ряду объективных и субъективных причин «хореографическое образование» как прогрессивное направление в развитии личности, ее становления, формирования и коррекции оказалось недостаточно востребованным именно в системе психолого-педагогического, медицинского и культурологического образования. Более того, понятие «хореографическое образование» в широком понимании было вытеснено близкими, но ограниченными по содержанию и не всегда адекватными танцу синонимами – ритмика, хореография, логоритмика, психогимнастика и др.» [8].

В контексте ментальности эпох менялись культурно-ценностные смыслы хореографического образования. Эвристический потенциал результатов исследования динамики хореографического образования заключен в изучении задач необратимости процессов развития любого вида образования, имеющих форму непрерывной дифференциации образовательных систем с их последующей интеграцией на более высоком уровне усложнения. Важный круг проблем связан с выявлением факторов и механизмов повышения уровня результативности и организованности образовательных систем. Представляется эвристичной проблема классификации факторов, способствующих и препятствующих распространению позитивных изменений в образовании. Так, в последнее время в хореографическом образовании происходит модернизация на фоне перехода от сложных хореографических форм классического балета, которые являются пластическим воплощением классического дуализма тела и души, тела и духа, к специфическим

структурам современного танца, исследующим телесность современного человека; от тела, понимаемого функционально, в качестве инструмента создания идеального художественного образа, – к телу как субстанции, как самодостаточному источнику значений и смыслов.

Сопоставление двух изоморфных неклассической культуре дискурсов: философского дискурса телесности и, своего рода, невербального дискурса тела в современном танце – открывает новые исследовательские возможности для аналитики явлений современного танца как специфического и адекватного способа трансляции-конструирования значений соматизированной неклассической культуры, которая в результате привела хореографическое образования к спортизации, обозначив ее перспективы развития [3].

Результаты исследования и их обсуждение.

Процесс спортизации затронул многие страны Европы и Америки в начале XXI века, связанных с использованием в современной хореографии элементов акробатики и гимнастики. В нашей же стране этот процесс принял крайние формы, что привело к созданию ассоциаций спортивного эстрадного танца, почти полностью идентичные по структуре федерациям различных видов спорта. Проводятся регулярные соревнования, которые по аналогии со спортивными называют чемпионатами. Выступления танцовщиков строго регламентированы временными рамками, количеством участников в каждой номинации, оговариваются также особенности светового оформления номеров, ограничивается количество реквизита и т.д. Оцениваются выступления по системе, напоминающей судейство в спорте. В отличие от хореографических конкурсов, где наряду с уровнем исполнительского мастерства оценивается и работа балетмейстера, здесь этот аспект практически не учитывается, что приводит к первой проблеме: в спорте, главными являются фигуры спортсменов, в спортивном эстрадном танце – танцоров, что приводит к замене образа симулякром – техницизмом исполнения. Теряется сущность и художественно-образная целостность танца, соединяющая душу с телом [4].

Вторая проблема спортизации хореографического образования обозначена Матушкиной М.В. и состоит в том, что современное хореографическое искусство состоит из более сложной ритмообразующей основы; максимально выраженной градации физического напряжения тела; увеличения количества физических нагрузок и усложняющими элементами. Все выше перечисленные условия не могут не повлиять на тот самый оздоровительный эффект, который выполнял танец веками [3].

А.С. Фомин отмечает «танец является наиболее гармоничным видом искусства, который позволяет развить необходимые для любого человека данные – осанку, координацию, умение ориентироваться в пространстве и т.д. С помощью регулярных занятий танцем, особенно в раннем возрасте, можно

скорректировать физические недостатки: сколиоз, лордоз, плоскостопие, «завернутость» бёдер и так далее» [8].

Особое внимание к этой проблеме хотелось акцентировать на ежегодном приросте увеличения физических недостатков современных детей. Важно, что занятия хореографии традиционно являлись действенным средством предупреждения нарушений физического развития: сутулости, плоскостопия, деформации стоп, а также сколиозов, лордозов, кифозов. В условиях спортизации данная реабилитация не возможна.

Третьей проблемой отмечается то, что возникла необходимость разработки новой методики по развитию общей физической подготовки как базовой составляющей успешной технической подготовки танцора, но и специфической подготовки с учетом ведущих двигательных способностей (К.Е. Пыльнов, И.Е. Ересько, О.Г. Румба). Это проблема возникла в результате того, что многие танцевальные направления (хип-хоп, бальные танцы и др.) получили статус «спортивных танцев», а многие международные и всероссийские конкурсы стали выделять отдельные номинации. После того, как они были признаны видом спорта и получили приставку спортивные, вопрос физической подготовки танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, активно обсуждается среди теоретиков и практиков [6].

Основными средствами специальной физической подготовки является активность, наиболее близкая к конкурсному танцеванию, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специфики танцевального направления и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих», групп мышц и ведущих функций.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной физической подготовки — строго направленные. Принципиально, что с возрастом и ростом мастерства количество упражнений ОФП уменьшается, а подбираются такие, которые больше способствуют специализации. Надо помнить, что ряд упражнений ОФП используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе — отдых, а также для активного отдыха после тяжелой тренировки [4].

Отсутствие внимания к этому нередко приводят к непроизводительному приросту физических качеств, которые не играют большой роли в соревновательной деятельности и одновременно ограничивают возможности роста у танцора специальных двигательных качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Причем, Н.Ф. Сингиной, И.Н. Еремеевой, И.А. Жаворонковой подчеркивается, что достаточная физическая подготовленность спортсменов обеспечивает целостность, ритмичность и безопасность тренировочного процесса [7].

Четвертая проблема спортизации хореографического образования затрагивает систему профессиональной подготовки педагогов-хореографов. Диссертационное исследование Сабанцевой Т.В. указывает на тенденцию снижения уровня общей физической и хореографической подготовленности у поступающих на специальность «Хореография». Данный факт обусловлен, по-видимому, общим неудовлетворительным состоянием подрастающего поколения, предполагающие повышенные требования к функциональному состоянию мышечной, дыхательной и опорно-двигательной систем. Также исследователями отмечается, что использование «хореографического тренажа» — как основного средства физического воспитания студентов хореографических отделений недостаточно эффективно без дополнительных специальных физических упражнений, направленных на формирование и развитие конкретных качеств [6].

Следовательно, необходимым условием физической готовности студентов-хореографов будет обеспечение их на занятиях физической культурой необходимыми знаниями и умениями относительно специфики их дальнейшей профессиональной деятельности. В связи с чем, Павинская К.В. отмечает, что даже при получении профессионального хореографического образования необходимо, провести преобразование образовательного процесса по физической культуре в высших образовательных учреждениях культуры и искусств, с целью обеспечения более качественной, здоровьесберегающей подготовки студентов-хореографов к их профессиональной деятельности. Наши предположения подтверждены позицией таких известных ученых, как В.К. Бальсевич, Е.П. Ильина, Л.И. Лубышевой, А.В. Чоговадзе, подтверждающих необходимость пересмотра прежних концепций физического образования, его социально-педагогической организации в новых условиях [6].

В настоящее время вопросы двигательной деятельности и интенсивности физической нагрузки, нашли частичное отражение в работах Т.В. Сабанцевой, Л.Я. Николаева, Н.В. Даренской, посвященных исследованию методики повышения специальной физической подготовки для выполнения мужских и женских трюковых элементов при обучении студентов в вузе [6]. В данных исследованиях обращает на себя внимание необходимость выявления наиболее значимых двигательных качеств при выполнении трюковых элементов в русском народном танце. В.Ю. Никитиным отмечается существенная роль физического компонента в хореографическом искусстве. Исходя из этого, можно сказать, что основная часть научно-методических работ, посвящённых физическому аспекту в русском народном танце связана с методикой обучения выполнения сложных и трюковых элементов, тогда как вопрос значения необходимого уровня физической и функциональной подготовленности, а также специфики мышечной деятельности остается

практически неизученным. В то время как изучение физического аспекта в русском народном танце необходимо для определения особо значимых физических качеств, а также формирования всего опорно-двигательного аппарата и функциональной системы организма для эффективного исполнения танца [1].

Выводы. Таким образом, в результате теоретического анализа проблем спортизации хореографического образования были выявлены перспективы дальнейшего его развития:

1. Необходимость разработки единой методической системы комплекса общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, особенности их использования, как в рамках отдельного занятия, так и целостного образовательного и воспитательного процесса, а также с учетом ведущих двигательных и функциональных способностей в исполнении отдельных соревновательных танцевальных программ.

2. Система хореографического образования органично формирует спортивное направление, которое необходимо продолжить более детально исследовать как процесс модернизации форм хореографической системы связанной с его инерционностью.

3. Реструктуризация системы хореографического образования происходит в результате накопления противоречий между ее концептуальным, структурным и субстратным уровнями. Качественно новый этап эволюционного развития инициируется концептом системы, то есть моделью выпускника, который перестает отвечать социальному заказу, актуальному развитию хореографического искусства. Поэтому нарушившийся социально-образовательный «гомеостазис» инициирует кризис прежней и необходимостью рождение новой модели.

Список литературы

1. Буцан А.С. Физический аспект в русском народном танце // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 2. С. 28–32. https://doi.org/10.54348/SciS.2023.2.6

2. Матушкина М.В. Особенности современного танца // Современные научные исследования и инновации. 2011. № 2 [Электронный ресурс]. URL: https://web.snauka.ru/issues/2011/06/918 (дата обращения: 10.03.2024).

3. Мельникова Е.П. Тенденции развития хореографического образования и межкультурные связи мирового образовательного пространства / Е.П. Мельникова // Международный научно-исследовательский журнал.- 2022. - №7 (121). - URL: https://research-journal.org/archive/7-121-2022-july/tendencies-in-choreographic-education-and-intercultural-connections-of-the-world-educational-space (дата обращения: 22.03.2024). - doi: 10.23670/IRJ.2022.121.7.091

4. Павинская К. В. Модернизация процесса физической подготовки студентов-хореографов на занятиях физической культуры // Научно-методический

электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 2991–2995. – URL: http://e-koncept.ru/2015/85599.htm.

5. Попова, В. И. Требования к физической подготовленности спортсменов в танцевальном спорте / В. И. Попова, А. М. Азарова, С. А. Махинова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 23 (470). — С. 498-500. — URL: https://moluch.ru/archive/470/103943/ (дата обращения: 10.03.2024).

6. Сабанцева Т.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов хореографических отделений высших учебных заведений / Дис. канд.пед. наук: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания спортивной тернировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Омск. – 2013. – 176 с.

7. Терехова М.А. Методика физической подготовки танцоров 10 – 11 лет на этапе начальной спортивной специализации/ Дис. канд.пед. наук: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания спортивной тернировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Волгоград. – 2008. –168 с.

8. Фомин А.С. Проблемы танцевального образования [Электронный ресурс] / А.С. Фомин. – Режим доступа – https://cyberleninka.ru/article/v/problemy-tantsevalnogo-obrazovaniya. – Дата обращения : 15.03.2018. 2. Никитин В.Ю. Хореографическое образование и обучение: тенденции и перспективы / В.Ю. Никитин // Вестник МГУКИ. – 2014. – №2(58) март– апрель. – С. 282–287

УДК 37

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ВНУТРИФИРМЕННОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Лактионов Виктор Викторович,
директор государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования города Севастополя «Севастопольский центр туризма, краеведения, спорта и экскурсий учащейся молодежи», аспирант 4 курса, Севастопольский государственный университет, Севастополь.

Аннотация. Статья посвящена разработке модели формирования полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности в условиях внутрифирменного дополнительного образования. Новые требования к педагогу, в частности введение профессионального стандарта педагога дополнительного образования [5], побуждают к поиску и формированию новой модели полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

Ключевые слова: полифункциональный, компетентность, компетенция, педагогика, условие, дополнительное образование, туристско-краеведческая направленность дополнительного образования, внутрифирменное обучение

MODEL OF FORMATION OF MULTIFUNCTIONAL COMPETENCE OF TEACHERS IN CONDITIONS OF INTERNAL ADDITIONAL EDUCATION OF TOURIST AND LOCAL HISTORY

Laktionov Victor Victorovich,
director of the State budgetary educational institution of additional education of the city of Sevastopol "Sevastopol Center for Tourism, Local History, Sports and Excursions for Students", 4th year graduate student, Sevastopol State University, Sevastopol

Abstract. The article is devoted to the development of a model for the formation of multifunctional competence of teachers of additional education of a tourist and local history orientation in the conditions of in-house additional education. New requirements for a teacher, in particular the introduction of a professional standard for a teacher of additional education [4], encourage the search and formation of a new model of multifunctional competence for teachers of additional education of a tourist and local history orientation.

Keywords: multifunctional, competence, competence, pedagogy, condition, additional education, tourist and local history orientation of additional education, methods, in-house training.

Введение. Модернизация системы образования в РФ требует обеспечения высококвалифицированными кадрами системы образования, включая дополнительное образование туристско-краеведческой направленности. Приоритетными направлениями модернизации образования являются: повышение профессионального уровня педагогов посредством подготовки, переподготовки, повышения квалификации; наличие требований к программам образования и соответствие им. Посредством сформированных компетенций педагог дополнительного образования оказывает влияние на образовательный результат.

Современные требования к организации образовательного процесса обязывают руководство организации дополнительного образования выстраивать современные образовательные маршруты развития сотрудников с тем, чтобы они могли реализовывать воспитательно-образовательный процесс в нынешних условиях модернизации системы образования.

В настоящее время акцент в образовании смещается на изменение содержания педагогической деятельности, в первую очередь, происходит отказ от монофункциональной трактовки, что было характерно для традиционной педагогики, когда речь шла исключительно о выполнении педагогом формирующей функции.

В связи с вышесказанным разработка модели формирования полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования видится актуальным направлением педагогического исследования на современном этапе.

Анализ современных исследований свидетельствует о наличии интереса ученых к различным аспектам проблемы формирования профессиональных компетенций педагогов дополнительного образования. В научной литературе имеются исследования, посвященные формированию профессиональным компетенциям педагога дополнительного образования. При этом, большинство из них рассматривают вопросы такого формирования в отдельности, а не комплексно. Так в работах Н.М. Бибик, И.Л. Бим, Е.В. Николаева, Дж. Ричардс рассмотрены компетентностная парадигма и профессиональная подготовка педагога.

Отметим при этом, что в настоящее время исследований, посвященных вопросам формирования полифункциональных компетенций педагогических работников дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, не существует.

Отдельные исследования проводились по следующим направлениям: полифункциональная компетентность педагога: И.А. Казанцева, Ю.С. Новгородова, Л.Е. Шмакова, Е.Д. Жукова, Д.С. Занин, Н.А. Суровцева; полифункциональные компетенции специалиста современного производства: Э.М. Габитова; полифункциональные компетенции специалистов ресторанно-гостиничного бизнеса и туризма: М.В. Переверзев, И.Р. Гафуров, В.Д. Габдулхаков, Н.Н. Шуляк; полифункциональные компетенции психологов в образовании: Е.В. Дубинец.

Цель работы – разработка модели формирования полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

Изложение основного материала. Педагогическая деятельность требует от специалиста широкого кругозора, разносторонних знаний и умений. В современном образовании особенно важно формирование полифункциональной компетентности педагога, способного эффективно решать разнообразные задачи и справляться с различными ситуациями.

Показателем компетентности специалиста является его способность не только применять имеющиеся знания, умения и навыки, но и самостоятельно творчески перерабатывать их в новых условиях профессиональной деятельности. Сегодня востребованы люди, свободно владеющие профессией, способные к постоянному саморазвитию, самообразованию в конкурентной среде, обладающие высокой компетентностью. При освоении профессиональных технологий, на первое место выдвигается не профессиональная информированность, а умение решать проблемы, возникающие, в ситуациях самоорганизации.

В современном мире компетентностный подход не отрицает академического подхода, а углубляет, расширяет и дополняет его.

Компетентность является центральным понятием компетентностного подхода.

Профессиональная компетентность – это совокупность умственных и физических способностей человека, применяемых им в определенной сфере деятельности для достижения целей и задач в рамках одной профессии. В педагогической деятельности под компетентностью понимается профессионально-личностная характеристика педагога, дающая возможность эффективного выполнения задач, поставленных перед представителями данной профессии, а также достижение конкретных целей и требуемых результатов, сообщает И.А. Збицкая [1].

Полифункциональная компетентность педагога предполагает наличие у него комплекса профессиональных навыков и умений, которые позволяют ему успешно выполнять разнообразные функции в образовательном процессе. К таким функциям можно отнести организационную, управленческую, методическую, социальную, коммуникативную и др.

Формирование полифункциональной компетентности начинается еще на этапе профессиональной подготовки педагога. В ходе учебы студентам предоставляются возможности приобретать широкий спектр знаний и навыков, необходимых для эффективного выполнения профессиональных обязанностей. Однако, само обучение недостаточно для формирования полифункциональной компетентности.

Важным элементом в формировании полифункциональной компетентности педагога является его профессиональное развитие. Постоянное обучение, участие в семинарах, конференциях, мастер-классах позволяют педагогу расширять свои знания и умения, обновлять методики работы, совершенствовать профессиональные навыки.

Также важным компонентом формирования полифункциональной компетентности является опыт работы. Педагог должен иметь возможность применять полученные знания на практике, анализировать результаты своей работы, делиться опытом с коллегами. Важно также быть открытым к новым идеям и подходам, уметь адаптировать их под конкретные условия своей работы.

Формирование полифункциональной компетентности педагога требует сочетания различных факторов: образования, профессионального развития и опыта работы. Только такой подход позволит педагогу быть успешным в своей профессиональной деятельности и эффективно выполнять свои функции в образовательном процессе.

Представим основные условия формирования полифункциональной компетентности педагога дополнительного образования на рисунке 1.

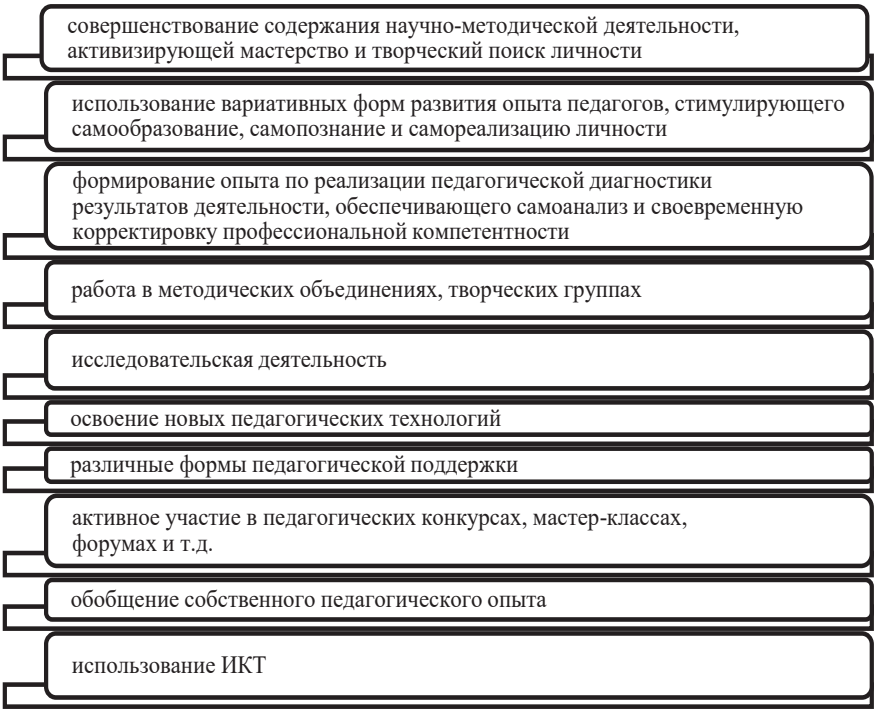


Рисунок 1 – Условия формирования полифункциональной компетентности педагога дополнительного образования [1].

Одним из способов постоянного повышения квалификации педагога является внутрифирменное обучение (ВФО), основным характерным признаком которого является возможность повышать свою профессиональную компетентность на рабочем месте в рамках своей образовательной организации.

Сейчас в педагогических исследованиях часто используется метод моделирования, который подробно описывает структуру, свойства и особенности объектов, а также их функционирование в учебном процессе [3]. Анализ представленных в настоящее время в науке подходов к пониманию термина «модель» показан на рисунке 2.

Функции моделирования [4] представим на рисунке 3.

Мы предприняли попытку создания теоретической модели управления формированием полифункциональной компетентности педагогических работников организации дополнительного образования - рисунок 4.

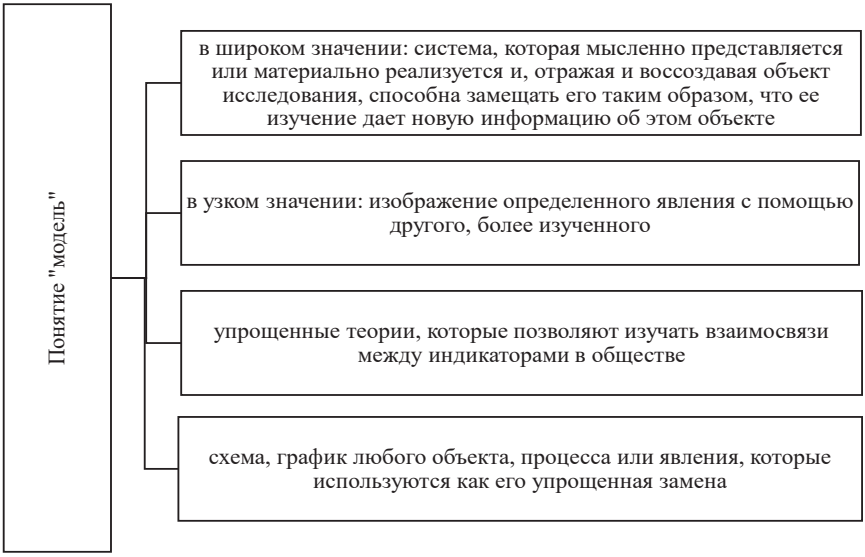


Рисунок 2 – Подходы к пониманию понятия «модель» в педагогическом исследовании.



Рисунок 3 – Функции моделирования в педагогике.

Целевой блок	Цель	Позитивная динамика в обеспечении качества и результатов формирования полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования		
	Задачи	Формирование ценностного отношения к деятельности, направленной на формирование полифункциональной компетентности; признание значимости данной компетентности; развитие навыков самоорганизации; обеспечение адекватной рефлексии	Формирование системы знаний, умений, опыта творческой деятельности	Формирование способности и готовности применять полученные знания и сформированные умения в практической ситуации
Теоретико-методический блок	Подходы	Системно-деятельностный	Интегративный	Компетентностный	Рефлексивный
	Принципы	Управления формированием коммуникативной и профессиональной направленности, интегративности, мотивированности, индивидуализации, новизны профессиональных ситуаций, активности			
Содержательный блок	Компоненты компетентности	Мотивационно-ценностный, профессионально-деятельностный, когнитивно-творческий, личностный потенциал и рефлексия			
	Учебные курсы	Программа повышения квалификации «Педагогические условия формирования полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования			
	Дидактический материал	Учебно-методический комплекс программы повышения квалификации (перечень профессиональных задач, направленных на актуализацию методического контента, совокупность традиционных и инновационных форм, интерактивных методов, средств, образовательных технологий, оценочные средства, проблемно-ситуационные задания, сценарии деловых и ролевых игр, компьютерные презентации).			
	Педагогические условия	а) расширение знаний и способов деятельности, стимулирование развития полифункциональной компетентности педагогов посредством включения их в систему подготовки путем использования специальных курсов; б) ориентация целей и задач на повышение качества полифункциональной подготовки, на целостное освоение теории и практики современного дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, а также на решение наиболее актуальных проблем самореализации и саморазвития личности педагога; в) введение в процесс подготовки задач, связанных с формированием индивидуального опыта профессионально-личностного развития и опыта решения жизненно важных проблем и др.			
Критериально-оценочный блок	Критерии	Мотивационный	Когнитивный	Деятельностный	
	Показатели	- повышение интереса к профессиональной деятельности; - удовлетворенность деятельностью по формированию полифункциональной компетентности, - осознание значимости формирования полифункциональной компетентности в профессиональной деятельности; -готовность к непрерывному профессионально-личностному саморазвитию.	- знание ценностных основ применения полученных умений в профессиональной деятельности; - знание коммуникативной составляющей взаимодействия педагогов с обучающимися и коллегами; - знание основ профессионального общения и пр.	- сформированность методических умений и первичный опыт профессионально ориентированной деятельности педагога; - владение способами решения профессиональных задач на основе полифункциональной компетентности; - умение проектировать своё профессиональное будущее с учетом полученного контента.	
Результативный блок	Сформирована полифункциональная компетентность у педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности; учебно-методический курс для формирования полифункциональной компетентности				

Рисунок 4 – Теоретическая модель формирования полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

Выводы. Теоретическая модель управления формированием полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования в области туризма и краеведения основывается на системно-деятельностном, интегративном, компетентностном и рефлексивном подходах. Она предполагает определение целей и содержания формирования полифункциональной компетентности педагогов, соответствующей потребностям личности, общества и государства. Модель также основана на принципах управления в этой области, предусматривает разработку инновационной организационной структуры управления, а также учитывает потенциал объектов и субъектов управления. Она описывает взаимодействие коллективных и индивидуальных субъектов управления, в ней описана критериально-оценочная база и технологии управления развитием.

Определены критерии эффективности управления формированием полифункциональной компетентности педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности: мотивационный, когнитивный, деятельностный.

К основным факторам, оказывающим влияние на выбор инновационных форм внутриорганизационного повышения квалификации педагогов, относятся: уровень педагогической культуры педагогических работников дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, их грамотность, выявленная в процессе диагностических измерений личностных и профессионально-деятельностных показателей; морально-психологический климат в коллективе образовательной организации и пр.

Список литературы

1. Збицкая, И.А. Модель развития профессиональной компетентности педагогов дополнительного образования / И.А. Збицкая, И.Ю. Кульчинская // Междисциплинарность научных исследований, как фактор инновационного развития. Уфа. - 2020. - № 1. - С. 240-244.

2. Лактионов, В.В. Развитие профессиональных компетенций у педагогов дополнительного образования / В.В. Лактионов // Ученые записки. Электронный научный журнал КГУ. – 2022. – №. 4 (64). – С. 197-201.

3. Модель и моделирование в педагогике профессионального образования : коллективная монография / Н. А. Глузман, Д. П. Алимасова, Л. С. Анисимова, О. Ю. Горячук, Н. В. Давкуш, Ю. К. Картавая, Н. Н. Колосова, В. Н. Раскалинос, А. В. Хитрова, Г. Р. Шпиталевская; под общей ред. Н. А. Глузман. – Симферополь: КФУ, 2016. – 305 с.

4. Ноздров, П.А. Модель структуры профессиональной компетенции педагога / П.А. Ноздров. // Педагогика и психология образования. - 2022. - № 3. - С. 160–174.

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»» (Зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403) // СПС «КонсультантПлюс».

УДК 378.16

РОЛЬ И МЕСТО ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Малиновская Елена Радионовна
студентка 5 курса факультета искусств и физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Поздняков Сергей Викторович
старший преподаватель кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Статья посвящена исследованию роли органов местного самоуправления на состояние комплексной безопасности российских образовательных учреждений, в первую очередь учреждений общего образования, в контексте антитеррористической защищенности, пожарной безопасности, вопросов гражданской обороны и защиты территории и населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Актуальность исследования обуславливается негативными тенденциями, проявляющимися в отрицательных статистических данных и отдельных резонансных событиях.

Ключевые слова: органы местного самоуправления; департамент образования; комитет образования; образовательные учреждения; безопасность; противодействия экстремизма и терроризма; меры безопасности.

THE ROLE AND PLACE OF LOCAL GOVERNMENTS IN ENSURING THE SAFETY OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION

Malinovskaya Elena Radionovna,
5th year student of the Faculty of Arts and Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Pozdnyakov Sergey Viktorovich
Senior Lecturer at the Department of Basic Military Training and Life Safety Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract. The article is devoted to the study of the role of local governments on the state of comprehensive security of Russian educational institutions, primarily general education institutions, in the context of anti-terrorism security, fire safety, issues of civil defense and protection of the territory and population from natural and man-made emergencies. The relevance of the study is determined by negative trends, manifested in negative statistical data and individual high-profile events.

Keywords: local government bodies; department of education; education committee; educational institutions; security; countering extremism and terrorism; security measures.

Введение. Согласно Конституции РФ [1] в нашей стране гарантируется местное самоуправление. В соответствии с Федеральным законом «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» органами местного самоуправления являются органы власти, формируемые на непосредственной территории для решения вопросов местного значения. Органы местного самоуправления в своей деятельности самостоятельны, не входят в систему органов государственной власти, исполняют свои полномочия на конкретной территории для решения вопросов местного значения [2].

Органы местного самоуправления наделены множеством полномочий, в том числе, в сфере образования. Это как полномочия, указанные в федеральном законодательстве, а также отдельные полномочия, переданные органами государственной власти регионов на местный уровень. Реализация права на образование обеспечивается путем создания органами местного самоуправления соответствующих социально-экономических условий для его получения, расширения возможностей удовлетворять потребности человека в получении образования различных уровня и направленности в течение всей жизни [5, с. 65-66].

В зависимости от структуры органов местного самоуправления полномочия в сфере образования исполняют управления, отделы, комитеты департаменты образования, входящие в состав администрации муниципального образования. Например, в г. Ставрополе образованием занимается комитет образования администрации города Ставрополя, в г. Краснодаре – департамент образования администрации города Краснодара, в г. Грозном – департамент образования мэрии города Грозного, в г. Черкесске – Управление образования мэрии г. Черкесска.

Образование на муниципальном уровне состоит из комплекса различных программ, мероприятий, объединяющих органы местного самоуправления и образовательные организации в единую систему.

Полномочия органов местного самоуправления в сфере образования, по нашему мнению, составляют приоритетное направление деятельности среди всех органов власти, на которые возложена образовательная политика. Местное самоуправление сочетает в себе общегосударственные и местные интересы, которые в общем счете формируют единую государственную политику [7, с. 200-201].

Результаты исследования. Управление в образовании – это отдельный вид деятельности, обособленный от образовательного процесса. Полномочия местного самоуправления в сфере образования нужно рассматривать в правовых, экономических, социальных аспектах. Статья 9 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает полномочия органов местного самоуправления в сфере образования.

Муниципальное управление образованием – это система государственного управления, которая организует образовательный процесс на муниципальном уровне [6, с. 66-67].

Муниципальное управление образованием включает в себя ряд управленческих и координационных функций, включая:

1. Разработка и реализация образовательной политики на муниципальном уровне;

2. Организация, контроль и сопровождение образовательного процесса в образовательных учреждениях муниципалитета:

3. Поддержка и развитие материально-технической базы образовательных учреждений.

Муниципальное управление образованием является ключевой составляющей системы образования в России и играет важную роль в обеспечении доступности и качества образования для всех граждан страны.

Выделим отдельный блок полномочий органов местного самоуправления – обеспечение функционирования и безопасности образовательных организаций.

Анализ литературы показал, что в настоящее время единого мнения о сущности и содержании такого понятия, как «комплексная безопасность образовательного учреждения», не выработано.

Вместе с тем п. 1 Методических рекомендаций по проверке состояния комплексной безопасности образовательных учреждений в качестве основных в системе комплексной безопасности выделяет такие ее составляющие, как [4]:

– защищенность от угроз криминального характера и террористических угроз;

– гражданская оборона;

– защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

– пожарная безопасность.

Задачи обеспечения безопасности образовательного учреждения приобрели особую злободневность и значимость. Учреждения образования относятся к числу наиболее уязвимых структур, т.к. последствия чрезвычайных ситуаций в них отличаются рядом особенностей по тяжеловесности, часто откликаются сильным политическим и социальным резонансом в стране и за её пределами.

Под обеспечением безопасности понимают планомерную систематическую работу по всему спектру направлений – организационному, информационному, агитационному, обучающему.

Образовательное учреждение в лице его руководства обязано обеспечивать безопасность работников, обучающихся и вверенного имущества, что закреплено в п. 8 ч. 1 ст. 41 ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»[3]. Поэтому в образовательных учреждениях, органы местного самоуправления: осуществляют мероприятия по разработке, утверждению и согласованию с соответствующими структурами МЧС России, МВД России, Роспотребнадзора, в рамках подготовки к новому учебному году ежегодно до 20 августа проводят проверки состояния комплексной безопасности в соответствии с Методическими рекомендациями по организации проведения проверок вопросов комплексной безопасности.

Органы местного самоуправления имеют право воздействовать на организацию в интересах муниципального образования. Такое воздействие устанавливается во всех муниципальных образованиях. Из этого следует, что все образовательные учреждения взаимодействуют между собой, представляю единый муниципальный образовательный комплекс.

В муниципальных образованиях регулярно проводятся межведомственные совещания с руководителями отраслевых органов местного самоуправления, с директорами школ и представителями правоохранительных органов.

Однако не обходится без трагедий. Одним из важнейших вызовов современному обществу является угроза экстремизма и терроризма.

После событий, произошедшими 26 сентября 2022 года в городе Ижевске, во всех учебных заведениях Ставропольского края начались проверки органами местного самоуправления на соответствие требованиям антитеррористической защищенности.

По поручению Губернатора Ставропольского края во всех учреждениях общего образования Ставрополя усилены меры безопасности.

Также достигнута договоренность органов местного управления с руководителями образовательных учреждений о проведении дополнительных инструктажей с педагогами и персоналом школ, во время которых сотрудники полиции отработают с ними алгоритм действий при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Главы муниципальных образований Ставропольского края взяли под личный контроль выполнение всех необходимых профилактических мероприятий, по повышению безопасности образовательных учреждений в их муниципальных образованиях.

Ужесточился контроль доступа в школы. Если во время пандемии новой короновирусной инфекции для разделения потока обучающихся использовали несколько входов, то теперь может работать только один вход, оборудованный постом охраны. Посторонним, в том числе родителям, вход в здание без предварительного согласия классного руководителя не допускается. Кроме того, периодически проводятся проверки работоспособности всех технических средств, отвечающих за обеспечение безопасности образова-

тельных учреждений. Должностные лица проверяют наличие тревожных кнопок, металлодетекторов и систем видеонаблюдения.

Работу в этом направлении проводят по региональной программе «Межнациональные отношения, профилактика терроризма и поддержка казачества» и проекта «Модернизация школьных систем образования», которые входят в госпрограмму «Развитие образования». Их реализацию в регионе курирует министерство образования Ставрополья.

Также в 7 февраля 2022 года в Ставропольском крае была утверждена программа «Антитеррористическая безопасность в образовательных организациях Ставропольского края».

В настоящее время на Ставрополье расположены 1653 школы. В настоящее время все школы региона оборудованы периметральным ограждением, видеонаблюдением и системами наружного освещения. Системами контроля управления доступом оборудовано 62 процента образовательных организаций. В работе ещё 625 школ.

В 2022-2023 годах за счёт средств краевого бюджета были проведены мероприятия по антитеррористической защищённости в 24 общеобразовательных организациях.

Ранее губернатор Ставропольского края Владимир Владимиров сообщил, что власти Ставропольского края продолжают наращивать уровень защищённости школ. Он отметил, что мероприятия по укреплению безопасности школ заложены в перечень работ по президентской программе капремонта школ.

Безопасность в учреждениях обеспечивают в рамках региональной программы «Межнациональные отношения, профилактика терроризма и поддержка казачества» и проекта «Модернизация школьных систем образования» краевой госпрограммы «Развитие образования». Работы в данном направлении курирует министерство образования Ставропольского края.

В организациях образования постоянно проводятся мероприятия по отработке алгоритмов действий охраны, персонала и обучающихся в случае террористической угрозы, порядка доведения информации о происшествиях до оперативных и экстренных служб. Проводятся тренировки с персоналом и обучающимися по экстренной эвакуации и оказанию первой медицинской помощи пострадавшим. Регулярно идут плановые и внеплановые проверки.

Заключение. Проблема угрозы экстремизма и терроризма существует как раз не в нормативном обеспечении противодействия идеологии терроризма и экстремизма. На государственном уровне разработано достаточное количество нормативных документов. Вопрос в механизме реализации целей и задач, закрепленных в этих документах.

Другой вопрос, проблемы создания системы противодействия идеологии экстремизма и терроризма в образовательной среде, кто должен внедрять ее в

образовательные организации, кто должен разрабатывать предупредительные мероприятия и осуществлять их непосредственную реализацию.

Подводя итог выше сказанному, приходим к выводу, что система комплексной безопасности подразумевает состояние защищенности образовательного учреждения от реальных и прогнозируемых угроз социального, техногенного и природного характера, обеспечивающее его безопасное функционирование.

Поэтому нет важнее задачи для образовательного учреждения, чем обеспечение безопасных условий проведения учебно-воспитательного процесса, которые предполагают гарантии сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Но, несмотря на имеющиеся инструменты государственного регулирования, ориентирующие руководителей образовательных организаций на внимательное отношение к проблематике безопасности, добиться высокого ее уровня, как показывает практика, удается далеко не всегда.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru. (дата обращения: 03.01.2024).

2. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» [Электронный ресурс]- режим доступа: https://www. consultant.ru. (дата обращения: 03.01.2024).

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024). [Электронный ресурс]- режим доступа: https://www. consultant.ru. (дата обращения: 04.01.2024).

4. Письмо Минкомсвязи России от 10.04.2020 № ЛБ-С-088-8929 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по обеспечению комплексной безопасности») [Электронный ресурс]- режим доступа: https://www. consultant.ru. (дата обращения: 06.01.2024).

5. Евстратова, Т.А. Управленческая культура как необходимый элемент развития местного самоуправления. Материалы Афанасьевских чтений. 2016. № 1 (14). С. 65-69.

6. Кожевников, О.А. Местное самоуправление в системе публичной власти: новое конституционное измерение // Государственная власть и местное самоуправление. 2020. № 10. С. 23-26.

7. Шумилова, О.П. Полномочия органов местного самоуправления в образовательной сфере // Молодой ученый. 2018. № 44 (230). С. 200-203.

УДК 378.17

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ОСНОВАННОЙ НА КОМПОНЕНТАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мануйленко Элеонора Владимировна,
заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Россия, Ростов-на-Дону

Попова Мария Витальевна,
старший преподаватель кафедры Физического воспитания, спорта и туризма Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Россия, Ростов-на-Дону

Аннотация: Актуальность работы обусловлена тем, что изучение полученных в ходе опроса данных позволяет уточнить степень вовлеченности, в частности, обучающихся специальных медицинских групп в освоение основных аспектов здорового образа жизни.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность, спорт, сон, отсутствие вредных привычек

FORMATION OF AN INDIVIDUAL SYSTEM OF HUMAN BEHAVIOR BASED ON THE COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Fedan Sofia Anatolyevna
Student of the Faculty of Management and Entrepreneurship, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Popova Mariya Vitalievna
Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Sports and Tourism, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Abstract: The relevance of the work is due to the fact that the study of the data obtained during the survey allows us to clarify the degree of involvement, in particular, of students of special medical groups in the development of the main aspects of a healthy lifestyle.

Keywords: Healthy lifestyle, physical education, physical activity, sports, sleep, absence of bad habits.

Введение. На современном этапе общественного развития роль физической культуры значительно возросла. Наличие неблагоприятных факторов, сопровождающих человека на протяжении всего жизненного пути, оказывает негативное воздействие на его организм, двигательную активность, что и приводит к пониманию необходимости совершенствования

возможностей, как физических, так и духовных [4]. Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, которая направлена на поддержание, сохранение и укрепление физического и психического здоровья и может быть применена им в целях как общего укрепления здоровья, так и повышения уровня работоспособности. Наличие устойчивой привычки к ведению здорового образа жизни, несомненно, ведет к улучшению уровня совершенствования личности и, как следствие, повышению качества жизни в целом [3].

В построении данной системы, в первую очередь, включается сам индивид, но наличие отдельных компонентов, оказывающих влияние на выбор аспектов здоровьесбережения, представляющих приоритеты в этой области для человека, нам представляется достаточно важным. В этой связи было решено провести исследование среди обучающихся первого курса факультета Менеджмента и предпринимательства. Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), в котором принимали участие обучающиеся основной и специальных медицинских мужских и женских групп.

В данной работе представлены результаты исследования по вопросам здоровьесбережения, проведенного среди обучающихся Вуза. Целью исследования стало изучение наличие приоритетов в реализации отдельных компонентов здорового образа жизни обучающихся первого курса.

Были поставлены следующие задачи исследования:

– провести анализ данных, полученных в результате опроса;

– выявить схожие и отличительные характеристики в аспекте выбора компонентов здорового образа жизни и приоритетов к их дальнейшей реализации обучающимися первого курса;

– сформировать рекомендации для успешного формирования здорового образа жизни обучающихся с учетом индивидуальных предпочтений и уровня здоровья.

Основная часть.

1. *Анализ результатов опросы обучающихся первого курса по вопросам здорового образа жизни.*

Рассмотрим вариативность компонентов выбора, которыми руководствовались участники исследования. Для того, чтобы иметь объективное представление о том, каков состав участников опроса, обратимся к следующим данным - контингент опрошенных был дифференцирован на основании имеющихся медицинских статусов, и составлял следующие подгруппы:

– обучающиеся основной женской медицинской группы;
– обучающиеся основной мужской медицинской группы;
– обучающиеся специальной женской медицинской группы;
– обучающиеся специальной мужской медицинской группы.

При анализе данных следует учитывать, что обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и принявшие участие в научном исследовании, имеют медицинский статус, позволяющий им двигательную активность, но с отдельными ограничениями в соответствие с имеющимися заболеваниями.

Процентное соотношение контингента обучающихся, принявших участие в исследовании, представлено на рисунке 1.

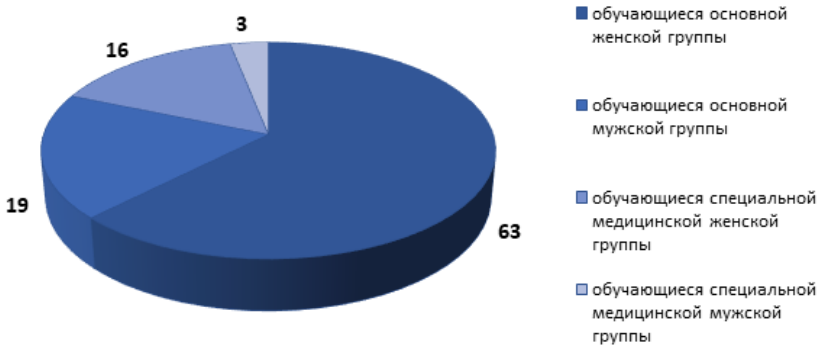


Рисунок 1 – Распределение в процентном соотношении контингента обучающихся, участвовавших в опросе [составлено авторами]

Авторами исследования были поставлены вопросы в отношении основных критериев здорового образа жизни, на которые сориентирована студенческая молодежь.

Так как каждый обучающийся первого курса обучения в Вузе находится на начальной ступени формирования не только индивидуальной системы физкультурной деятельности [2], но и профессиональной деятельности, то он должен знать и осознавать, что здоровье - это особая ценность, поскольку от его уровня будет зависеть реализация трудового, творческого, интеллектуального потенциала. Поскольку культура здорового образа жизни является неотъемлемой частью формирования высоких личностных качеств человека и гражданина, то уровень понимания ее значимости несомненно можно рассматривать в ценностном аспекте. В связи с этим следует выделить общие категории ценностей:

1. Социально значимые - выполняют образовательно-воспитательную функцию в обществе по формированию личности.
2. Профессионально значимые способствуют приобретению и развитию необходимых качеств и свойств в процессе профессиональной деятельности человека.

3. Индивидуально-личностные формируют мотивационную направленность личности на ее физическое совершенствование [1].

Для того, чтобы разобраться, что представляет собой здоровый образ жизни в целом в понимании современного молодого человека в процессе научного исследования был задан вопрос «Каков идеальный здоровый образ жизни, которому необходимо следовать?»

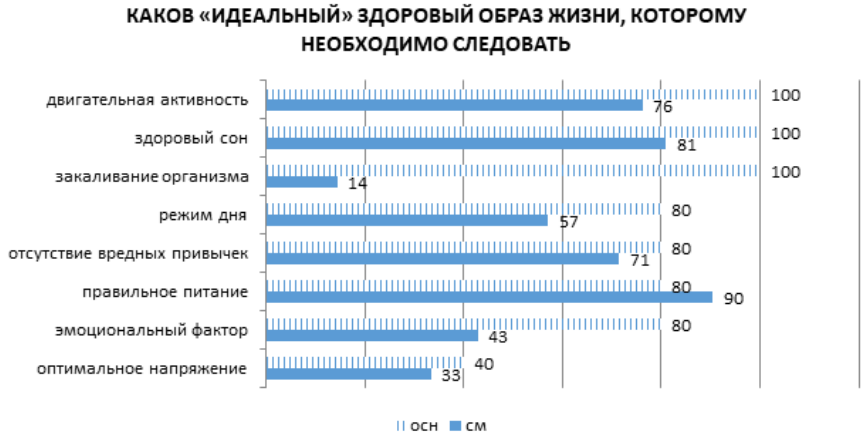


Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос: «Расставьте приоритеты, которыми вы руководствуетесь в вопросах здорового образа жизни по степени их значимости для вас» с учетом разделения обучающихся на медицинские группы

Результаты опроса, в котором были сформулированы задачи для респондентов по расстановке приоритетов, которыми руководствуются обучающиеся при выборе основных аспектов здорового образа жизни для их реализации, не исключая все вышеперечисленные, представлены на рисунке 2. В процентном соотношении, ответы были дифференцированы с учетом групп, на которые обучающиеся разделены в соответствие с медицинским статусом.

В задачах научного исследования также была поставлена цель в определении критериев, которые обучающиеся готовы выполнить и выполняют.

Вопрос был поставлен так: «Какие компоненты Вы реально соблюдаете?»

Благодаря исследованию, выяснилось, что в числе приоритетных компонентов здорового образа жизни обучающихся, принявших участие в опросе, находится критерий «двигательная активность» (отмечен 80% опрошенных обучающихся основной группы и 90 % опрошенных обучающихся специальной медицинской группы). Исхода из показателей данного вопроса, более 80% проголосовавших занимаются двигательной активностью, это свидетельствует

о том, что для обучающихся Вуза физическая активность является важным компонентом ЗОЖ. Часть отпрошенных не занимается спортом и физической культурой, что может быть связано как с отсутствием времени, мотивации или же проблемами со здоровьем, но в этой категории респондентов 10% собираются приступить к занятиям, что указывает на их интерес к спорту, понимание значимости двигательной активности для поддержания физического здоровья и активной деятельности.

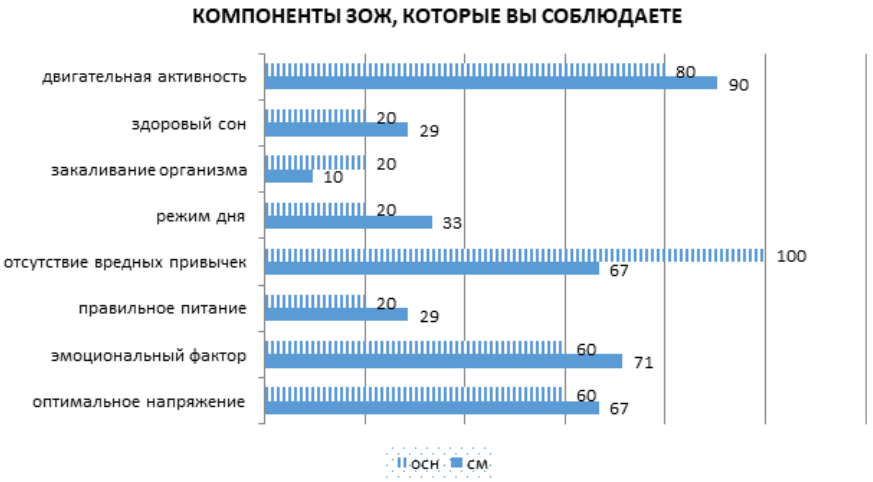


Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос: «Расставьте приоритеты, которыми вы руководствуетесь в вопросах здорового образа жизни по степени их значимости для вас, которые вы соблюдаете» с учетом медицинских групп обучающихся

Были выделены факторы психологического благополучия - «эмоциональный фактор» и «фактор оптимального напряжения». Так «эмоциональный фактор» отмечен 60% обучающихся основной группы и 71 % обучающихся специальной медицинской группы, фактор «оптимального напряжения», которое испытывает обучающийся в процессе учебной деятельности отмечен 60% обучающихся основной группы и 67 % обучающихся специальной медицинской группы, принявших участие в опросе.

Немаловажным является место в списке приоритетных компонентов здорового образа жизни, которое было отведено критерию, относящегося к характеристикам здоровья социального, от которого зависит, в большой степени, благополучие общества в целом - «отсутствие вредных привычек». Его значимость отметили 100% респондентов основной группы и 67 %

респондентов специальной медицинской группы, что является хорошим результатом с точки зрения поддержания здорового образа жизни. Однако 23% опрошенных все еще имеют вредные привычки, что оказывает отрицательное влияние на их здоровье. Проголосовавшие в опросе, считают, что наиболее эффективной мерой избавления от вредных привычек является замена вредных привычек на новые, «хорошие» привычки. Это говорит о том, что ими осознается необходимость замещения вредных привычек полезными, в числе которых «стремление к саморазвитию», «создание активного досуга и здоровых форм отдыха» в индивидуальной системе ценностей.

Исходя из представленных результатов, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни и его компоненты являются значимыми для большинства опрошенных. Это свидетельствует о понимании необходимости двигательной активности для поддержания хорошего уровня здоровья, забота о психологическом комфорте, который возникает при отсутствии нервного напряжения и наличии положительных эмоций. Кроме того, значительная часть опрошенных знает о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека и не допускает их наличия.

Заключение. Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод, что большинство опрошенных понимают важность здорового образа жизни и стремятся к его осуществлению. Они уделяют внимание таким компонентам здорового образа жизни, как активный отдых, режим сна, здоровое питание и избавление от вредных привычек. Также многие опрошенные занимаются спортом и придают ему значимость в своей жизни, занимаются вопросами управления стрессом. Подводя итог, следует отметить, что в числе результатов следует отметить наличия осознанности и стремления обучающихся к выполнению основных критериев здорового образа жизни. Однако, в результате исследования отмечено наличие некоторых проблем и вызовов, которые требуют дальнейшего внимания и, на этой основе, внесения корректив в подходы к решению проблемы недостаточной степени наличия культуры здорового образа обучающихся Вуза как основной, так и специальной медицинских групп.

Список литературы

1. Всемирная организация здравохранения 13.08.2018г https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Изд. 8-е, испр. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 444 [1] с.: ил. – (Высшее образование).

3. Мануйленко, Э. В. Влияние двигательной активности на сон человека / Э. В. Мануйленко // Информационные системы, экономика и управление : Ученые записки. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2023. – С. 371-375. – EDN NDTIET.

4. Попова, М. В. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни / М. В. Попова, Ю. А. Зрожевская // Перспективные направления в

области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года / Ответственный редактор Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2018. – С. 429-432.

УДК 378.147.88

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРОФИЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УПРАВЛЕНИЯ МНОГООБРАЗИЕМ

Перова Елена Александровна,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики лингвистического образования и межкультурной коммуникации, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Данная статья направлена на исследование педагогики управления многообразием как неотъемлемой тенденции современной дидактики в целом и лингводидактики в частности. Физическое воспитание особенно актуализирует вопросы инклюзивности идеологического, культурного, национального, демографического своеобразия, равно как и представляет возможность разработки модульного фрейма контекстов для формирования компетенции управления многообразием. Важным выводом данной работы является возможность достижения компромиссного межкультурного мировоззрения, где принятие разнообразия становится формой борьбы с осознанными и неосознанными предрассудками, а не угрозой для собственной системы ценностей и убеждений.

Ключевые слова: многообразие, стереотип, предубеждение, лингводидактика, инклюзивность.

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AS ONE OF THE FACTORS OF DIVERSITY MANAGEMENT: BASED ON 44.03.05 THE PEDAGOGICAL EDUCATION COURSE OF PHYSICAL EDUCATION AND LIFE SAFETY MAJOR

Perova Elena Aleksandrovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Linguistic Education and Intercultural Communication, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract. This article is aimed at scrutinizing the pedagogy of diversity management as an integral trend in modern didactics in general and foreign language acquisition in particular. Physical education especially raises issues of inclusiveness of ideological,

cultural, national, demographic identity, as well as represents the opportunity to design a modular frame of contexts for the development of diversity management competence. An important conclusion of this work is the possibility of shaping a compromise intercultural mindset, where acceptance of diversity acts as a form of combating conscious and unconscious biases, and it is not regarded as threat to one's own system of values and beliefs.

Keywords: diversity, stereotype, prejudice, foreign language acquisition, inclusivity.

Введение. В здоровом теле здоровый дух (от лат. Mens sana in corpore sano) – это всем известный русский перевод крылатого латинского выражения из одной из сатир Ювенала. Согласно общепринятой интерпретации, здоровье тела самоопределяет духовную наполненность. Изначально же смысл, заложенный в произведении, гласил о том, что необходимо взывать к милости богов, чтобы те даровали здоровый дух в здоровом теле [1, с. 17]. Далее английские философы и французские просветители полагали, что данная гармоничная амбивалентность встречается крайне редко и к ее достижению необходимо стремиться и прилагать максимум усилий. Прошло два тысячелетия с момента появления данного крылатого выражения, но физическое здоровье не теряет своей актуальности и представляет собой широко обсуждаемую тему различных пабликов, сторис известных блогеров в социальных сетях, тематических вебинаров, книг, телешоу, спортивного и лайф-коучинга, равно как и выступает системообразующим жизненным паттерном многих серебритис и их широкой аудитории последователей.

Фитнес, йога, кроссфит, высокоинтенсивные интервальные тренировки (от англ. HIIT − High Intensity Interval Training) стали неотъемлемой частью профиля современного человека, ведущего активный образ жизни и стремящегося к привлекательной физической форме как залогу успеха, статуса, престижа и благосостояния. На другой стороне находятся приверженцы бодипозитива, социального течения, основанного на идее тотального принятия и гармоничного отношения к собственному телу и внешности, не взирая на вес, пропорции, признаки старения.

Данная бинарность в отношении физического здоровья лежит в основе теории многообразия, толерантности, или возможности принятия указанных различий. Воспитание многомерного видения с осознанием права индивидуумов на многообразие социальных, расовых, этнических, лингвальных и физических идентичностей является современной системообразующей концепцией педагогики в целом и физического воспитания в частности, что в свою очередь и обуславливает актуальность обращения к данному вопросу. В социально-педагогическом аспекте многообразие позволяет сгенерировать поливариативность дидактических контекстов для обучения динамичности, гибкости, мобильности, способности к саморазвитию и расширению паттернов привычного идеологического

восприятия, сформированного историческим, политическим и лингвальным своеобразием среды становления индивида.

Методы и организация исследования. Теория многообразия основывается на междисциплинарной методологической стратегии, где неотъемлемыми компонентами выступают принципы модульности, селективности, многоуровневости, интегративности, незамкнутости, проблемности, практической направленности и опережающей специализации. Целью данной концепции является формирование осознанности о существовании поливариативности воззрений и идентичностей, что выступает не поводом для тотального и слепого принятия этого разнообразия, а мотивом рационального и разумного расширения границ собственных внутренних убеждений и паттернов, детерминированных конкретной средой и социумом, с целью поиска разумных компромиссных решений в ходе преодоления осознанных и неосознанных предрассудков и предубеждений [1, с. 115]. В свете педагогики многообразия важно научить не испытывать страх быть не таким как все, равно как и не бояться взаимодействовать с теми, кто отличается от нас. Так, метатеория управления многообразием предполагает не только взаимодействие с различными группами обучающихся, но и также принятие данного многообразия идентичностей демографического, социально-идеологического, политического, культурного, этнического, лингвального спектра для эффективного управления им и идентификации способностей, склонностей и уникальных характеристик, которые помогут продуктивной совместной деятельности [3, с. 50].

Реализация данного обучения представляется возможной в контексте плюралистического подхода, традиционно ориентированного на сохранение культурного многообразия в рамках одной общности [1, с. 15], хотя в нашем исследовании он получает более широкую интерпретацию, так как мы склонны включать в его терминосистему понятие гетерогенности социума в качестве набора видимых, легко идентифицируемых атрибутов, таких как возраст, раса, гендер, физическая форма, так и сложно эксплицитно детерминированных: образование, образ жизни, политические воззрения, идеологические ценности и др.

Результаты исследования и их обсуждение. Для формирования нешаблонного, многомерного видения и восприятия современного социума в его богатом многообразии, без склонности к стигматизации, стереотипизации и категоризации с точки зрения мнимой проблемности в силу инаковости для современного педагога крайне важно разработать контексты, которые бы могли сформировать навыки управления диверсифицированным и гетерогенным обществом.

Далее нами представлена модульная система фреймового содержания на основе распространенных внешних и внутренних атрибутов дискриминации и предубеждений (Рисунок 1), которая позволяет акцентировать внимание на

рассмотрении и изучении проблемных контекстов в форме банка заданий: этических дилемм, кейсовых ситуаций, дискуссионных вопросов в виде мозгового штурма, дебатов, актуализирующих дивергентность социума. Апеллируя к лингводидактическому дискурсу, мы актуализируем следующие признаки гетерогенности, часто выступающие основой дискриминации: физические (гендер, возраст, вес, рост, внешность, здоровье, национально-этническая и расовая принадлежность); социально-идеологические (субкультурные, политические воззрения, образ жизни, уровень образования); культурные и лингвальные (традиции, нормы, обычаи, языковая картина мира как системообразующие компоненты ментальности).

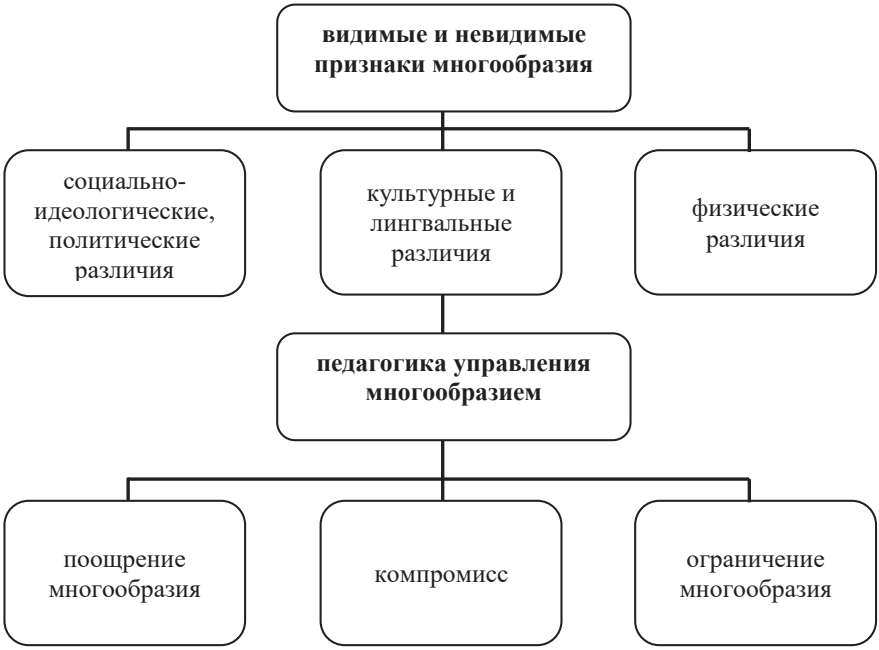


Рисунок 1 – Модульная система организации содержания обучения для формирования компетенции управления многообразием

Признание уникальности и поливариативности идентичностей выступает способом «поощрения многообразия». Оспаривание возможности свободного манифестирования аутентичности индивида свойственно позиции «ограничения многообразия». Компромиссный подход к управлению многообразием подобен разумной толерантности, имеющей личные границы, где осознание дивергентности идентичностей не ведет к слепому принятию системы

ценностей, которая порой противоречит собственным иделам, моральным и этическим установкам, а скорее тождественно умению признавать многомерность аттитюдов к данному плюрализму наряду с сохранением преданности своим нравственным убеждениям.

Для идентификации физических различий, обусловленных принадлежностью к определенной национально-этнической идентичности, предлагаем задания с включением фотографий российских и зарубежных спортсменов без указания их имен: Cristiano Ronaldo (a Portuguese professional footballer); Serena Williams (an American tennis player); Conor McGregor (an Irish boxer); Alexander Ovechkin (a Russian professional ice hockey player) и др. Далее представляем задания по теме «Obesity Bias», то есть предубеждения в отношении людей, страдающих ожирением. Студентам предлагается ознакомиться с исследованием, проведенным учеными университета Лидса в Великобритании, в котором детям в возрасте от 4 до 7 лет прочитали книгу в трех версиях, где главный герой, мальчик Альф, был представлен в нормальном весе, с ожирением и инвалидом-колясочником. После чего детей спросили, с каким из трех типов героев они бы стали дружить. Лишь один из 43 детей предпочел иметь друга с лишним весом. Данное исследование показало, что дети выступают социальным барометром существующих предубеждений и предрассудков в отношении людей с ожирением [2, с. 77].

Далее предлагается дискуссия по следующим вопросам: 1. According to the article and study, when does weigh bias/prejudice begin? 2. What can we do to reduce or eliminate weight bias? Brainstorm a list of ideas. После чего следуют групповые дебаты о мерах, которые следует внедрять на государственном уровне для борьбы с лишним весом местного населения. Представляем список обсуждаемых мер: higher tax on all added-sugar food; cash incentives for overweight people who go on a diet − provided by the taxpayer; overweight people forced to attend fitness and diet classes; no advertising on TV or social media for unhealthy food and drinks; free gym membership for all overweight people − paid for by the taxpayer; schools provide clear education on healthy eating and the importance of fitness; a complete ban on all fast food, etc [2, с. 89].

Для формирования представлений о том, какие социальные барьеры и ограничения должны преодолевать инвалиды-колясочники предлагаем просмотр видео из серии TED Talks [4]. Choose the correct option. 1. With her wheelchair, Sue tried to communicate *happiness/strength as well as freedom*. 2. She used her wheelchair to create *music/visual art*. 3. The interest that other people took in Sue's work *excited/surprised* her. 4. Sue wanted people to associate wheelchairs with *excitement and adventure/the underwater world*. 5. Sue plays the underwater video to show how *the wheelchair works/amazing her journey has been*.

Приведенные виды заданий выступают лингводидактическими инструментами формирования представлений о гетерогенности социума, возможных предрассудках, сознательных и бессознательных предубеждениях и эффективных способах управления этим многообразием.

Выводы. Педагогика многообразия может быть реализована лингводидактическими инструментами, актуализирующими проблемные контексты для здоровой дифференциации и достижения компромисса между возможностью демократизации, или поощрения социального, культурного, физического многообразия, и гомогенизацией, или ограничением поливариативности возможных идентичностей. В компромиссном варианте многообразие воспринимается как богатство оттенков, где различия выступают не сепарирующим, а связывающим основанием для достижения синергетического эффекта.

Список литературы

1. Певзнер, П. А. Менеджмент многообразия / Певзнер, М. Н., Петряков, П. А., Донина, И. А., Стадник, В. В., Альгермиссен, У. − Великий Новгород: Новгородский государственный университет, 2017. − 451 с.

2. Перова, Е. А. Мультикультурализм и управление многообразием: учебное пособие для обучающихся 10-11 классов: практикум устной и письменной речи / Е. А. Перова. − Ставрополь: Ставропольское издательство «Параграф», 2023. − 132 с.

3. Holck, L., et al. Identity, Diversity and Diversity Management: On Theoretical Connections, Assumptions and Implications for Practice / L. Holck, S. L. Muhr, F. Villeseche // Equality, Diversity and Inclusion. − 2016. − № 35 (1). – P. 48-64.

4. Sue Austin's TED talk. URL: https://www.youtube.com /watch?v=mdFOm8SmlMA&ab_channel=TEDxTalks (дата обращения: 15.02.2024)

УДК 378.147:796.035

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СПОСОБНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

Полякова Варвара Петровна,
аспирант, преподаватель Департамента спортивных единоборств и гимнастики, Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова

Аннотация. Любая профессиональная деятельность определяется обладанием некоторым комплексом способностей для ее реализации. Для фитнес-тренера, в первую очередь, это относится к двигательным и психомоторным способностям. В статье определяется сравнительный рейтинг специализированных способностей, необходимых специалисту по фитнесу, осуществленный среди студентов 1-3 курсов, преподавателей вуза и тренеров.

Ключевые слова: способности, профессиональная деятельность, фитнес-тренер.

SPECIALIZED ABILITIES OF FITNES T-RAINER

Polyakova Varvara Petrovna,
graduate student, teacher of the Department of Combat Sports and Gymnastics, State University of Physical Education and Sports of the Republic of Moldova

Abstract. Any professional activity is determined by the possession of a certain set of abilities for its implementation. For a fitness-trainer, first of all, this relates to motor and psychomotor abilities. The article defines a comparative rating of specialized abilities required by a fitnes specialist, carried out among 1st-3rd year students, university teachers and trainers.

Key words: abilities, professional activity, fitness-trainer.

Введение. Мастерство в профессии детерминирует собой высочайшую степень овладения различными сторонами соответствующей деятельности. В этой связи следует отметить, что двигательные способности, демонстрируют особенность деятельности фитнесс тренера. И здесь имеет место говорить о двигательных компетенциях специалиста, требующих владение большой физической *силой*, всеми проявлениями *выносливости, скоростно-силовыми качествами, гибкостью, координационными способностями, быстротой реакции*, что обуславливает обладание тренером в особой степени *психомоторными способностями*.

В специализированной литературе психомоторика имеет место в различных областях, как социальной жизни, так и профессиональной. Особая роль отводится ей в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре. В этом аспекте психомоторные способности О. Афтимичук определила в четыре группы [1, с.16-19]:

1 – *специально-двигательные способности*: силовые способности, гибкость, быстрота, выносливость;

2 – *специализированные восприятия*: чувства ритма, темпа, времени, равновесия, пространства, предмета/объекта, партнера, соперника;

3 – *реакции*: на движущийся предмет/объект, звук, свет;

4 – *координационные способности*: двигательная координация, слухо-двигательная, зрительно-двигательная, рече-двигательная, интегративная (слухо-рече-зрительно-двигательная).

На ряду с этим, успех профессиональной деятельности фитнес-тренера будет зависеть и от мнемических способностей, имеющих отношение к такому психическому процессу, как память [4].

Память определяют как комплексную когнитивную функцию мозга, предполагающую такие психофизиологические процессы, как *запоминание, сохранение* и *воспроизведение* полученной информации. Известно, что у всех людей наблюдается различный уровень их сформированности [5, с.99-125].

Одни запоминают с трудом, и при этом, достаточно хорошо воспроизводят и продолжительное время хранят в памяти полученную информацию. Другие – наоборот, быстро запоминают, и так же быстро забывают то, что когда-то запомнили. Отсюда следует, первые обладают долговременной памятью, вторые – кратковременной и оперативной памятью. А это значит, что данные способности непосредственно связаны с врожденными задатками, формируясь на их основе в течение жизненного опыта через механизмы научения [2]. Представленные виды памяти отличаются по времени сохранения информации. В то же время, по преобладающему участию в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения информации анализатору выделяют зрительную, слуховую, двигательную, обонятельную, осязательную, тактильную, эмоциональную и другие виды памяти.

Таким образом, профессиональная деятельность специалиста физической культуры, наряду со специализированными компетенциями требует обладания и рядом психомоторных и мнемических способностей, влияющих на эффективность ее реализации.

С этих позиций, в целях выявления наиболее значимых для будущих фитнес-тренеров профессиональных способностей, был организован социологический опрос преподавателей вуза и фитнес-тренеров, а также студентов 1-3 года обучения по специализации *Фитнес и рекреативные программы*.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса преподавателей и фитнес-тренеров обобщены в Таблице 1.

Таблица – 1. Рейтинг распределения необходимых профессиональных способностей, выбранных преподавателями и фитнес-тренерами

СПОСОБНОСТИ		Преподаватели (19 респондентов)		Место	Фитнес- тренеры (23 респондента)		Место
		к-во	%		к-во	%	
Память	*зрительная*	14	73,68	5	13	56,52	4
	слуховая	11	57,89	6	9	39,13	7
	двигательная	18	94,74	2	23	100	1
Чувство	*ритма*	17	89,47	3	10	43,48	6
	темпа	16	84,21	4	11	47,83	5
Координация	*двигательная*	19	100	1	22	95,65	2
	рече-двигательная	18	94,74	2	14	60,87	3

Как видим, выбор преподавателей и фитнес-тренеров несколько отличается друг от друга. Так, 1 и 2 места распределены противоположно. Фитнес-тренеры считают, что двигательная память первостепенна, тогда как преподаватели отмечают, что изначально следует развить двигательную координацию, тогда речь может пойти о двигательной памяти. К тому же, у преподавателей в приоритете 2-го места находится и речедвигательная координация, поскольку в большинстве случаев проведение оздоровительно-тренировочных занятий проходит под счет или музыкальное сопровождение, что ориентирует на воспитание данной способности. С этим согласуется и способность чувствовать ритм, которому преподаватели отдали 3 место. Чувство ритма позволяет осуществлять рече-двигательную координацию в соответствии с музыкальным ритмом, а также технически правильно структурировать движения, физическое упражнение в целом. К сожалению, опрошенные фитнес-тренеры не располагают достаточной информацией об этой психомоторной способности, а потому отдали ей 6 место.

Объяснить такой выбор можно статусом респондентов. Деятельность преподавателей отличается теоретико-методической направленностью, тогда как фитнес-тренеры имеют в большей мере практический склад профессиональной деятельности.

Всего в опросе участвовал 61 студент 1-3 года обучения (Рис. 1).

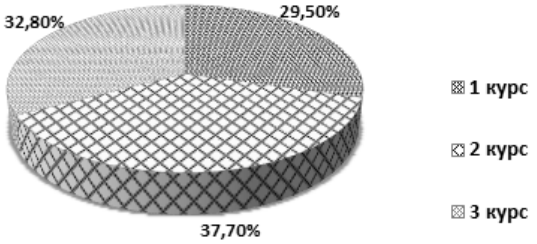


Рис. 1. Состав респондентов-студентов

Анализируя результаты опроса, представленные в Таблице 2, видим, что выбор студентов несколько отличается от обобщенного выбора преподавателей и фитнес-тренеров.

По результатам опроса студентов в рамках данной проблемы основными способностями считают (Табл. 2): *зрительную память* – 56 (91,8%) респондентов; *двигательную координацию* – 55 (90,16%); *двигательную память* – 55 (90,16%).

Таблица – 2. Рейтинг распределения вариантов выбора студентами необходимых профессиональных психомоторных способностей

СПОСОБНОСТИ		Студенты						Итого	
		I курса (18 респондентов)		II курса (23 респондента)		III курса (20 респондентов)			
		К-во	Место	К-во	Место	К-во	Место	К-во	Место
Память	*зрительная*	16	1	21	1	19	2	56	1
	слуховая	13	4	18	4	16	4	47	4
	двигательная	15	2	20	2	20	1	55	2
Чувство	*ритма*	11	5	19	3	17	3	47	4
	темпа	14	3	20	2	18	3	52	3
Координация	*двигательная*	15	2	21	1	19	2	55	2
	рече-двигательная	9	6	16	5	17	3	42	5

Однако интересно рассмотреть динамику рейтинга важных способностей для студентов от курса к курсу. Предпочтение зрительной памяти студентами 1 и 2 курсов объясняется тем, что для них более удобной формой выполнения упражнений является репродуктивная. При этом студенты 1 курса не учитывают, что она предусматривает наличие двигательной координации, тогда как студенты 2 курса на 1 место добавили и двигательную координацию, вероятно в ходе занятий ощутив ее нехватку или необходимость. Студенты же 3 курса 1 место отдали двигательной памяти, как и фитнес-тренеры. Прокомментировать это можно тем, что многие из студентов уже работают в фитнес-клубах, где им приходится в «скоростном» режиме запоминать, что им надо делать: проводить групповые или индивидуальные занятия, показывать упражнения, страховать и т.п., чтобы соответствовать данному клубу. Вместе с тем, 2 место они отдали зрительной памяти и двигательной координации. 3 место выпускники поделили между тремя способностями: чувство ритма, чувство темпа, рече-двигательная координация. Последняя способность, отмеченная ими, на наш взгляд, определилась в результате проводимой учебной практики в рамках практических занятий дисциплины *Техника фитнес-аэробики*. Тогда как студенты 1 и 2 курса отдают ей 6 и 5 место, соответственно. Программы по фитнесу на этих курсах еще не предусматривают обучение речевому сопровождению проведение комплексов упражнений различных фитнес- программ [3].

Немного по-другому наблюдается динамика рейтинга чувства ритма. Если первокурсники еще не учитывают наличие чувства ритма при проведении физических упражнений (5 место), то уже студенты 2 курса, а также и 3 курса, отвели ему 3 место, что говорит о его признании, как необходимом качестве.

Таблица 3 суммирует рейтинг необходимых профессиональных способностей фитнесс тренера.

Таблица – 3. Рейтинг необходимых профессиональных способностей фитнес-тренера

РЕСПОНДЕНТЫ		МЕСТО		
		1	2	3
Студенты	*I* курс	Зрительная память	Двигательная память, двигательная координация	Чувство темпа
	II курс	Зрительная память, двигательная координация	Двигательная память, чувство темпа	Чувство ритма
	III курс	Двигательная память	Зрительная память, двигательная координация	Чувство ритма, чувство темпа, рече-двигательная координация
Преподаватели		Двигательная координация	Двигательная память, рече-двигательная координация	Чувство ритма
Фитнес-тренеры		Двигательная память	Двигательная координация	Рече-двигательная координация

Усредненные данные результатов социологического исследования позволяют констатировать у студентов положительную динамику рейтинга необходимых способностей фитнес-тренера по мере получения теоретических знаний, воспитания специализированных психомоторных компетенций от курса к курсу обучения в университете.

Выводы. В рамках изучения профессионально-педагогических компетенций фитнес-тренера, был определен ряд способностей, непосредственно влияющих на воспитание коммуникативных компетенций. Эти способности были объединены в три группы: *память* (зрительная, слуховая, двигательная), *чувства* (ритма, темпа), *координация* (двигательная, рече-двигательная). По результатам социологического опроса студентов трех курсов, специализирующихся по фитнессу, а также преподавателей университета и

фитнес-тренеров, можно констатировать положительную динамику рейтинга профессиональных психомоторных способностей от первого до третьего курса, что подтверждает качество вузовского образования.

Список литературы

1. Афтимичук, О. Ритм дидактической деятельности специалиста физической культуры в образовательном процессе: Монография / О.Афтимичук. – Chişinău: Valinex, 2019. – 208 p. ISBN 978-9975-68-388-3

2. Норман, Д. Память и научение / Д. Норман; пер. с англ. – Москва: Мир, 1985. – 160 с.

3. Полякова, В.П. Динамика профессиональной ориентации студентов по специальности «Фитнесс и рекреативные программы» / В.П. Полякова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, Педагогічні науки. – 2021. – № 2 (340). – Ч. II. – С. 65-73. ISSN 2227-2844

4. Полякова, В. Особливості підготовки фітнес тренера до професійної діяльності / В. Полякова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського. – 2022. – С. 236-241. ISBN 978-617-8135-02-7

5. Психофизиология памяти. В: Психофизиология: Учебник для вузов. 4-е изд. / Под ред. Ю.И. Александрова. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 464 с. ISBN 978-5-496-00756-6

УДК 378

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Фетисов Александр Сергеевич,
заведующий кафедрой социальной педагогики, доктор педагогических наук, доцент, Воронежский государственный педагогический университет, Россия, Воронеж

Пешкова Ирина Александровна,
старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии, кандидат педагогических наук, Воронежский государственный педагогический университет, Россия, Воронеж

Аннотация. Авторы статьи рассматривают проблему здоровьесбережения в аспекте профессионализма будущего педагога. Раскрывают воспитательный потенциал здоровьесбережения. Дают характеристику компонентов профессионализма, которые направлены на здоровьесберегающую деятельность.

Ключевые слова: воспитательные потенциал, здоровьесбережение, педагоги, профессионализм.

THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF HEALTH SAVING IN THE STRUCTURE OF THE FUTURE TEACHER'S PROFESSIONALISM

Fetisov Alexander Sergeevich,
Head of the Department of Social Pedagogy, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

Peshkova Irina Alexandrovna,
Senior Lecturer at the Department of Anatomy and Physiology, Candidate of Pedagogical Sciences, Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

Abstract. The authors of the article consider the problem of health care in the aspect of professionalism of the future teacher. They reveal the educational potential of health saving. They characterize the components of professionalism that are aimed at health-saving activities.

Keywords: educational potential, health care, teachers, professionalism.

Введение. Прогрессивное развитие образовательной системы определяется тенденциями в социальной, геополитической и экономической жизни. В связи с чем уровень профессионализма педагога должен соответствовать потребности современного общества в личности, способной гибко адаптироваться к изменяющимся условиям и наращивать свои возможности в профессиональной и социальной жизни. Важным компонентом, составляющим нормальный процесс жизнедеятельности, является здоровье, от уровня которого зависят все аспекты жизни индивида. Разрушающие факторы мировых процессов, влияют на общественное здоровье в целом (снижение рождаемости, повышение уровня смертности, высокий рост хронических заболеваний и др.) и индивидуальное здоровье в частности. Проблема сохранения и укрепления здоровья в обществе становится всё более актуальна. В образовательной среде проблема здоровьесбережения также вызывает повышенный интерес у современных исследователей, так как разработка и реализация педагогических моделей, направленных на формирование здоровьесберегающего опыта, способствует повышению уровня образованности подрастающего поколения в вопросах сохранения и укрепления здоровья. Значение педагога в вопросах формирования здоровьесбережения у подрастающего поколения неуклонно растет, и ведущая роль в образовательном процессе отводится воспитанию. Настоящее исследование представлено целью, которая заключается в рассмотрении структуры профессионализма будущего педагога, определяющая здоровьесбережение.

Результаты исследования и их обсуждение. Раскрывая понятие «здоровьесбережение», стоит отметить его широту и емкость применения. Однако остановимся на основном значении – совокупность внутренних и внешних факторов личности, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Определяя воспитательный потенциал здоровьесбережения, отметим основные направления:

- Социально-психологическое – позволяет развивать личностную позицию и осознанное здоровьесберегающее поведение в отношении себя и окружающих, способствует формированию здоровых отношений в коллективе благодаря осознанной позиции здоровьесбережения [1].
- Структурирование процесса здоровьесбережения, формирование его условий и способов реализации, создание и реализация цели здоровьесбережения, актуализация потребности в сохранении и укреплении здоровья, обеспечение здоровьесберегающей деятельности Данное направление позволяет:

- социальной активности,
- самореализации личности,
- позитивно направленной деятельности [2].

Настоящее исследование рассматривает «воспитательный потенциал» как социально-психологический фактор, способствующего личностному развитию человека и созданию и функционированию воспитательной системы, а также формирования условий для взаимоотношений между участниками воспитательного процесса. Здоровьесбережение, в данной связи, обладает рядом возможностей, приобретаемых в воспитательном процессе:

- Познание в области здоровьесберегающего поведения;
- Личная гигиена;
- Гимнастика;
- Физические упражнения;
- Рациональное использование времени;
- Потребление здоровой пищи.

Данные компоненты формируются в процессе воспитательного воздействия на личность и преобразуют её внутреннее и внешнее, что повышает качество жизни.

Умение эффективно выбрать направление здоровьесбережения в воспитательном процессе – задача педагога, что заложено в его профессионализме.

Профессионализм педагога позволяет не только эффективно реализовывать задачи в образовательной системе, но и выступает

преобразовательной силой общества. Отмечается широкий ряд исследований по проблеме профессионализма педагога. Так, О. Г. Красношлыкова отмечает профессионализм педагога как «…интегральная характеристика личности, представляющая совокупность педагогической компетентности, мастерства, профессионально значимых качеств и индивидуального имиджа педагога, обеспечивающая эффективность и оптимальность образовательной деятельности…» [3, С. 61].

В свою очередь В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев данну. Категорию характеризуют как владение деятельностью в целом, удержание профессионалом ее предметности в многообразных практических ситуациях, способность к построению деятельности, ее изменению и развитию [6]. Кроме того, А. К. Маркова таким образом характеризует профессионализм «…совокупность личностных характеристик человека, необходимых для успешного выполнения труда…» [5, С.55].

Следовательно, в рамках темы исследования на основе различных авторских позиций профессионализм педагога представлен как качественная характеристика субъекта, формируемая в процессе учебно-профессиональной деятельности, позволяющая решать образовательные задачи, в том числе и воспитательного характера.

Н. В. Кузьмина, раскрывая содержание профессионализма педагогической деятельности, выделяет следующие компоненты (компетентности):

- специальная компетентность – владение знаниями, умениями и опытом деятельности в области преподаваемого предмета;

- методическая компетентность позволяет организовать образовательный процесс и эффективно его реализовать с помощью различных технологий;

- психолого-педагогическая компетентность – способность оценивать, полученный результат образовательной деятельности, вычленять ошибки и способствовать их исправлению для улучшения показателей педагогической деятельности.

- дифференциально-психологическая компетентность – способствует сформировать мотивацию к деятельности у обучающих и развить интерес к реализации образовательного процесса.

- аутопсихологическая компетентность - умение рефлексии к собственной деятельности и поиск путей саморазвития [4].

Высокий уровень сформированности каждого компонента профессионализма педагогической деятельности позволяет развивать необходимые качества у обучающихся к здоровьесбережению.

Изучение стандартов и требований к профессиональной подготовке современного педагога позволяет утверждать, что знания, умения и

опыт здоровьесбережения выявляется на всех уровнях готовности, а также заложены в универсальных и профессиональных компетенциях. В федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования. В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции, среди универсальных выделяется группа универсальных компетенций, к которым относится самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение). Среди профессиональных компетенций, которые образовательная организация выбирает самостоятельно, опираясь на документ Профессиональный стандарт «Педагог», в котором развитие обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни включено в воспитательную и развивающую деятельность. Данные требования к профессиональным качествам современного педагога задают вектор направления к формированию здоровьесберегающей компетенции как компонента в структуре профессиональной готовности будущих педагогов.

Заключение. Итак, профессионализм педагога позволяет полноценно реализовывать программу здоровьесбережения в образовательной организацию. И задачей вуза является сформировать высокий уровень всех компонентов педагогической деятельности для воспитания в области здоровьесбережения подрастающего поколения.

Список литературы

1. Белошапка, Г. И. Особенности социализации личности в деятельности современных молодежных объединений / Г.И. Белошапка // Научный журнал «Вестник» Сургутского гос. пед. унив-та. Москва, 2010. – №1 (8). – С.24.

2. Дербенева, Г. В. Воспитательный потенциал современного детского общественного движения (на примере малого города) : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Дербенева Галина Викторовна. – Омск, 2004. – 22 с.

3. Красношлыкова, О. Г. Профессионализм педагога в контексте развития муниципальной системы образования / О. Г. Красношлыкова // Педагогика. -2006. – № 1. – С. 60-66.

4. Кузьмина, Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – Москва : Высшая школа, 1990. – 119 с.

5. Маркова, А. К. Психологические критерии и ступени профессионализма учителя / А. К. Маркова// Педагогика. – 1995. - № 6. – С. 53-63.

6. Слободчиков, В. И., Исаев, Е. И. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва: Школьная пресса, 2000. – С. 24-46.

УДК 796:615

МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С НЕЗРЯЧИМИ ЛЮДЬМИ

Филиппова Елена Владимировна,
доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, Ростовский государственный университет путей сообщения, Россия, Ростов-на-Дону

Аннотация. На сегодняшний день в России проживает достаточно большое количество людей с инвалидностью по зрению. Эти люди имеют специфические особенности в поведении и восприятии окружающего мира. Занятия физической культурой помимо укрепления здоровья помогают им повысить самооценку и улучшить настроение, придают уверенности и повышают уровень самостоятельности. В данной статье уделяется особое внимание методам адаптивной физической культуры при работе с людьми данной нозологической группы.

Ключевые слова: незрячие и слабовидящие люди, адаптивная физическая культура, методы обучения, трудности при выполнении упражнений.

METHODS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN PHYSICAL AND HEALTH-HEALTH WORK WITH BLIND PEOPLE

Filippova Elena Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Rostov State Transport University, Russia, Rostov-on-Don

Abstract. Today in Russia there live a fairly large number of people with visual disabilities. These people have specific characteristics in behavior and perception of the world around them. In addition to improving health, physical education helps them increase self-esteem and improve their mood, gives them confidence and increases their level of independence. This article pays special attention to the methods of adaptive physical culture when working with people of this nosological group.

Keywords: blind and visually impaired people, adaptive physical education, teaching methods, difficulties in performing exercises.

Введение. В настоящее время в мире насчитывается около 39 миллионов незрячих людей, а имеют различные нарушения зрения примерно 284 миллиона жителей планеты. В России количество незрячих и слабовидящих превышает 210 тысяч человек. Ежегодно примерно 45 тысяч человек становятся инвалидами из-за проблем со зрением [3].

Причины возникновения патологии зрения у человека различны и классифицируются на врожденные и приобретенные, среди которых

специалисты выделяют генетические аномалии, травмы, нарушение кровообращения зрительной системы или повреждение сосудов, осложнения после инфекционных заболеваний и т.д. (таблица) [4].

Таблица – 1. Причины заболеваний зрительной системы

Врождённые	Приобретённые
Нарушение обмена веществ и воспалительные процессы у матери в период беременности, инфекционные заболевания беременной женщины, (краснуха, сифилис, токсоплазмос и др.), употребление алкоголя или наркотических веществ во время беременности недоношенность плода, генетические мутации у плода, эндокринные заболевания у матери и др.	Осложнения после инфекционных заболеваний, кровоизлияния, травмы, работа с химическими веществами, химические ожоги, повышенный радиационный фон, отсутствие гигиены зрения (чрезмерное увлечение гаджетами), неправильное питание и др.

В связи с ростом количества зафиксированных случаев нарушения зрения различной степени, возникает потребность в методах, способствующих адаптации людей с патологией зрения к обычной жизни. Одним из наиболее эффективных методов являются занятия адаптивной физической культурой.

Адаптивная физическая культура (АФК) для незрячих – это, прежде всего, система занятий физическими упражнениями, специально разработанная для людей с нарушенным зрением. Она включает в себя использование специальных методов и техник, которые позволяют незрячим людям заниматься физической активностью без помощи визуальных сигналов.

При таких занятиях на первый план ставится коррекция основных дефектов, связанных с заболеванием, а также устранение сопутствующих отклонений, формирование альтернативных возможностей для нормальной жизнедеятельности и профилактика возможных негативных последствий.

Однако важной и часто встречающейся проблемой являются сложности, которые испытывают незрячие люди при выполнении упражнений.

У лиц с врождённой тотальной слепотой координационный возможности ограничены, физически подготовлены они, как правило, слабо. При обучении технике спортивных движений требуется двигательное сопровождение. Лица с приобретённой тотальной слепотой во многом беспомощны и требуют особого внимания. Они сложно переносят неудачи, часто бывают капризны и раздражительны. Они плохо ориентированы в пространстве и сложно

переносят большие физические нагрузки. Также с большими трудностями сталкиваются лица с врождёнными нарушениями зрения. Среди них часто встречается патология развития, есть ограничения в координационном развитии, слабая двигательная память. Кроме того, они часто подвержены простудным заболеваниям, достаточно скрытны, часто ленятся выполнять физическую работу [5].

Лица с приобретёнными нарушениями зрения напротив физически подготовлены хорошо, как правило, здоровы, мало подвержены простудным заболеваниям. Кроме того, они легки в общении, охотно слушают тренеров и специалистов.

Специалист по АФК, работающий с данной нозологической группой, должен учитывать данные факторы, при этом к каждому занимающемуся необходимо подходить дифференцировано (применять индивидуальный подход) [2].

Таким образом, методика обучения двигательным навыкам для таких людей должна быть пересмотрена с учетом доступности для выполнения и социальной ориентированности (помощь в адаптации к жизни в социуме).

Метод исследования: анализ научно-методической литературы по данной проблеме.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для решения задач эффективного адаптивного физического воспитания используются тренировки с оборудованием и без него, а также упражнения, способствующие здоровой осанке и развитию опорно-двигательного аппарата. Наряду с упражнениями, развивающими координацию и остаточный сенсорный анализатор, тренируется и дыхательная система. Особое внимание уделяется методам пространственной ориентации с упором на остаточное зрение, слух и обоняние.

Для незрячих очень важно использование звуковых, осязательных и обонятельных элементов, так как они помогают ориентироваться в пространстве. Чтобы успешно выполнять упражнения, обучающиеся должны изучить все эти ориентиры и уметь их применять в повседневной жизни. В процессе адаптивной физической культуры незрячим людям предлагают ознакомиться с предметами, которые будут использоваться, а также корректировать зрительное восприятие и освоить умения пространственной ориентировки, чтобы успешно выполнять упражнения.

Для того чтобы незрячие люди могли заниматься физической культурой, комплексы упражнений должны включать в себя:

1. Слуховую ориентацию. Этот метод использует звуковые сигналы и инструкции для ориентирования в пространстве, что может быть особенно полезно при выполнении упражнений с использованием специальных тактильных ориентиров.

2. Сенсорную стимуляцию. В данном методе используются различные тактильные и кинестетические упражнения для стимуляции кожных рецепторов и развития тактильной чувствительности.

3. Специальные виды спорта, которые, кроме того, способствуют социализации и коммуникации между участниками.

4. Использование снарядов со звуковыми сигналами. Снаряды с звуковыми сигналами могут быть использованы при игре в голбол, баскетбол, волейбол и другие игры. Возможно использование специальных мячей, которые издают звуки при столкновении с поверхностью или другими игроками.

Упражнения, подобранные с учетом вышеназванных условий, позволяют незрячим людям облегчить выполнение физических упражнений, развивая свои физические возможности, повышая уровень физической активности и поддерживая здоровье в целом.

Одним из самых важных методов при обучении слепых является метод слова. Во время объяснения тренер-преподаватель даёт пространственное представление о предметах и явлениях, создаёт условия для понимания новых слов и терминов при обучении новым упражнениям [1]. Для улучшения восприятия используются различные типы объяснения, такие как сопроводительное пояснение и инструктирование.

При обучении слабовидящих большое значение имеет наглядный метод. Он важен при знакомстве с новыми объектами, предметами или движениями. В процессе обучения специалисты рекомендуют изучать новые спортивные предметы по частям: определить форму предмета, поверхность, материал. При этом наглядные средства должны иметь большой объём и яркий цвет, например, зелёный, жёлтый, оранжевый.

Немаловажным является метод стимуляции двигательной активности. Похвала при выполнении физических упражнений незрячим или слабовидящим человеком поможет создать условия для достижения успеха [1].

Подвижные игры представляют собой очень важный инструмент для всестороннего развития и физического воспитания незрячих людей. Не стоит воспринимать игру, как занятие только для детей, для взрослых игровые упражнения не менее полезны, поскольку позволяют снять психологический дискомфорт на начальном этапе освоения адаптивных методик выполнения физических упражнений [6]. Однако, для того чтобы незрячий человек мог играть, ему необходимо сначала научиться игре и помочь ему овладеть этим навыком.

При обучении людей с нарушением зрения редко применяется только один метод. Обычно используется совокупность нескольких методов, которые дополняют друг друга в зависимости от учебных задач. Основное внимание уделяется методике, которая максимально помогает в развитии двигательных навыков и умений.

Заключение. Занятия физической культурой для незрячих людей имеют множество преимуществ:

1. Физические преимущества: активный образ жизни помогает укрепить мышцы, увеличить выносливость и улучшить гибкость, что, в свою очередь, благотворно влияет на состояние здоровья.
2. Психологические преимущества: физические занятия способствуют уменьшению уровня стресса, увеличению уверенности в себе, улучшению самооценки и настроения.
3. Социальные преимущества: занятия физической культурой для незрячих представляют собой возможность для общения, обмена опытом и взаимодействия с другими людьми, что может стать основой для формирования новых дружеских связей.
4. Повышение уровня самостоятельности: физические упражнения помогают развивать координацию, баланс и пространственное восприятие, что, в свою очередь, повышает уровень самостоятельности в повседневной жизни.

Таким образом, чтобы занятия физической культурой для незрячих людей были полезными они должны быть правильно организованы и адаптированы к их особенностям, при этом особое внимание должно быть уделено безопасности и комфорту участников, а также использованию особых технологий и инструментов, которые помогают незрячим людям достичь наилучших результатов на занятиях.

Список литературы

1. Ахметшина, А. В. Методы адаптивной физической культуры для слепых и слабовидящих в условиях современной школы / А. В. Ахметшина, Ш. А. Шамсутдинов // Теория и практика современной науки. – 2023. – № 4(94). – С. 314-317. – EDN TWEWRO.
2. Григан, С. А. Физкультурно-оздоровительные занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья / С. А. Григан, А. Л. Вишина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения», Санкт-Петербург, 28 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО «Р-КОПИ», 2022. – С. 399-402. – EDN EAAQVO.
3. Министерство просвещения Российской Федерации: 13 ноября – Международный день слепых [электронный ресурс]. – URL: https://edu.gov.ru/press/3129/13-noyabrya-mezhdunarodnyy-den-slepyh/ (дата обращения: 01.03.2024).
4. Островский, А. М. История изучения причин слепоты и инвалидности вследствие патологии органа зрения в Беларуси / А. М. Островский // Медицина на рубеже веков: к 100-летию Первой мировой войны : международная научно-практическая конференция : сборник материалов, Гродно, 10 октября 2014 года. – Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2014. – С. 306-309. – EDN KAOVFA.
5. Тверяков, И. Л. Обобщение опыта многолетней подготовки спортсменов по виду спорта спорт слепых - дисциплина плавание / И. Л. Тверяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8(126). – С. 179-184. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.08.126. p179-184. – EDN UHXWLB.

6. Филиппова, Е. В. Коррекция психоэмоционального здоровья пожилых людей путём применения игрового подхода в занятиях физической культурой на основе спортивно-оздоровительного туризма / Е. В. Филиппова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2013. – № 3. – С. 137-141. – EDN RVWMQL.

УДК 37.035.6: 37.037.1

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шумакова Александра Викторовна,
доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории, истории общей педагогики и социальных практик, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Яшуткин Вячеслав Анатольевич,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории общей педагогики и социальных практик, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Данная статья, вне всякого сомнения, обладает выраженной актуальностью, которая обусловлена геополитическими общемировыми процессами и серьезными проблемами в отечественном образовании, связанными с низким качеством гражданско-патриотического воспитания учащихся общеобразовательных школ. В статье рассматриваются базовые категории и дефиниции, изучаемой предметной сферы, а также обосновываются педагогические условия гражданско-патриотического воспитания российских школьников средствами физкультуры и спорта.

Ключевые слова: гражданственность, патриотизм, гражданская идентичность, патриотическое сознание, гражданско-патриотическое воспитание, физкультура, спорт, спортивные традиции.

CIVIC AND PATRIOTIC EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

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

Vyacheslav A. Yashutkin,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of General Pedagogy and Educational Technologies, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. This article, without any doubt, has a pronounced relevance, which is due to the geopolitical global processes and serious problems in domestic education associated

with the low quality of civil and patriotic education of secondary school students. The article examines the basic categories and definitions of the studied subject area, as well as substantiates the pedagogical conditions of civil and patriotic education of Russian schoolchildren by means of physical education and sports.

Keywords: citizenship, patriotism, civic identity, patriotic consciousness, civic and patriotic education, physical education, sports, sports traditions.

Введение. Современная геополитическая ситуация в мире и социокультурные реалии современной России показали, что в отечественном образовании имеют место существенные проблемы, отражающие серьезные недостатки в гражданско-патриотическом воспитании подрастающего поколения россиян. Рационализм и прагматизм, утвердившиеся за последние десятилетия в российской культуре и массовом сознании российского социума (в первую очередь российской молодежи), существенно девальвировали культурное значение духовно-нравственных ценностей, без которых невозможно прочувствовать подлинную любовь к своей Отчизне, своё единение с ней. Фундаментальные задачи гражданско-патриотического воспитания, детей, подростков и юношества необходимо решать в условиях отечественного общего образования. Между тем, данные многочисленных исследований показывают, что в общеобразовательных школах работа по гражданско-патриотическому воспитанию школьников осуществляется на недостаточном качественном уровне [1]. При этом в должной степени не реализовывается образовательный потенциал физической культуры и спорта в процессе воспитания у школьников гражданственности и патриотизма, в подготовке старшеклассников к службе в армии. Все это и определило актуальность представленного исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве научно-теоретической основы нашего исследования были определены такие категории и понятия, как «гражданская идентичность», «патриотизм», «патриотическое сознание» и «спортивно-патриотическое воспитание». Рассмотрим их.

Так, А.С. Гальченко определил явление гражданской идентичности, следующим образом: гражданская идентичность трактуется в качестве особого осознания и принятия личностью собственной принадлежности к конкретному сообществу сограждан того или иного государства, своего участия в социальной и политической жизни страны, представляющей несомненную значимость для человека как гражданина [3, с.12]. Исследователь также рассматривает, анализирует и обосновывает структуру гражданской идентичности, актуализируя в ней такие структурные составляющие, как когнитивный компонент (способность личности к концептуализации в области гражданской проблематики); эмоционально-оценочный компонент (позитивная валентность гражданской идентичности в сочетании с общей

рефлексивностью личности); потребностно-мотивационный компонент (стремление личности отождествлять себя с конкретным гражданским обществом, со своим Отечеством).

Гражданская идентичность в содержательно-смысловом плане сочетается с близкими понятиями, одним из которых выступает понятие патриотизма. Теоретики и практики образования подчеркивают смысловое взаимопроникновение процессов гражданского и патриотического воспитания, используя при этом целостный термин «гражданско-патриотическое воспитание личности». При этом, патриотизм в феноменологическом значении понимается как эмоциональное осознание человеком своей принадлежности к определенному гражданскому обществу, с одновременным признанием его (общества) абсолютной значимости. В таком аспекте патриотические чувства обусловлены пониманием личностью несомненной ценности своего Отечества и готовностью следовать своему долгу по защите внутренних и внешних интересов Родины.

В свою очередь, в самой общей трактовке, патриотическое сознание российского гражданина характеризуется любовью к собственной Родине, пониманием значимости истории Отечества и исторической памяти, знанием истории своей страны, ценностным отношением к национальным культурным традициям своего народа и, наконец, готовностью жертвовать собой ради защиты своей Родины [2].

Является очевидным следующий факт: сложные и многоплановые проблемные вопросы гражданско-патриотического воспитания российских школьников нельзя решить проведением отдельных акций и мероприятий. Важно создать единую для всей России, целостную воспитательную систему, которая должна качественно обеспечить эффективную совместную работу государственных органов, работников образования, семьи, общественности, других социальных институтов, ориентированную на конструктивную гражданско-патриотическую социализацию подрастающего поколения россиян.

Значимым направлением в системе гражданско-патриотического воспитания детей, подростков и юношества является спортивно-патриотическое воспитание. Как полагает А.Ю. Рустамов, спортивно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с целью духовно-нравственного, физического развития личности школьника, личности с высоким уровнем патриотического сознания и верности своему Отечеству [4].

Педагогические условия осуществления спортивно-патриотического воспитания детей, подростков и юношества являются следующими: участие школьников в создании, структурном оформлении и деятельности общественных спортивных организационных структур гражданско-патриотического профиля; создание в образовательных учреждениях

воспитывающей среды, обусловливающей формирование у школьников гражданско-патриотических качеств личности, соответствующих нравственных чувств по отношению к своему Отечеству; должное программно-методическое обеспечение гражданско-патриотического воспитания школьников в процессе занятий физкультурой и спортом.

Важное значение в гражданско-патриотическом воспитании школьников играют отечественные спортивные традиции. Такие традиции проявляются в знании мировой и отечественной спортивной истории; в уважительном отношении к олимпийской и отечественной спортивной символике, а также к государственным символам России: гербу, флагу и гимну; в товариществе, коллективизме, дружбе, всемерной взаимопомощи в командных спортивных соревнованиях. Значимость отечественных спортивных традиций для школьников заключается в том, что они (традиции): служат для детей, подростков и юношества примером должного, в нравственном плане, поведения и деятельности; содержат в себе элементы социокультурного и спортивного наследия – соответствующие идеи, ценности, идеалы и т.д.

Основные направления гражданско-патриотического воспитания школьников на основе отечественных спортивных традиций следующие: государственно-патриотическое воспитание предполагает привитие уважения к российскому государству, государственным законам; военно-патриотическое воспитание основано на овладении знаниями военной истории России, формировании позитивного образа ВС РФ и готовности к службе в армии и на флоте; историко-патриотическое воспитание предполагает изучение истории России, воспитание любви к своему Отечеству, уважения к национальной культуре, языку, традициям своего народа, формирование у школьников национальной гордости и национальной самоидентификации; спортивно-патриотическое воспитание основано на изучении истории отечественного спорта, соответствующих спортивных традиций, формировании у школьников гордости за достигнутые олимпийские и иные спортивные победы наших героев-спортсменов, гордости за нашу страну, вырастившую и воспитавшую целые плеяды выдающихся спортсменов наивысочайшего мирового уровня [5].

Выводы. Таким образом, геополитические мировые процессы и социокультурные реалии российского общества и государства, показали, что в отечественной общеобразовательной школе назрели существенные проблемы, связанные, с гражданско-патриотическим воспитанием детей, подростков и юношества. Разрушение отечественной системы воспитания будущих патриотов и граждан России, произошедшее в последние три десятилетия, привело к тотальному обесцениванию в массовом сознании представителей молодого поколения духовно-нравственных ценностных идеалов и ориентиров, без чего невозможно подлинное служение Отчизне,

выполнение своего гражданского и патриотического долга. Таким образом, перед российским общим образованием стоит важная и, одновременно, сложная задача по кардинальному повышению качества гражданско-патриотического воспитания школьников. И в этом контексте спорт и занятия физической культурой является эффективным средством соответствующего воспитания школьников как будущих граждан и патриотов России.

Список литературы

1. Акулич, М.М. Патриотическое воспитание современной студенческой молодежи в вузе / М.М. Акулич, Г.З. Ефимова, М.В. Худякова, М.В. Косицына // 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. 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.

4. Рустамов, А.Ю. Патриотическое воспитание учащихся старших классов средствами физической культуры и спорта / А.Ю. Рустамов. – Автореф. канд пед. наук, 2005. – 27с.

5. Хекерт, Н.Е. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи на отечественных спортивных традициях / Н.Е. Хекерт // Проблемы современного педагогического образования. – №2 (78). – 2023. – С. 310-313.

СЕКЦИЯ 2.
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, АДАПТИВНОЙ И ИНКЛЮЗИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

УДК 796.035

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ

Евсеева Ольга Эдуардовна,
доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Россия, Санкт-Петербург

Ладыгина Елена Борисовна,
кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», Россия, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к реализации концепции активного долголетия, как в учебном процессе при подготовке кадров по направлению - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), так и при проведении выпускниками физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старшего поколения с применением средств адаптивной физической культуры. Представлен опыт по реализации разработанных авторским коллективом здоровьесберегающей технологии для лиц пожилого возраста и проекта «Университет старшего возраста».

Ключевые слова: активное долголетие, старение населения, мотивация, старшие возрастные группы, адаптивная физическая культура, университет старшего возраста.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF MOTIVATION IN THE ELDERLY FOR ACTIVE LONGEVITY

Evseeva Olga Eduardovna,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of the Higher School of the Russian Federation, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Russia, St. Petersburg

Elena Borisovna Ladygina,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, Russia, St. Petersburg

Abstract. The article discusses approaches to the implementation of the concept of active longevity, both in the educational process in the training of personnel in the field of Physical culture for people with disabilities (adaptive physical culture), and when graduates conduct physical education and wellness classes with older people using adaptive physical culture. The experience of implementing the health-saving technology developed by the team of authors for the elderly and the Senior University project is presented.

Keywords: active longevity, population aging, motivation, older age groups, adaptive physical education, senior university.

Материалы, представленные в данной статье, получены в ходе реализации государственного задания Министерства спорта Российской Федерации на 2024-2026 годы по выполнению научно-исследовательской работы на тему: «Разработка научно обоснованных предложений по формированию мотивации у граждан старшего поколения (с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений) к активному долголетию средствами адаптивной физической культуры».

В настоящее время, в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлениям подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в бакалавриате и в магистратуре в учебном процессе осуществляется реализация концепции активного долголетия [1].

В процессе обучения студентов особое внимание отводится взаимодействию с лицами различных половозрастных и нозологических групп, включая людей старшего поколения [2], а также этике общения с ними. Кроме того, студенты разрабатывают здоровьесберегающие технологии для данных категорий населения и внедряют их в процессе профориентированной практики, обучаются организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с контингентом, подходам к формированию мотивации у лиц с инвалидностью и людей пожилого возраста к активному долголетию. В процессе изучения дисциплин студенты лучше понимают проблемы людей с инвалидностью и лиц пожилого возраста. У будущих выпускников формируются компетенции по созданию условий, направленных на интеграцию людей с инвалидностью разных половозрастных групп, в общество и их адаптацию к современным условиям жизни [2].

В процессе подготовки студентов применяются различные подходы: студенто-центрированный, пациенто-центрированный, а также мультидисциплинарный подход, который позволяет выпускникам работать в мультидисциплинарной команде и выполнять трудовые функции и трудовые действия в соответствии с профессиональными стандартами.

Образовательная деятельность будущих выпускников предполагает освоение ими всего инструментария адаптивной физической культуры и ее видов, в том числе и для работы с людьми старшего поколения, для решения задач продления активного периода жизни пожилого человека.

Сфера адаптивной физической культуры располагает богатым эмпирическим опытом, который регулярно пополняется. Новый материал публикуется, дополняются и обновляются учебники, учебные пособия, издаются монографии разрабатываются новые здоровьесберегающие технологии, в том числе и для формирования мотивации к активному долголетию у возрастных категорий населения, поскольку данное направление социально значимо для нашей страны и востребовано в обществе. Так, 29 февраля 2024 года в обращении к Федеральному собранию Президент России Владимир Путин подчеркнул необходимость увеличения показателей ожидаемой продолжительности жизни в нашей стране, на что будет направлен новый Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», включающий в себя все сферы, от системы здравоохранения до спорта.

Исследователи, изучающие проблему продления активного и здорового долголетия, обосновывают два подхода к ее решению. Первый – это продление трудоспособного возраста в связи с необходимостью продолжать профессиональную деятельность вследствие исполнения ФЗ № 350 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения и выплаты пенсий» в нашей стране. Пенсионная реформа началась в 2019 году, что, в определенной степени, позволяет снять экономическую нагрузку с работающей части населения. Второй подход подразумевает реализацию превентивных мер. То есть проведения работы среди подрастающего поколения и людей трудоспособного возраста по формированию у них мотивации к здоровому долголетию.

Происходящие в Российской Федерации демографические изменения и пенсионная реформа, а также необходимость закрепления в нормативных документах понятий «активное» и «здоровое» долголетие стали одним из оснований разработки государственными структурами комплексного решения проблемы продления активного периода жизни граждан, в том числе и представителей старшего поколения. Данное положение зафиксировано в национальном проекте «Демография». В других нормативно-правовых документах. представлен целевой показатель по повышению доли граждан предпенсионного и пенсионного возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом (до 55,0%). В Концепции политики активного долголетия предполагается реализовывать комплексный подход к проблеме формирования мотивов к активной жизни, начиная с молодого возраста граждан.

Именно такой подход, при работе с населением, применяется в рамках адаптивной физической культуры, которая, по мнению многих исследователей, обладает широким спектром инструментов для формирования мотивации, в частности, у лиц преклонного возраста к активной жизни в старости.

Данный процесс, по нашему мнению, проходит определенные этапы:

1) формирование заинтересованного отношения к активному долголетию,

2) формирование ответственного отношения к собственному здоровью,

3) формирование деятельностной мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Важное значение в данном случае имеет выбор средств, методов и технологий адаптивной физической культуры, которые должны учитывать особенности контингента и решать адекватные для конкретной возрастной и нозологической группы задачи, позволяющие создать основу для реализации условий по формированию у населения мотивации к активному долголетию.

Так, для лиц старшего поколения, в большей степени, характерна рекреационная деятельность, в рамках которой проводится профилактика заболеваний, стабилизируется функциональное состояние систем организма, поддерживается уровень развития двигательных способностей. В зависимости от поставленных задач подбираются и технологии. Наиболее важные из них направлены на укрепление и сохранение здоровья.

Однако, для представителей старшего поколения большое значение в процессе занятий физической культурой имеет возможность самореализации и самоактуализации. Демонстрация собственных достижений для человека в возрасте значимо и подкрепляет его мотивацию к физической и социальной активности.

Накопленный сотрудниками НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, теоретический и практический опыт в данной области, позволил разработать проект «Университет старшего возраста «Активное долголетие», целью которого является вовлечение представителей старших возрастных групп в различные виды деятельности: физкультурно-оздоровительную, волонтерскую, спортивную, творческую, культурную, образовательную и др. том числе, совместные с подрастающим поколением мероприятия [3]. Это безусловно будет укреплять межпоколенческие связи.

Проект реализуется профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в тесном сотрудничестве с Центром спорта Калининского района г. Санкт-Петербурга. В Центре спорта осуществляется физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста в группе здоровья, имеющей 40-летнюю историю, в которой студенты Университета проходят практику и учатся взаимодействию с представителями старшего поколения. В Университете разрабатываются технологии и практики активного долголетия, которые внедряются в процесс занятий с пожилым контингентом. Профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, проводится научная деятельность по выявлению эффективности разработок. Полученные результаты внедряются в учебный процесс по направлению подготовки

кадров - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Кроме того, сотрудники НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург регулярно принимают участие в различных мероприятиях, касающихся проблем активного долголетия (конференциях, круглых столах, форумах, конкурсах).

В 2024 году профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург совместно с Центром спорта Калининского района г. Санкт-Петербурга, была подготовлена заявка, представляющая практику «100 ПЛЮС». Как с возрастом оставаться бодрым и активным?». Данная заявка была подана на конкурс Четвертого Всероссийского отбора лучших практик активного долголетия и вошла в число победителей в номинации «Здоровый образ жизни». Разработанный проект был выбран из 300 заявок, поступивших в рамках номинации. Данная здоровьесберегающая технология вошла в Сборник лучших практик Активного долголетия 2023 года в рамках Национальных проектов России, в частности, в рамках одной из инициатив проекта «Демография» - «Старшее поколение».

В настоящее время сотрудниками НГУ им. П.Ф. Лесгафта осуществляется деятельность по разработке стратегии развития и расширения проекта «Университет старшего возраста «Активное долголетие». Разрабатываются новые подходы для более эффективного решения задачи продления активного и здорового периода жизни лицам старшего поколения средствами адаптивной физической культуры.

Список литературы

1. Концепция политики активного долголетия [Текст] : научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Синявской ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. — 40 с. — URL: https://conf.hse.ru/mirror/pubs/share/360906541.pdf (дата обращения 10 апреля 2024).

2. Евсеев, С.П. Этика общения с лицами с отклонениями в состоянии здоровья в исследовательской деятельности современного педагога Образование, профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А.А. Грачиков // [Электронный ресурс]: сборник научных трудов VIII Международного форума по педагогическому образованию. – Электронные текстовые данные (1 файл: 7,27 Мб). – Казань: Издательство Казанского университета, 2022. – Ч. I. – 568 с.

3. Ладыгина, Е.Б. Университет старшего возраста: новые возможности продления активного периода жизни лицам предпенсионного и пенсионного возраста / Е.Б. Ладыгина, Б.А. Ладыгин, О.Э. Евсеева //Адаптивная физическая культура. - № 2(82). – 2020. – С. 16-18.

УДК 796.011

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДОМАШНЕГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Бояркина Анжелика Александровна,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Калининградский государственный технический университет, Россия, Калининград

Акимов Андрей Алексеевич,
студент, Калининградский государственный технический университет, Россия, Калининград

Аннотация. Наиболее эффективными методами работы с детьми, страдающими расстройством аутистического спектра, являются психолого-педагогические мероприятия, проводимые как в условиях реабилитационных центров, так и в домашних условиях. Разработка стандартного оборудования для детской комнаты с учетом основных рекомендаций специалистов значительно повысит эффективность коррекционного воздействия.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, дети с особыми возможностями здоровья, комплексный подход, психолого-педагогические мероприятия.

ON THE ISSUE OF ORGANIZING A HOME SPACE FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Boyarkina Angelika Alexandrovna,
Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad

Akimov Andrey Alekseevich,
student, Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad

Abstract. The most effective methods of working with children suffering from autism spectrum disorder are psychological and pedagogical activities carried out both in rehabilitation centers and at home. The development of standard equipment for a children's room, taking into account the main recommendations of specialists, will significantly increase the effectiveness of corrective action.

Keywords: autism spectrum disorder, children with special health needs, an integrated approach, psychological and pedagogical measures.

Введение. Ежегодно наблюдается тенденция роста количества детей, относящихся к категории лиц с особыми возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно последним постановлениям правительства в области организации работы с детьми с ОВЗ и инвалидами, разработаны комплексные меры по поддержке и сопровождению данной категории лиц, включающие:

- медицинское сопровождение;
- проведение коррекционных мероприятий;
- реабилитационный блок, включающий медицинскую, психологическую, профессиональную и социальную реабилитацию;
- комплекс педагогических мероприятий.

В рамках государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» с 2016 года в нашей стране проводится развитие системы комплексной реабилитации и абилитации, основу которой составляет Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ). Указанный документ является стандартом Всемирной организации здравоохранения в области измерения состояния здоровья, активности и участия лиц с ограничениями жизнедеятельности, как на уровне индивида, так и на уровне общества [1].

Разработанный специалистами различных областей знаний комплекс мер направлен не только на развитие интеллектуальной сферы, физических кондиций, функционального резерва организма детей, но и на удовлетворение потребности детей с ОВЗ в адаптированных обучающих программах, в проведении коррекционных мероприятий, в социализации и абилитации лиц с ОВЗ.

Однако, как бы ни были совершенны меры поддержки и сопровождения детей с особыми возможностями здоровья, все вышеперечисленные мероприятия имеют ограниченные временные рамки. Все психолого-педагогические мероприятия имеют регламентацию по времени и частоте применения, соотнесенные с уровнем функциональных нарушений и возрастным компонентом. Так, развивающие и коррекционные занятия со специалистами в области дефектологии, психологии, адаптивной физической культуры, АВА-терапии проводятся обычно 2-3 раза в неделю продолжительностью по 20-40 минут. Комплексное психолого-педагогическое воздействие дети с ОВЗ получают в условиях реабилитационных центров определенными курсами, продолжительностью от 2 до 4 месяцев.

Большую часть времени данная категория детей проводит, в лучшем случае, в специализированном детском саду, а чаще всего в домашних условиях. С нашей точки зрения, наибольшая продуктивность психолого-педагогического воздействия будет достигнута именно в том случае, когда развивающие занятия и коррекционные мероприятия для детей с ОВЗ будет проводиться и в домашних условиях с применением «умной» организации рабочего пространства, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Методы и организация исследования. В рамках разработки пилотного проекта был проведен литературный анализ научно-методической литературы, а так же использовано компьютерное моделирование для создания объективной модели комнаты для ребенка с ОВЗ.

Результаты исследования и их обсуждение.

Рассмотрим более подробно вариант организации инклюзивного домашнего пространства на примере детей с расстройством аутистического спектра (РАС).

Единый диагноз, определяемый специалистами как расстройство аутистического спектра, имеет различные степени проявления нарушений:

1) Умственные способности – от легкой и умеренной степени отсталости до высокого уровня развития интеллекта. Нередко дети с РАС отличаются избирательной одаренностью.

2) Речь – от речевых затруднений, проявляющихся в отсутствии активной речи, до обширного активного лексического запаса и способности выстраивать логические речевые цепочки.

3) Поведение – от обособленности, нежелания идти на контакт, до свободного общения, но с элементами стереотипизации.

4) Настроение – наблюдаются перепады настроения, обусловленные изменением привычной обстановки, тембром голоса, внезапной сменой занятия. Проявление варьируется от простого отказа выполнять задание до активного, порой агрессивного, противостояния, крика и плача [2].

Исходя из характера нарушений и степени их проявления, инклюзивное пространство детской комнаты должно быть структурировано с выделением следующих обязательных зон:

- зоны для проведения учебных занятий (выполнения домашних заданий, чтения книг и т.д.);
- зоны для отдыха и релаксации;
- зоны сенсорного воздействия;
- физкультурно-оздоровительной зоны;
- зоны, предназначенной для уединения ребенка [2].

Кроме этого, для обустройства пространства, предназначенного для данной категории детей, должны использоваться специальные безопасные, экологически чистые материалы, все неподвижные предметы необходимо жестко закрепить и структурировать, окна и двери должны предусматривать блокировку.

Нами был разработан пилотный вариант детской комнаты, спроектированный с учетом потребностей и особенностей детей с расстройством аутистического спектра.

Одними из основных свойств стен комнаты для ребенка с РАС является звукоизоляция, поскольку на детей с представленным диагнозом резкие звуки и постоянный окружающий шум действуют в качестве раздражителя и могут спровоцировать как приступ плача, так и агрессивное поведение. Для реализации данного требования необходимо использовать комплекс материалов, включающих минеральную вату и гипсокартон. В качестве

дополнительной отделки стен целесообразно применять грифельную краску, что позволит детям рисовать на стене. Применение подобной отделки на стене в детской комнате создаст условия для выражения индивидуальных творческих потребностей ребенка и станет своеобразной зоной психоэмоциональной разгрузки. В качестве цветовой гаммы при окраске стен мы рекомендуем использовать белые тона, символизирующие спокойствие и умиротворение и создающие благоприятную обстановку для отдыха и игр.

Кровать в комнате может быть оборудована специальным механизмом, позволяющим задвигать ее, обеспечивая тем самым безопасность передвижения и предотвращая возможные травмы (рисунок 1). Дополнение указанного элемента домашней обстановки подъемным механизмом позволит увеличивать активное пространство комнаты за счет встраивания кровати в комплекс пристенных стеллажей.



Рисунок 1 – Вариант расположения выдвигающейся кровати

Одна из зон комнаты отводится для организации спортивного уголка, предназначенного для занятий физическими упражнениями, специально адаптированными для детей РАС. Здесь дети могут развивать свои физические способности и укреплять здоровье под руководством опытных инструкторов (рисунок 2).

В качестве базовой комплектации спортивного уголка мы предлагаем использовать шведскую стенку с дополнительным турником, веревочную лестницу, гимнастические кольца, балансир.



Рисунок 2 – Вариант спортивной зоны

В качестве покрытия для пола возможен вариант использования пластиковой травы. Применение указанного покрытия является не только элементом декора, но и выполняет оздоровительную функцию, влияющую на улучшение кровообращения и лимфооттока в области стоп, используется как элемент самомассажа, а также в качестве средства профилактики плоскостопия и восполнения тактильных ощущений. Выполнение утренней зарядки на подобной поверхности послужит дополнительным положительным бонусом и активатором психоэмоционального фона для детей с расстройством аутистического спектра.

Игровая зона дополнена сенсорными игрушками, активирующими:

- вкусовые рецепторы (съедобные игрушки – цветные желе, марципановый разноцветный пластилин и т.д.);
- зрительный анализатор – стол с подсветкой;
- звуковые анализаторы – сенсорная встроенная панель, которая может быть расположена как на стене, так и на столе;
- вестибулярный анализатор – различные балансиры (рисунок 3).

Целесообразно использовать игрушки для развития мелкой моторики и тактильных ощущений. Применение специализированного игрового контента будет способствовать развитию когнитивных способностей ребенка с расстройством аутистического спектра.



Рисунок 3 – Примерное расположение игровой зоны в сочетании с спортивной

Зона для уединения должна быть оснащена приглушенной иллюминацией, оборудована тактильно мягкими материалами и закрытой зоной, где ребенок может остаться один. Для этого подходят сборные домики-трансформеры.

Выводы. Оснащение детской комнаты для ребенка с расстройством аутистического спектра является сложной задачей для родителей. Разработка стандартных наборов для полноценного оборудования помещения, основанная на методических рекомендациях специалистов и выполненная с учетом требований безопасности и качества, позволит профессионально подойти к организации инклюзивного пространства в домашних условиях и повысить эффективность коррекционных мероприятий с детьми, страдающими расстройством аутистического спектра.

Список литературы

1. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья: МКФ / Всемирная Организация Здравоохранения. Женева. – 346 с.

2. Особое образовательное пространство для ребенка с РАС: Методические рекомендации для педагогов и специалистов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра / Мытищи, 2021. – 36 с.

УДК 378.172

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК РЕСУРС ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

Голикова Елена Михайловна,
профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания, доктор педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», Россия, Оренбург

Аннотация. В статье представлен опыт организации адаптивной физкультурно-спортивной деятельности для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Создание инклюзивного образовательного пространства, для личностного и профессионального роста молодого специалиста педагогической сферы деятельности.

Ключевые слова: адаптивная физкультурно-спортивная деятельность, студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, инклюзивное образование.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS AS A RESOURCE OF INCLUSIVE EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Golikova Elena Mikhailovna,
professor of the department of theory and methodology of sports disciplines, adaptive physical education and medical and biological basis of physical education, doctor of pedagogical sciences, associate professor, «Orenburg State Pedagogical University», Russia, Orenburg

Abstract. The article presents the experience of organising adaptive physical culture and sports activities for students with health problems. Creation of inclusive educational space, for personal and professional growth of a young specialist of pedagogical sphere of activity.

Key words: adaptive physical culture and sports activities, students with health problems, inclusive education.

Введение. В российской системе высшего образования выстроена строгая система сопровождения студента в процессе учебной и внеучебной деятельности. В данном аспекте, организация образовательного процесса спрогнозирована и на всех этапах обучения. Результатом образовательного процесса является социализация, профессиональная направленность, личностная активность, ответственность, адекватность действий и т.д. Точнее, это ожидаемые компоненты социальной зрелости, которые формируются в процессе

обучения студента. То есть, нормальное существование конкретного молодого человека в социуме. Однако, не для каждого студента вуза образовательный процесс поступателен и доступен в выстроенной последовательности. И, если мы говорим о норме, то следует обратиться к тому, что каждый студент имеет возможность беспрепятственно реализовать собственный потенциал во всех аспектах образовательного процесса. Под понятием «норма», мы понимаем равноправное обучение для всех студентов, с возможностью реализоваться в той сфере деятельности, в которой человек ощущает комфорт. Следует понимать и то, что люди имеют достаточно существенные различия, едва можно найти хотя бы приближенные совпадения. Люди могут отличаться по физиологическим, когнитивным, психологическим сущностным и существенным характеристикам. Особенно если мы говорим о студентах с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Тенденция такова, что с каждым годом абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, поступающих в вуз становится больше. Статистика показала, что выпускников школ, имеющих в наличии один и более диагнозов 88 %. Поэтому применяемые механизмы педагогического воздействия направлены на успешность образовательной деятельности вуза, обеспечивая тот социальный и профессиональный результат для студента по завершению обучения, которые отражает суть инклюзивной образовательной среде.

Поучение образования необходимо каждому человеку. Высшее образование позволяет человеку расширить спектр жизненного пути и спектр деятельности. Возможность получить высшее образование для студентов с ограниченными возможностями и инвалидностью позволяет быть материально независимым, от пенсии по инвалидности, формирует жизнестойкость. Организация образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями и инвалидностью, должна учитывать материально-техническое оснащение и доступность объектов вуза, адаптированные основные профессиональные образовательные программы, учитывающие профиль (направленность) подготовки, учебно-методическое обеспечение образовательного процесса, ресурсы электронно-информационной образовательной среды, сопровождение в здоровьесберегающей среде. Опираясь на данные положения, адаптивная физкультурно-спортивная деятельность достаточно эффективно влияет на формирование личностных, ценностных и профессиональных характеристик студентов педагогических вузов. В системе инклюзивного образования хорошо решается вопрос реализации адаптивной физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время [3]. Участие студентов с ограниченными возможностями и инвалидностью и без ограничений в объединяющей деятельности, обеспечивает высокий результат в формировании жизненно необходимых характеристик молодого педагога.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, анкетирование и опрос, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. В нормативно-правовых документах о реализации высшего образования в Российской Федерации отражены основные положения, об организации инклюзивного образовательного пространства и сопровождения в вузе студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью [1, 2]. С сентября 2016 года, инклюзивное образование осуществляется во всех образовательных организация, как в рамках учебной, так и внеучебой деятельности. Однако, следует отметить, что механизмы реализации инклюзии, в образовательных организациях недостаточно разработаны. Вузы самостоятельно предпринимают попытки к разработке программ сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. В большеq степени анализ деятельности вузов показал, что вся работа направлена на доступность учебных предметов через систему электронно-образовательные ресурсы. Однако инклюзивное образование – это социальный процесс, оно подразумевает включение субъекта образования во взаимодействие со всеми участниками высшей школы. Поэтому существует потребность в разработке и внедрении педагогических практик в процесс образования данного контингента. С 2014 года в ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» реализуются программы по адаптивной физической культуре, для студентов различных нозологических групп (нарушение опорно-двигательного аппарата, нарушение сенсорных систем, соматические заболевания). С 2016 года в рамках внеурочной адаптивной физкультурно-спортивной деятельности осуществляются такие дисциплины, как легкая атлетика (для лиц с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата), хоккей-следж, стрельба из лука, голбол, бочча. Студенты с соматическими заболеваниями посещают занятия фитнесом, занимаются в тренажерном зале, посещают секцию пешего и велотуризма. Согласно графику внеучебной работы занятия проходят 2-3 раза в неделю, в зависимости от физической и функциональной подготовленности студентов. В процесс адаптивной физкультурно-спортивной деятельности включаются студенты без отклонений в состоянии здоровья. В образовательной практике адаптивной физкультурно-спортивной деятельности принимают участие более ста студентов вуза. С 2021 года, развивается новое направление адаптивной физкультурно-спортивной деятельности – инклюзивный экспедиционный туризм. Инклюзивные экспедиционный туризм ориентирован на включение студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в естественную двигательную активность, взаимодействие

с другими участниками экспедиции, формирует жизнестойкость, активную жизненную позицию, повышает функциональные показатели, умение самоорганизовываться. Ежегодно, в течение 10 лет, в вузе проводится физкультурно-оздоровительный фестиваль «Феникс», в котором принимают участие студенты вузов региона. В мероприятиях принимают участие студенты вузов и сузов (150 участников, более 200 волонтеров). Студенческая молодежь активно включается в адаптированную соревновательную деятельность. Программа состязаний, доступна для всех нозологических групп, что обеспечивает возможность принять участие студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, независимо от диагноза, но с учетом медицинских противопоказаний.

Выводы. Итак, организованная адаптивная физкультурно-спортивная деятельность студентов является ресурсом и вектором для совершенствования инклюзивного образования в вузе. Организационные форма адаптивной физкультурно-спортивной деятельности доступны и ориентированы на возможность включения в них не только студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, но и без ограничений. Основанием для инклюзивного образования являются социальные концепции, направленные на гуманизацию общественных отношений, и принятия прав студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на качественное высшее образование. Адаптивная физкультурно-спортивная деятельность не напарена на исправление отдельного студента, она адаптирована под возможности каждого, в чем ее и уникальность. Реализация адаптивной физкультурно-спортивной деятельности в инклюзивном образовании не нарушает фундаментальные принципы образования в целом, но выводит процесс образования на новый уровень, адаптируя стандартизированные программы учебной и внеучебной работы к обучению студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью без отрыва от общей группы обучающихся в котором главенствующую роль играет творческий потенциал и энтузиазм профессорско-преподавательский состав вуза.

Список литературы

1. Методические рекомендации об организации приема инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательные организации высшего образования (утв. Минобрнауки России 29.06.2015 N АК-1782/05).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации». (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

3. Чедова Т.И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании: учебно-методическое пособие/ Т.И. Чедова. – Пермь, 2021. – 167 с.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Грушковский Сергей Сергеевич,
студент, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

Ляхов Александр Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

Аннотация. Статья посвящена изучению инновационных технологий на занятиях оздоровительной и адаптивной физической культуры, которые используются для улучшения процесса реабилитации и функциональных возможностей человека. Рассматриваются понятия различных инновационных технологий. Представлена классификация реабилитационных тренажеров современного типа, как один из видов инноваций для оздоровительной и адаптивной физкультуры. Использование мобильных приложений и различных гаджетов благоприятно сказывается для человека, занимающегося восстановлением функциональных возможностей своего организма. Инновации являются отличным дополнением во время реабилитации для улучшения физического состояния людей, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Ключевые слова: инновационные технологии, мобильные приложения, современные тренажеры, оздоровительная физкультура, адаптивная физическая культура, занятия, реабилитация, специалист, здоровье.

THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Grushkovsky Sergey Sergeevich,
student, The Branch of SBEI HE «Stavropol State Pedagogical Institute» in Essentuki, Russia, Essentuki

Lyakhov Alexander Vasilyevich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture, The Branch of SBEI HE «Stavropol State Pedagogical Institute» in Essentuki, Russia, Essentuki

Abstract. The article is devoted to the study of innovative technologies in the classes of wellness and adaptive physical culture, which are used to improve the rehabilitation process and human functionality. The concepts of various innovative technologies are considered. The classification of rehabilitation simulators of modern type is presented as one of the types

of innovations for wellness and adaptive physical education. The use of mobile applications and various gadgets has a beneficial effect for a person engaged in restoring the functionality of his body. Innovations are an excellent addition during rehabilitation to improve the physical condition of people with musculoskeletal problems.

Keywords: innovative technologies, mobile applications, modern simulators, recreational physical education, adaptive physical education, classes, rehabilitation, specialist, health.

Введение. Здоровье – важнейшее достояние человека, основа его жизнедеятельности, работоспособности, творческих успехов, семейного благополучия, настроения и долголетия. Здоровье народа отражает уровень жизни и санитарное благополучие страны, непосредственно влияет на продолжительность жизни и производительность труда, обороноспособность, экономику и благосостояние, нравственный климат и активность людей [7, с. 8].

Физические упражнения как средство лечения различных заболеваний и в профилактических целях использовались уже на ранних стадиях существования человека. На это указывают памятники материальной культуры древних народов, эпос, развитие народной медицины [7, с. 8].

В настоящее время оздоровительная физическая культура как метод лечения широко используется в комплексной терапии большинства заболеваний, как научная дисциплина имеет достаточно разработанную теорию. Базой для занятий служит сеть оборудованных кабинетов ЛФК и специализированных залов адаптивной физкультуры в различных лечебно-профилактических учреждениях, в которых работают квалифицированные специалисты [7, с. 13].

Большую роль в развитии адаптивной физкультуры играют современные технологии, которые позволяют людям с ОВЗ, проблемами ОДА и травмами получить доступ к информации о специальных реабилитационных занятиях и спортивных мероприятиях.

Методы и организация исследования. Теоретический метод исследования и анализ, направленные на работу с электронными ресурсами и тематической литературой позволили детально изучить тему статьи.

Одной из известных инновационных технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры является использование различных мобильных приложений и устройств. Это помогает отслеживать физическую активность, проводить мониторинг здоровья и контролировать результаты личных целей на занятиях. Данные приложения будут особенно полезными для людей с ОВЗ, т.к. они позволят индивидуализировать тренировки и следить за объемом нагрузки [1, с. 212].

По мнению Е.А. Копыловой отличительной особенностью при работе с людьми ОВЗ является наличие знаний в области адаптивной физической культуры, медицины и коррекционной педагогики [2, с. 441]. Соблюдение индивидуального подхода – это неотъемлемая часть занятий с людьми, имеющих проблемы с ОДА или посттравматического состояния. Концентрация внимания на соблюдении правил по мерам безопасности позволит избежать ошибок техники во время выполнения упражнений [5, с. 121].

В процессе занятий, человеку, имеющему какую-либо травму, целесообразно использовать фитнес-гаджеты (фитнес-браслет, умные часы, датчик пульса), с помощью которых можно проверить частоту сердечных сокращений, артериальное давление и температуру тела. Данные гаджеты подключаются к мобильным устройствам (смартфону или планшету), после чего их работа осуществляется через специальные приложения, где отслеживается состояние здоровья, рекомендации врача и инструктора, программы тренировок и питания, расписание физических занятий и других восстановительных процедур [2, с. 443].

Результаты исследования и их обсуждение. Систематизация и классификация имеющейся литературы и электронных материалов способствовали более подробно провести исследование, связанное с изучением темы данной статьи.

Современный уровень технологий позволяет повысить качество проведения занятий по оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Занятия оздоровительной физкультурой помогают предотвратить депрессию, улучшить настроение, повысить общую выносливость и снизить риск заболеваний органов дыхания, а инновационные технологии (на примере приложения для отслеживания состояния здоровья и улучшения физической формы) являются отличным дополнением для достижения необходимого результата [3, с. 115].

П.А. Долотов считает, что инновационные технологии положительно меняют не только сам процесс тренировок, но и способствуют созданию сообществ и социальной связи для людей с ОВЗ. Мобильные приложения, форумы и онлайн-платформы позволяют обмениваться опытом и выражать поддержку среди участников. Обращая внимание на статистику можно увидеть, что благодаря инновациям, за последние пять лет количество россиян занимающихся оздоровительной физкультурой выросло до 35% [1, с. 213].

Ожидается еще больший спрос адаптивной физкультуры среди людей с ОВЗ и оздоровительной для людей, которым необходимо улучшить состояние своего здоровья, благодаря применению искусственного интеллекта. За счет него можно разрабатывать персонализированные

программы тренировок для большого количества занимающихся и адаптировать их под индивидуальные особенности каждого человека. Заданные алгоритмы искусственному интеллекту, позволяют анализировать информацию о физическом состоянии для создания оптимального плана реабилитации [1, с. 214]. Данная возможность сокращает время подготовки теоретического тренировочного материала, тем самым помогает врачам, специалистам и инструкторам в области АФК выделить больше времени практическим занятиям.

На данный момент к инновациям также можно отнести производство спортивного оборудования, а именно, серийному изготовлению современных тренажеров для реабилитации. Они важны для занятий людей с ОВЗ или имеющих какую-либо травму, чтобы восстановить необходимые функции ОДА [2, с. 445]. Существует определенная разновидность реабилитационного оборудования, представленная ниже в таблице 1.

Таблица – 1. Классификация реабилитационных тренажеров [6]

Разновидность	Функционал
Кардиотренажеры (беговые дорожки, велоэргометры вертикальные и горизонтальные, степперы)	Реабилитационная серия отличается более низкой скоростью и небольшим шагом ее изменения. Дополнены длинными поручнями и ремнями безопасности для лучшего контроля движений
Пассивные тренажеры	Пассивная механотерапия применяется для восстановительного процесса с целью разработки функций верхних и нижних конечностей даже в раннем постоперационном периоде (после операций на тазобедренном и коленном суставе, эндопротезирование плечевого сустава, реабилитация после травм и переломов колена). Помогают улучшать подвижность сустава за счет дозированного растяжения
Активно-пассивные	Сочетают активные и пассивные режимы, т.е. задействуются и двигательные навыки пациента, и движущиеся элементы тренажера.
Силовые для конечностей	Подходят как для спортивных тренировок, так и для восстановления сил, и функциональности мышц. Сконструированы с расчетом дозированной нагрузки и регулировкой амплитуды для адаптации каждого пользователя

Выводы. Проведя исследование по теме статьи, важно отметить, несмотря на все преимущества инновационных технологий, они не должны заменять взаимодействие с человеком. Адаптивная, оздоровительная и физическая культуры – это сферы, где необходим контроль, эмоциональная поддержка и мотивация со стороны специалиста. Инновация является отличным инструментом и дополнением для улучшения занятия, но полностью заменить данное взаимодействие нельзя, т.к. это может привести к отрицательному результату [4, с. 117].

Таким образом, использование инновационных технологий в процессе занятий адаптивной и оздоровительной физкультурой, является грамотным подходом специалиста с целью повышения интереса к занятиям.

Список литературы

1. Долотов П.А. Современные технологии в адаптивной физической культуре / П.А. Долотов, А.В. Ильин // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» №11(86) 2023, 211-217 с. [Электронный ресурс] URL: https://alley-science.ru/11-86-nojabr-2023/ (дата обращения: 08.04.2024).

2. Копылова Е.А. Применение современных технологий реабилитации при проведении занятий по адаптивной физической культуре в высшем учебном заведении / Е.А. Капылова // Специальное образование и социокультурная интеграция. Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2022. – 440-447 с.

3. Ляхов А.В. «Здрава» – составная часть патриотического воспитания // 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. Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.»/ 2023, С. 113-117

4. Ляхов А.В. Сценарий занятия инновационного типа по предмету: «Педагогика» // Сценарии занятий инновационного типа. Пятигорск: ПГЛУ, 2010, с. 114-117.

5. Ляхов А.В., Романова М.С. Физическое воспитание – основа гражданского становления личности обучающегося // 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. Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023. С. 117-122.

6. Медицинская реабилитационная техника: виды тренажёров | MedAboutMe [Электронный ресурс] URL: https://medaboutme.ru/articles/meditsinskaya_reabilitatsionnaya_tekhnika_kakie_trenazhyery_ispolzuyutsya_dlya_reabilitatsii/ (дата обращения: 08.04.2024).

7. Усанова А.А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины: учебное пособие/ А.А. Усанова, О.И. Шепелева, Т.В. Горячева. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 253, [1] с. : ил. – (Высшее медицинское образование).

УДК 796.01

АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

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

Сильченко Анастасия Дмитриевна,
гр. ИО-21-о, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В современной эпохе технического прогресса проблемы психофизического состояния, здоровья и профилактики заболеваний приобретают все большее значение в России. Увеличение ценности здорового образа жизни и самовыражения становится ключевым показателем социального прогресса общества. Однако современное состояние здоровья населения не соответствует интересам национальной безопасности и прогресса из-за увеличения заболеваемости и сокращения продолжительности жизни. Для решения этих проблем правительство предпринимает меры, в том числе реализует национальный проект «Здоровье» с акцентом на здравоохранении и физической культуре. Поддержание баланса в организме и увеличение его адаптивных возможностей делают здоровье человека и нации величайшей ценностью.

Ключевые слова: медицинская группа, здоровье, физическое состояние, образ жизни

ADAPTIVE MOTOR REACTION IN THE CLASSROOM IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

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

Silchenko Anastasia Dmitrievna,
gr. IO-21-o, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract: In the modern era of technological progress, the problems of psychophysical condition, health and disease prevention are becoming increasingly important in Russia. Increasing the value of a healthy lifestyle and self-expression is becoming a key indicator of social progress in society. However, the current state of public health does not correspond to the interests of national security and progress due to an increase in morbidity and a reduction in life expectancy. To solve these problems, the Government is taking measures, including implementing the national project “Health” with an emphasis on health and physical culture. Maintaining balance in the body and increasing its adaptive capabilities make human and national health the greatest value.

Keywords: medical group, health, physical condition, lifestyle

Введение. Научные исследования в области физического развития студенчества выделяют три различающиеся группы в рамках университетского курса физического воспитания. Обусловлено это склонностями и медицинскими показаниями участников образовательного процесса. Студенты, чье физическое здоровье допускает активную деятельность, комплектуются в основную фракцию. Контингент, указанный врачебными документами как обладающий некоторыми ограничениями, направляется в СМГ, где заключения специалистов определяют содержание и методику занятий. Иные студенты, имеющие серьезные причины по здоровью, могут получить освобождение от физических нагрузок. Процедура распределения происходит ежегодно в начале академического цикла с учетом гендерных и медицинских критериев. При этом, программы коррекции и профилактики в СМГ разрабатываются преподавателями, принимающими во внимание индивидуальные физиологические характеристики каждого студента, для того чтобы максимизировать терапевтическую эффективность применения физических упражнений. Категоризация учащихся способствует оптимальному оздоровлению и физической подготовке, учитывая их индивидуальные особенности и возможности.

В рамках образовательного процесса в СМГ особое внимание уделяется оздоровительной и восстановительной функции учебных занятий. Одной из задач является улучшение и поддержание физического состояния студентов, что включает как укрепление здоровья, так коррекцию физиологических отклонений и устранение пробелов в физической подготовленности на всех этапах образовательного марафона. Программа оздоровления нацелена на предоставление студентам компетенций для ведения самостоятельной работы по профилактике и контролю своего здоровья. Это подразумевает глубокое понимание студентами течения и особенностей личных заболеваний, а также разработку и реализацию персонализированных комплексов упражнений, ориентированных на общее физическое совершенствование.

Кроме того, студентам дается возможность в совершенстве овладеть базовыми принципами и методами физического воспитания, теорией и организацией, что служит краеугольным камнем дальнейшего саморазвития и поддержания здоровья в длительной перспективе. Стремление к общей профилактике и стабильному состоянию здравия отражается в каждом аспекте представленных образовательных подходов, где применение системного и комплексного взгляда на физическое воспитание студентов является главенствующей задачей.

Таким образом, структура и содержание физкультурных занятий в рамках учебного плана СМГ пронизаны идеей восстановления и сохранения здоровья, предоставляя студентам ценные знания и навыки для их последующего применения.

Адаптивная двигательная реакция в специальной медицинской группе - это процесс адаптации двигательных навыков и реакций у людей с ограниченными возможностями или заболеваниями в рамках специально организованных занятий. Эти занятия проводятся под контролем специалистов, таких как физиотерапевты, эрготерапевты или инструкторы по физической реабилитации, с целью улучшения физического состояния, координации движений, силы и гибкости у пациентов.

Важным аспектом адаптивной двигательной реакции является индивидуализированный подход к каждому пациенту. Поскольку каждый человек имеет свои уникальные особенности и потребности, специалисты должны разрабатывать программы тренировок, учитывая физические ограничения и цели каждого участника.

Программы адаптивных двигательных занятий могут включать в себя различные упражнения для улучшения баланса, координации, силы и гибкости. Например, это могут быть упражнения на растяжку, упражнения для укрепления мышц или упражнения для развития равновесия.

Кроме того, важным аспектом является постепенное увеличение нагрузки и сложности упражнений в соответствии с прогрессом пациента. Это помогает стимулировать развитие двигательных навыков и повышать уровень физической активности.

В процессе проведения адаптивных занятий специалисты также обращают внимание на психологический аспект. Поддержка и мотивация играют важную роль в достижении успеха в тренировках. Пациенты могут сталкиваться с различными эмоциональными вызовами в процессе тренировок, поэтому важно создать поддерживающую и позитивную атмосферу.

В целом, адаптивная двигательная реакция на занятиях в специальной медицинской группе играет важную роль в улучшении физического состояния, самооценки и качества жизни у людей с ограниченными возможностями. Правильно спланированные и структурированные занятия помогают пациентам преодолевать физические препятствия и достигать лучших результатов в своем физическом развитии.

«Здоровье+», экспертная институция в арене реабилитационных услуг, направляет свою деятельность на разработку и реализацию медицинских программ, максимально учитывающих специфику нужд пациентов, особенно тех, кого коснулись патологии опорно-двигательного аппарата. Интенсивная работа по созданию медицинских команд, оснащенных соответствующими методами и занятиями, направлена на форсирование процесса реабилитации. Ключевой задачей данных групп является содействие стимуляции адаптивных моторных откликов среди участников, что способствует их быстрейшему восстановлению и повышению качества жизни.

Способность организма адаптировать движения в ответ на флуктуации внешних условий и различные уровни активности является ключевым элементом, обеспечивающим повышение эффективности функционирования физической кондиции индивида. Культивирование таковых реакций содействует профилактике повреждений, а также способствует оптимизации координации движений и стимулирует субъективное благополучие субъектов данной категории. Осознание и продвижение адекватных отзывчивых двигательных механизмов занимает центральную роль в обучении и тренировке специализированных коллективов, направленных на физическое совершенствование и адаптивность.

Цель проведения исследования в рамках данной организации состоит в определении эффективности занятий в специальной медицинской группе на адаптивные механизмы организма.

Исследование направлено на выявление того, какие конкретно упражнения и подходы способствуют наиболее эффективному развитию адаптивной двигательной реакции участников. После проведения исследования ожидаются результаты, которые помогут оптимизировать программы занятий, сделать их более эффективными, а также способствовать улучшению общего здоровья и благополучия участников специальных групп организации «Здоровье+».

Методы и организация исследования. В ходе исследовательского проекта, фокусирующегося на расстройствах задействующих опорно-двигательный комплекс, был произведен подбор двадцати субъектов, испытывающих хронические проблемы соответствующего характера. В рамках эксперимента, разделили их на пару различных сегментов. Инициировали анализ двух подходов: экспериментального и стандартного. В пределах первого, десяток участников интегрировали в инновационную реабилитационную программу «Здоровье+», акцентируя на лечебно-профилактических процедурах под присмотром медицинских экспертов. Противоположный кластер, равный по численности, не получал дополнение вышеупомянутыми методиками и был ограничен стандартным клиническим контролем, исключая какие-либо инновационные вмешательства.

Произведенный анализ набора критериев в контексте научного изыскания целился на оценку изменений адаптивных качеств и уровня физической тренированности испытуемых. Учитывая, что в ходе исследовательского периода, протяженностью в три месяца, участники подвергались систематическим тренировкам, оценка затрагивала такие аспекты, как координационные способности, мышечная мощь, пластичность тела и способность противостоять физическим пробам. Результаты, полученные в начале эксперимента и после его завершения, варьировались от положительной динамики до отсутствия заметных изменений в адаптивной моторике и общем физическом состоянии испытуемых.

Проведенное исследование демонстрирует, что стратегически запланированные тренировочные сессии, предназначенные для пациентов с хроническими недугами скелетно-мышечной системы, способствуют усилению работы адаптационных моторных рефлексов. Экспериментальное наблюдение, исполненное с неукоснительной точностью, дало возможность оценить благоприятные изменения после изучаемого периода, указывая на прогресс в функциях организма под воздействием введенных упражнений. Это бросает свет на роли подобных физических регулярных нагрузок в процессе поддержки и улучшения состояния здоровья в группе лиц, сталкивающихся с необратимыми изменениями в структуре опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенного исследования обнаружено, что экспериментальная группа субъектов показала улучшение адаптивных моторных откликов по сравнению с их контрольными аналогами. Наблюдаемое увеличение координационных способностей, повышение устойчивости к физической усталости и улучшение общего телесного здоровья выделяется ярко, особенно когда делается сопоставление с исходными показателями и данными, полученными от группы контроля. Эти результаты указывают на значительную пользу экспериментального воздействия для физиологической адаптации участников.

Результаты обследования демонстрируют, что систематические тренировки в рамках специализированного медицинского направления оказывают значимое влияние на формирование адаптационных процессов у лиц, страдающих от хронических патологий скелетно-мышечной системы. Укрепление физической подготовленности, улучшенная координация моторных действий и повышенная терпимость к физическим нагрузкам, являются основными критериями результативности программы упражнений, что отдаёт данной методике весомость в плане реабилитационного воздействия.

Подтверждение положительного влияния на здоровье и благосостояние людей с хроническими патологиями опорно-двигательного аппарата оказывают данные, свидетельствующие в пользу включения в программы медицинских групп, нацеленных на укрепление физической подготовки и адаптивные возможности у данных пациентов. Улучшение состояния здоровья и усиление общего благоденствия являются следствием систематического применения этих мероприятий, что также положительно складывается на качестве их жизнедеятельности.

Выводы. Участвующие в мероприятиях, организованных «Здоровье+», демонстрируют улучшенные адаптивные двигательные реакции, как показывают исследования, что существенно для лиц с хроническими

патологиями опорно-двигательного аппарата. Данные открытия подчеркивают необходимость дальнейшей наработки и совершенствования программ специализированных занятий для повышения общего благосостояния и качества жизни у этой категории пациентов, являясь ключевым элементом физической реабилитации.

Изучение влияния систематических упражнений в рамках специализированных медицинских групп отображает значительность такой практики для поддержания и укрепления состояния здоровья у лиц, страдающих от хронических недугов костно-мышечной системы. Для достижения максимального эффекта от программ реабилитации предполагается разрабатывать методики, которые принимают во внимание уникальные физиологические особенности каждого индивида.

В области физической реабилитации появляется перспективная возможность улучшения жизненных показателей у людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, через разработку персонализированных программ, направленных на удовлетворение индивидуальных потребностей и стремлений пациентов.

Новое направление в медицинских исследованиях подразумевает интенсификацию подходов к реабилитации, учитывающих уникальные характеристики каждого, что может существенно способствовать повышению эффективности реабилитационных мероприятий.

Углубленное изучение этой тематики предсказывает ощутимое совершенствование в плане поддержания и восстановления физического здоровья индивидов, что активно способствует их быстрому возвращению к полноценной жизнедеятельности.

Список литературы

1. Адаптация к учебным и физическим нагрузкам / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1992. – 64 с.

2. Адаптивная физическая культура / под ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: [б.и.], 2001. – 118 с.

3. Булич, Э.Г. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / Э.Г. Булич, – М.: Знание, 1981. – 49 с.

4. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: методическое пособие / Э.Г. Булич, – М.: Высшая школа, 1986. -98 с.

5. Готовцев, П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой: курс лекций / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский – М.: ФИС, 1984. – 88 с.

6. Демко, А.Г. Врачебный контроль в спорте: монография / А.Г. Демко, – Л.: Медицина, 1988. – 74 с.

7. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник / под ред. В.И. Дубровского. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – С. 500 – 514.

УДК 159.99

К ПРОБЛЕМЕ ДИСПРАКСИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАС

Кабушко Анна Юрьевна,
декан факультета дефектологии и естественно-научного образования, кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Лабазюк Мария Алексеевна,
студентка 4 курса, обучающаяся на направлении подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль «Логопедия», Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация: В статье рассматривается проявление диспраксии у младших школьников с РАС. Дается определение «диспраксии».

Ключевые слова: младший школьник, диспраксия, РАС.

ON THE PROBLEM OF DYSPRAXIC DISORDERS IN YOUNGER SCHOOL CHILDREN WITH ASD

Kabushko Anna Yuryevna,
Dean of the Faculty of Defectology and Natural Science Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Labazyuk Maria Alekseevna,
4th year student studying in the field of training 44.03.03 Special (defectological) education, profile «Speech Therapy», Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. The article examines the manifestation of dyspraxia in primary schoolchildren with ASD. A definition of «dyspraxia» is given.

Key words: junior schoolchild, dyspraxia, ASD.

Одной из распространенных проблем в процессе обучения и воспитания детей младшего школьного возраста является диспраксия, которая может быть рассмотрена через призму медицинских, психологических и дефектологических знаний.

Праксис – управление сложными действиями, включает в себя такие компоненты, как планирование и выполнение последовательностей действий на основе зрительных и зрительно-пространственных представлений, представлений о простых действиях и ориентации в пространстве тела.

Нарушения в развитии праксиса (диспраксия) чаще всего относятся к проявлениям дисфункции левого полушария [1]. Диспраксия – это нару-

шение двигательной функции, сопровождающееся затруднением выполнения целенаправленных двигательных актов. Иначе данное нарушение называют отсутствием двигательной активности организма или «синдромом неуклюжего ребенка». Расстройство характеризуется нарушением координации общих движений, мелкой и артикуляционной моторики. Это нарушение именно произвольных движений, не связанное с патологией опорно-двигательного аппарата (парезами и параличами, нарушением тонуса и т.п.). В патогенезе диспраксии лежит недостаточное развитие или незрелость нейронов головного мозга, вследствие чего ЦНС может острее реагировать на гипоксически-ишемическое повреждение. Как правило, наличие диспраксических расстройств диагностируется у детей к семилетнему возрасту, когда уже можно провести тщательную дифференциальную диагностику и отграничить диспраксию от других, схожих симптоматически проблем.

Наличие диспраксии негативно влияет на все сферы жизни младшего школьника и, прежде всего, на формировании социальных навыков. Несформированность моторной сферы проявляется в трудностях самообслуживания (застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование.. и т.п.), в невозможности полноценно осуществлять продуктивные виды деятельности (рисование, лепка, конструирование, ручной труд, письмо… и т.п.), в проблемах общедвигательной сферы (удержание позы, ходьба, бег, езда на велосипеде.. и т.п.), в трудностях пространственной ориентации (спотыкание о собственные ноги, ушибы о дверные косяки, углы мебели.. и т.п.), в трудностях с планированием двигательных задач. Артикуляционная диспраксия проявляется в проблемах произносительной стороны речи, что сказывается на общении со сверстниками и взрослыми [3].

Достаточно часто диспраксия сочетается с различными нарушениями в развитии, в том числе и с расстройством аутистического спектра (РАС). У таких детей она протекает тяжелее и специфичнее.

Сформированность праксиса у детей с РАС находится в тесной взаимообусловленности с социальными, коммуникативными и поведенческими дефицитами, определяющими данное нарушение. Это позволяет предположить, что диспраксия может быть одной из основных характеристик аутизма. Двигательные навыки детей с РАС характеризуются незавершенностью и дисгармонией движений, запаздывающим и неравномерным становлением крупных и мелких моторных актов [4]. В литературе о двигательных расстройствах при аутизме постоянно сообщается о таких симптомах, как мышечная дистония, необычная походка, включая ходьбу на цыпочках, и трудности с контролем баланса, координации и сложных движений, но они не считаются основными клиническими особенностями расстройства. Двигательная «манерность», стереотипные или повторяющиеся механические действия (размахивание или скручивание пальцев, рук или сложные движения тела)

включены в диагностические критерии РАС. Среди основных проявлений диспраксии также следует отметить нарушение соразмеренности движений, нарушение статической и динамической координации, нарушение ритма и темпа при выполнении сложных движений, затруднения при поворотах и перешагивании препятствий, малую устойчивость при стоянии и ходьбе, неловкость, наличие двигательных стереотипий.

Для детей с аутизмом характерна все виды диспраксии – идеаторная (трудности в составлении плана последовательности скоординированных и целенаправленных действий, необходимого для выполнения не заученного ранее сложного двигательного акта), идеомоторная (трудности при выполнении любых заданий и имитировании действий с воображаемыми предметами), деамбулаторная (проблемы, связанные с переключением от одного движения к другому, удержанием двигательной задачи), кинетическая (выполнения действия), конструктивная (трудности составления целого предмета из его частей, конструирования) [2].

Наиболее часто встречающимся видом диспраксии у детей с РАС является идеомоторная диспраксия, проявляющаяся в проблемах с обращением предметами и инструментами, и сопровождающаяся нарушениями символической игры. Для высокофункционального аутизма и синдрома Аспергера характерна конструктивная диспраксия, которую часто считают постоянным компонентом невербальных (правополушарных) нарушений обучаемости [2].

Диспраксия также включает в себя нарушение экспрессивных моторных навыков, в том числе мимики. Дети с РАС не обладают выразительными двигательными навыками при взаимодействии с другими людьми, что приводит к неблагоприятному социальному впечатлению. У них отсутствует культурно-специфический и экологически обусловленный тонкий язык тела (так называемые психомоторные навыки или кинезии). Мимика и телесное выражение эмоций у таких детей скудны, неоднозначны и неадекватны [2]. Помимо общих нарушений взаимодействия, неправильное поведение и аномальные психомоторные навыки у детей с РАС выступают в качестве дополнительной причины и специфического проявления нарушений контакта.

У многих детей с РАС наблюдаются признаки дисфазии речевого развития (алалии), поэтому неудивительно, что у них недостаточно развита вербализация, что усугубляет их аутистическое поведение. Речевые нарушения у детей с аутизмом обычно носят иной характер, чем при классической дисфазии развития [4]. При РАС речь зачастую быстрая, невнятная и непоследовательная. Речевые проблемы проявляются нарушением произносительной стороны речи, что обусловлено трудностями в координации и интеграции движений органов артикуляции; характерно также своеобразие лексико-грамматического строя речи (например, проблемы в подборе слов и ошибки в построении предложений).

Вследствие проблем со скоростью, точностью и последовательностью движений, необходимых для производства речи, для ребенка с РАС с вербальной диспраксией характерны:

- трудности звукоизвлечения, нарушение звукопроизношения отдельных звуков или слогов;
- непостоянность нарушений звукопроизношения даже на уровне одного и того же слова;
- нарушение интонационной стороны речи (монотонность, одинаковое ударение на каждом слоге в словах);
- более медленный темп речи, нарушение паузирования, использование слов-эмболов;
- поисковые движения губами и языком при попытках произнести звук.

У аутичных детей звучная речь задерживается на длительный срок. Они практически не используют указательные жесты и не употребляют по отношению к чему-либо слов типа «там», «то», «тогда» или «вчера». Но такие семантико-прагматические нарушения речи являются не причиной аутизма, а результатом дефицита социальных навыков.

Результаты исследований, приведенные в научной литературе, свидетельствуют о том, что дефицит праксиса у высокофункциональных детей с РАС не может быть объяснен исключительно дефицитом основных двигательных навыков. Эта патология затрагивает нейронные области или связи между областями мозга, которые имеют решающее значение для формирования моделей движений, которые используются как инструменты коммуникативного взаимодействия (например, социальные/коммуникативные жесты).

Продвижение в понимании диспраксии развития при аутизме также может иметь далеко идущее терапевтическое применение. Помимо моторного и речевого развития младших школьников с РАС, коррекционная работа, направленная на развитие праксиса, может способствовать улучшению социального взаимодействия с более легким выполнением коммуникативных жестов и других социальных навыков, а также развивать способность детей понимать действия других с последующим ростом социальной компетентности.

Список литературы

1. Агрис А.Р. Проявления дефицита активационных компонентов деятельности у детей с трудностями обучения // Культурно-историческая психология. – 2022. – № 2. – С. 29–35.

2. Ньокиктьен Ч. Детская поведенческая неврология. Том 2. – М.: Теревинф, 2010. – 336 с.

3. Савинкова Е.А. Диспраксия у детей с ОВЗ // Молодой ученый. – 2022. – № 44 (439). – С. 311-312.

4. Симашкова Н.В. Расстройства аутистического спектра. Научно-практическое руководство. – М: Авторская Академия, 2013. – 264 с.

УДК 796

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ В ПОСТИНСУЛЬТНОМ ПЕРИОДЕ

Исаев Илья Андреевич,
ассистент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России, Россия, Оренбург

Кремлёва Софья Юрьевна, Конева Екатерина Андреевна,
студенты 2 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России, Россия, Оренбург

Аннотация. В этой статье представлен описательный обзор литературы, обобщающий текущие знания, выявляющий ключевые пробелы в исследованиях и представляющий вопросы для будущего изучения роли адаптивной физической культуры в реабилитации пациентов в постинсультном периоде.

Ключевые слова: постинсультный период; роботизированные устройства; инсульт; восстановление двигательной активности; адаптивная физическая культура; нейрореабилитация.

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE REHABILITATION OF PATIENTS IN THE POST-STROKE PERIOD

Ilya Andreevich Isaev,
Assistant of the Department of Physical Culture, Federal State Budgetary Educational Institution of the Ministry of Health of the Russian Federation, Russia, Orenburg

Sofya Yuryevna Kremleva, Ekaterina Andreevna Koneva,
2nd year students of the Faculty of Medicine, Federal State Budgetary Educational Institution of the Ministry of Health of the Russian Federation, Russia, Orenburg

Abstract. This article presents a descriptive review of the literature summarizing current knowledge, identifying key gaps in research and presenting questions for future study of the role of adaptive physical culture in the rehabilitation of patients in the post-stroke period.

Keywords: post-stroke period; robotic devices; stroke; restoration of motor activity; adaptive physical education; neurorehabilitation.

Введение. Инсульт является третьей по значимости причиной смерти и инвалидности во всем мире и ведущей причиной инвалидности взрослого населения в России. Приоритетная роль в оказании помощи лицам, перенёсшим инсульт, принадлежит медицинской реабилитации. Восстановление или уменьшение степени выраженности двигательных нарушений (а значит, и снижение инвалидности), а также профилактика инсульта, как

правило, возможны с включением в комплексное лечение средств и методов реабилитации.

Одним из основных методов реабилитации пациентов, перенёсших инсульт, является адаптивная физическая культура, цель которой — восстановление (полное или частичное) объёма движений и силы мышц в поражённых конечностях. С помощью неё успешно устраняются двигательные проблемы, улучшаются психологические, биохимические и физиологические процессы. В комплексе с другими терапевтическими мероприятиями физическая культура помогает добиться восстановления утраченных функций.

Помимо классических средств(лечебная гимнастика, лечебная физкультура, использование тренажёров) в развитии адаптивной физической культуры появляются инновационные направления. Среди них являются:

1. Дыхательные оздоровительные технологии
2. Антистрессовая гимнастика
3. Применение роботизированных устройств

Результаты исследования и их обсуждение. Реабилитационные мероприятия после инсульта начинается сразу, как только состояние пациента позволяет. Сначала проводится пассивная гимнастика (движения в суставах пораженных конечностей выполняются инструктором). Упражнения проводятся под контролем пульса и давления с обязательными перерывами для отдыха. Постепенно упражнения усложняются, пациент учится садиться и вставать самостоятельно[3]. Затем пациент обучается ходьбе. Сначала это ходьба на месте, затем ходьба по палате с опорой на кровать, потом самостоятельная ходьба с тростью. К самостоятельной ходьбе без опоры пациент переходит только при хорошем равновесии и умеренном или легком парезе ноги. Расстояние и объем передвижений постепенно увеличиваются: ходьба по палате, по коридору, по лестнице, выход на улицу и, наконец, использование общественного транспорта.

Одним из аспектов реабилитации после инсульта, который может повлиять на результаты, является количество времени, затраченного на реабилитацию, включая частоту выполнения и продолжительность (т. е. период времени, в течение которого проводится реабилитация).

Лечебная гимнастика в качестве терапии играют ключевую роль в процессе восстановления после инсульта. Она способствует укреплению кровообращения, улучшению координации движений, стабилизации метаболизма, нормализации психического состояния и уменьшению риска отёков в тканях, что снижает риск осложнений в период восстановления и реабилитации. Программа реабилитации после инсульта начинается в течение 2–3 дней после его наступления[4]. Вначале рекомендуются пассивные упражнения, которые наиболее подходяще для тех, кто ещё не может самостоятельно передвигаться. В таком случае требуется поддержка со стороны родственников или специалиста. Переход от пассивных упражнений к активным должен

быть медленным и постепенно увеличиваться в интенсивности и длительности. Сначала активные упражнения выполняются здоровой стороной тела без помощи со стороны, а затем специалист постепенно включает в процесс мышцы поражённой стороны.

Пассивные движения улучшают кровоток в парализованных конечностях, могут способствовать снижению мышечного тонуса, а также стимулируют появление активных движений благодаря рефлекторному влиянию афферентной импульсации, возникающей в мышцах и суставах парализованных конечностей. Пассивные движения выполняют в медленном темпе (быстрый темп может способствовать повышению тонуса), плавно, без рывков, как на больной, так и на здоровой стороне.

Механотерапия играет значительную роль в процессе восстановления после инсульта, помогая пациентам восстановить подвижность в суставах при помощи специализированных устройств. Она обеспечивает оптимальный уровень физической активности, особенно в случаях, когда самостоятельное движение невозможно. Эти устройства позволяют двигаться без риска перенапряжения мышц и последующих осложнений, постепенно восстанавливая функции мышц и суставов.

Механотерапевтические аппараты подразделяются на аппараты пассивного, активно-пассивного и активного действия. Современные пассивные аппараты – это роботизированные устройства, контролируемые компьютерной программой, обеспечивающие точную дозировку нагрузки и равномерное выполнение упражнений[5]. Тренировка суставов осуществляется в различных направлениях, начиная с фиксации конечности и постепенного увеличения амплитуды движений до появления болевых ощущений. Эти аппараты особенно эффективны для пациентов, перенесших инсульт.

В медицинской практике все активнее используются роботизированные устройства, которые управляют конечностями человека по сигналам, полученным от организма. Существуют два основных направления применения таких устройств: социальная реабилитация и нейрореабилитация[1]. В отличие от социальной реабилитации, нейрореабилитация направлена на восстановление двигательных функций, потерянных в результате инсульта или травмы мозга.

Были сформулированы следующие принципы нейрореабилитации:

– активное участие пациента в реабилитационных процедурах;

– целенаправленное обучение движениям, функционально значимым для пациента;

– интенсивность и регулярность занятий;

Реализации этих принципов идеально соответствуют реабилитационные комплексы, использующие роботизированные устройства. Во-первых, такие устройства позволяют реализовать многократное повторение движений с регулируемой скоростью, в отличие от медицинского персонала. Во-вторых, они позволяют выбирать репертуар движений, наиболее адекватный инди-

видуальным особенностям пациента. Роботизированные устройства снабжены сенсорами, регистрирующими кинематические и силовые параметры движения, которые позволяют обеспечить обратную связь и объективную оценку параметров движения[2]. Обратная связь, основанная на регистрации параметров движения, позволяет организовать виртуальную среду на экране монитора, либо близкую к реальности, либо имеющую игровую составляющую, что повышает мотивацию к проведению реабилитации.

Вывод. Адаптивная физическая культура определяется как процесс, в котором люди, перенесшие инсульт, улучшают свои двигательные функции, способность к активности и работоспособность в повседневной жизни. Это необходимо для людей с остаточной двигательной недостаточностью, целью которых является улучшение их функционирования, независимости и участия. Траектория восстановления двигательной активности варьируется у разных пациентов и на разных этапах восстановления. Во время реабилитации пациенты учатся оптимизировать и адаптировать своё двигательное, сенсорное и когнитивное функционирование с помощью надлежащим образом дозированных повторяющихся, целенаправленных, прогрессивных тренировок с учётом конкретных задач. Адаптивная физическая культура помогает людям, перенёсшим инсульт, максимально улучшить здоровье, самочувствие и качество жизни. Наряду с многочисленными подходами реабилитации больных, разрабатываются совершенно новые, инновационные методики, которые успешно помогают восстанавливать здоровье больных.

Список литературы

1.Алексеева Ольга Петровна ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Современное педагогическое образование. 2022. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologicheskie-innovatsii-v-oblasti-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury.

2. Королева Е.С., Алифирова В.М., Латыпова А.В., Чебан С.В., Отт В.А., Бразовский К.С., Толмачев И.В., Бразовская Н.Г., Сёмкина А.А., Катаева Н.Г. Принципы и опыт применения роботизированных реабилитационных технологий у пациентов после инсульта // Бюллетень сибирской медицины. 2019. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-i-opyt-primeneniya-robotizirovannyh-reabilitatsionnyh-tehnologiy-u-patsientov-posle-insulta.

3.Апанель, Е.Н. Основы восстановления нарушенных функций после инсульта / Е.Н. Апанель, А.С. Мастыркин. — Минск: УП Технопринт, 2005. — С. 99– 111.

4. Трибушная М.Е., Малозёмов О.Ю., Васильева О.В., Харламов А.И., Шелюг О.А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА // Теория и практика современной науки. 2022. №12 (90). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizkultura-v-reabilitatsii-posle-insulta.

5. Лопатина Т.Н., Терентьева О.В. РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА // Медицинская сестра. 2018. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsiya-bolnyh-posle-ishemicheskogo-insulta.

УДК: 376.23

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗОМ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Мхце Борис Алиевич,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Куликова Анастасия Витальевна,
инструктор по физической культуре ГБУСО «Ставропольский РЦ», Россия, Ставрополь

Аннотация. Данная научная статья исследует опыт работы инструкторов по адаптивной физической культуре по формированию правильной осанки у детей со сколиозом в дошкольном возрасте в условиях реабилитационного центра. Применение физической терапии, адаптированной к возрастным особенностям детей дошкольного возраста с диагностированным сколиозом, позволяет сформировать правильное положение позвоночника. Статья рассматривает эффективность комплексных подходов, включающих физические упражнения, коррекцию сидячего положения и родительское воздействие, а также предоставляет конкретные результаты исследований, проведенных с целью оценки их влияния на осанку детей. Ключевые слова: осанка, формирование правильной осанки, сколиоз, физические упражнения, дети дошкольного возраста.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, осанка, сколиоз, дети дошкольного возраста, физическое развитие.

THE EXPERIENCE OF USING ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION TOOLS AIMED AT THE FORMATION OF CORRECT POSTURE IN CHILDREN WITH SCOLIOSIS IN PRESCHOOL AGE

Mkhtse Boris Alievich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Kulikova Anastasia Vitalievna,
Instructor in physical culture GBUSO "Stavropol RC", Russia, Stavropol

Abstract. This scientific article explores the experience of adaptive physical education instructors in the formation of correct posture in children with scoliosis at preschool age in a rehabilitation center. The use of physical therapy adapted to the age characteristics of preschool children with diagnosed scoliosis makes it possible to form the correct position of

the spine. The article examines the effectiveness of complex approaches, including physical exercises, sedentary correction and parental influence, and also provides specific results of studies conducted to assess their impact on children's posture. Keywords: posture, formation of correct posture, scoliosis, physical exercises, preschool children.

Keywords: adaptive physical education, posture, scoliosis, preschool children, physical development.

Введение. В современном обществе вопросы здоровья и физического развития детей играют ключевую роль в формировании их будущего благополучия. Одной из важных аспектов заботы о здоровье является осанка, особенно в контексте детей, страдающих сколиозом уже в раннем возрасте. Настоящая научная статья посвящена исследованию эффективных методов формирования правильной осанки у детей в дошкольном возрасте, столкнувшихся с данной проблемой. Анализ различных подходов и практик инструкторов по физической культуре, предназначенных для коррекции осанки данной категории детей, не только расширяет наше понимание возможностей воздействия, но также подчеркивает важность профилактических мер в раннем детстве для обеспечения здорового развития позвоночника и улучшения качества жизни. Сколиоз в дошкольном возрасте представляет собой структурное отклонение позвоночного столба от его нормальной формы у детей в возрасте от трех до шести лет. Это проявляется в боковом искривлении позвоночника, при этом могут наблюдаться дополнительные аномалии, такие как вращение позвонков. Основными факторами, способствующими развитию сколиоза в данном возрасте, могут являться генетическая предрасположенность, врожденные дефекты в развитии позвоночника, а также нарушения в мышечном тонусе и поддерживающих структурах. Дошкольный возраст характеризуется быстрым физическим ростом и развитием, что делает этот период особенно важным для выявления и начала лечения сколиоза. Дети в данном возрасте могут проявлять особенности, такие как изменения в осанке, неравномерное распределение веса при сидении, а также ограничение в подвижности позвоночника. Раннее выявление и эффективное вмешательство в дошкольном возрасте играют решающую роль в предотвращении дальнейшего прогрессирования сколиоза и снижении возможных негативных последствий для здоровья детей.

Методы и организация исследования. Нами было проведено исследование в течение 21-дневного цикла занятий на базе ГБУСО «Ставропольского РЦ». В нём принимало участие 4 ребенка дошкольного возраста и 4 родителя (опекуна). На первом этапе было произведено знакомство со всеми участниками исследования, проведены консультации и первичная диагностика детей. Далее по заключению врача ЛФК нами были определены задачи занятий и составлен план работы. На втором

этапе исследования у всех детей были выявлены следующие особенности: неравномерное распределение веса на ногах или неровные линии плеч; ограниченная подвижность; асимметрия в мышечном тонусе, влияющая на равномерность движений; визуальные признаки, такие как наклоненные или неравные плечи, асимметричные лопатки или неровный поясничный прогиб. Для коррекции осанки в Ставропольском РЦ используют следующие оздоровительные мероприятия: лечебный массаж, корригирующая гимнастика или лечебная физическая культура, физиотерапия.

Лечебный массаж при коррекции осанки детей в дошкольном возрасте может оказать положительное влияние, предоставляя ряд физиологических и психологических выгод: массаж способствует расслаблению напряженных мышц и одновременно укреплению слабых; его техники могут направленно воздействовать на позвоночник, помогая выравнивать и корректировать его искривления; улучшенное кровообращение способствует лучшей питательности тканей, что может помочь в их восстановлении и укреплении; массаж может стимулировать нервную систему, способствуя развитию бодрствования, координации движений и общей физической активности. Дети в дошкольном возрасте могут испытывать стресс и напряжение, особенно при наличии сколиоза. Массаж помогает снять эмоциональное напряжение, содействует расслаблению и повышает уверенность в себе и общее чувство благополучия. Большое место уделено роли и месту методов физиотерапии, применяемым в программах медицинской реабилитации детей со сколиотической деформацией позвоночника. Импульсные токи занимают важное место среди различных методов физиотерапии при сколиозе, таких как СМТ, ДДТ, интерференц-терапия и другие. Это объясняется их специфичным воздействием на нервно-мышечный аппарат с целью увеличения тонуса ослабленных мышц. Лечебная физкультура и корригирующая гимнастика рекомендуются для всех детей с нарушениями осанки. Ключевым средством профилактики этих нарушений являются специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и поддержание правильной осанки. Чтобы оздоровительные упражнения давали максимальный эффект, инструкторы по физической культуре использовали правильный подбор и выполнение этих упражнений. В ходе занятий использовалось 2-3 упражнения для укрепления различных мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей), низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на коленях, на четвереньках), способствующее сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб. Для поддержания интереса у детей применялись упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гимнастическими лентами и мячами. Занятия проводились ежедневно в течение всего цикла реабилитации.

Результаты исследования и их обсуждение. Совместная работа инструкторов по АФК, родителей, и, конечно же, детей с нарушениями осанки привела к положительным результатам. У детей появилось равномерное распределение веса на ногах или выпрямились линии плеч; дети стали более подвижными, движения стали более плавными и свободными; возросла симметрия в мышечном тонусе, исчезли наклоненные плечи, асимметричные лопатки или неровный поясничный прогиб. Результаты подтверждают эффективность комплексного подхода к формированию правильной осанки у детей со сколиозом в дошкольном возрасте. Лечебный массаж, физиотерапия и специальные упражнения способствуют улучшению мышечного тонуса, что в свою очередь влияет на коррекцию и предотвращение дальнейшего развития сколиоза. В дополнение к результатам исследования инструкторами по физической культуре были разработаны методические рекомендации родителям по формированию правильной осанки у детей со сколиозом в дошкольном возрасте:

1. Ежедневные упражнения. К ним относятся короткие, но регулярные сеансы упражнений для укрепления мышц корсета. Это могут быть легкие гимнастические упражнения, направленные на спину, плечевой пояс, и живот.

2. Специальные игры и активности: нужно интегрировать элементы, способствующие правильной осанке, в повседневные игры и занятия. Например, использование игрушек, требующих участия различных мышечных групп, или участие в спортивных играх.

3. Контроль за позой в повседневных ситуациях. Необходимо обращать внимание на позу ребенка при сидении за столом, во время обеда, игр и занятий, а также правильную осанку и корректировать, если необходимо.

4. Выбор правильной мебели. Эргономичные стулья и столы могут помочь поддерживать правильную осанку в течение дня.

5. Спортивные занятия. Рекомендуется рассматривать возможность включения ребенка в спортивные занятия, такие как плавание или гимнастика.

Эти виды активности способствуют укреплению мышц и правильному формированию осанки.

6. Медицинские консультации, а именно регулярное обращение к врачу-ортопеду для оценки состояния осанки ребенка и получения дополнительных рекомендаций.

7. И наконец, внимание к весу ребенка. Необходимо тщательное следить за весом ребенка, поскольку избыточный вес может оказывать дополнительное давление на позвоночник.

Эти методические рекомендации созданы для помощи родителям в интеграции заботы о правильной осанке в ежедневную жизнь ребенка и способствуют его здоровому физическому развитию.

Выводы. Исследование, посвященное формированию правильной осанки у детей со сколиозом в дошкольном возрасте, выявило ряд значимых

аспектов, влияющих на эффективность процесса коррекции. Результаты исследования подтверждают, что воздействие на формирование правильной осанки в дошкольном возрасте является наиболее эффективным. Раннее вмешательство способствует формированию правильных двигательных привычек и предотвращению прогрессирования сколиоза. Применение комплекса мер, включающего лечебный массаж, физиотерапию, и регулярные упражнения, демонстрирует положительные изменения в мышечном тонусе и выравнивании позвоночника у детей с сколиозом. Важное значение придается активному участию родителей в процессе. Интеграция правильных практик в повседневную жизнь, поддержка домашних упражнений и внимание к здоровью ребенка оказывают существенное воздействие на результаты коррекции. Несмотря на полученные положительные результаты, следует продолжить исследования для глубокого понимания механизмов воздействия на формирование правильной осанки. Дальнейшие исследования могут сосредоточиться на оптимизации методик, оценке долгосрочных эффектов и учете индивидуальных особенностей детей.

Список литературы

1. Агафонова, Н.А., Храмцов, П.И. Физическое развитие и состояние здоровья старших дошкольников / Н.А. Агафонова, П.И. Храмцов / Гигиена и санитария. - 2009. - №2. - С. 45-47.

2. Алиев, М.В. Формирование правильной осанки: подготовительная и школьная группа / М.В. Алиев / Дошкольное воспитание. - 2003.- № 2. – С. 45 -57.

3. Арсланов В. А. Осанка, рабочая поза и здоровье: Учеб. Пособие/Казан. Гос. сед. институт.- Казань: КГПИ, 2000 г.-84с.

4. Арсланов В. А. Осанка, рабочая поза и здоровье: Учеб. Пособие/Казан. Гос. сед. институт.- Казань: КГПИ, 2000 г.-84с.

5. Зеленика, И.В. Корректирующая гимнастика в старшей группе дошкольного сада / И.В. Зеленика. 8 – М.: Просвещение, 2009. - 228 с.

6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н .М. Валеев, Т. С . Гарасеева и др.; Под ред. С. Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

7. Хухлаева, Д.В. Тематические и методические указания к семинару по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 2009. – 221 с.

8. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко. – Ярославль: Академия развития, 2008. – 265 с.

9. Янкелевич, Е.И. Воспитание правильной осанки / Е.И. Янкелевич. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 395 с.

10. Янкелевич, Е.И. Осанка - красивая, походка – легкая / Е.И. Янкелевич. -М.: ФиС, 2009. - 95 с.

УДК: 376.23

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ЕЁ РОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Поздняков Сергей Викторович,
старший преподаватель кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Куликова Анастасия Витальевна,
инструктор по физической культуре ГБУСО «Ставропольский РЦ», Россия, Ставрополь

Аннотация. Для здоровых детей активность – это обычная потребность, которая часть их повседневной жизни. Для детей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения необходимы для успешной адаптации на физическом, психическом и социальном уровнях. Поэтому, современное образование стремится к созданию инклюзивной среды, где каждый учащийся, независимо от индивидуальных особенностей и потребностей, может получить полноценное обучение. В этом контексте, рассмотрение роли адаптивной физической культуры представляет собой актуальную исследовательскую задачу.

В данной статье мы рассмотрим опыт использования средств адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации детей с ОВЗ и ее влияние на психофизическое развитие обучающихся в условиях Ставропольского реабилитационного центра для детей с ограниченными возможностями здоровья, а также исследуем методы ее успешной интеграции в систему образования, направленные на создание поддерживающей и инклюзивной образовательной среды.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, дети с ОВЗ, дети с ДЦП, инклюзивное образование, физические упражнения.

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF INCLUSIVE EDUCATION

Pozdnyakov Sergey Viktorovich,
Senior Lecturer at the Department of Basic Military Training and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Kulikova Anastasia Vitalievna,
Instructor in physical culture GBUSO "Stavropol RC", Russia, Stavropol

Abstract. In the modern world, the successful introduction of adaptive physical culture into the educational process is of great importance, since this component significantly contributes to improving the effectiveness of inclusive education. Ensuring accessibility and

adaptation of physical education classes for all students, regardless of their physical abilities, plays a key role in creating an inclusive environment and ensuring equal learning opportunities.

This article discusses biological, medical, psychological and pedagogical approaches to the organization of adaptive physical culture in the system of correctional work with children with disabilities and people with disabilities in the Stavropol rehabilitation Center in an inclusive education environment.

Keywords: adaptive physical education, rehabilitation, children with disabilities, children with cerebral palsy, inclusive education, physical exercises.

Введение. Адаптивная физическая культура представляет собой систему специализированных занятий, целью которых является поддержание и улучшение физического состояния людей с ограниченными возможностями здоровья. Это важная составляющая их реабилитационного процесса и инклюзивного образования, поскольку она направлена на индивидуальные потребности каждого обучающегося и на их адаптацию к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Адаптивная физическая культура включает в себя разнообразные виды физической активности, такие как спорт, физическая терапия и физическое воспитание, которые способствуют не только развитию силы, выносливости, гибкости и координации движений, но и улучшению общего физического и психологического благополучия.

Одним из ключевых принципов адаптивной физической культуры является индивидуальный подход к каждому участнику. Это означает, что все занятия проводятся под надзором квалифицированных специалистов, включая инструкторов по адаптированной физической культуре, врачей, тренеров и психологов, которые учитывают особенности здоровья, уровень физической подготовки и эмоциональное состояние каждого человека. Программы занятий разрабатываются индивидуально с учетом специфики заболевания или инвалидности, чтобы обеспечить максимальные результаты и избежать возможных травм.

В адаптивной физической культуре используются различные методы физической нагрузки, которые подстраиваются под индивидуальные особенности каждого участника. Например, для детей с ограниченной подвижностью могут быть предусмотрены занятия на тренажерах для развития мышц и улучшения координации движений. А для тех, у кого есть нарушения опорно-двигательного аппарата, занятия лечебной гимнастикой могут быть наиболее эффективными благодаря облегченной нагрузке на суставы и возможности улучшения гибкости.

Важно, чтобы физическая активность, предлагаемая в рамках адаптивной физической культуры, не только была безопасной, но и способствовала улучшению состояния здоровья и качества жизни детей. Эта культура имеет огромное значение для физического и психологического развития людей с ограниченными возможностями, поскольку помогает им укрепить мышцы, повысить физическую выносливость, улучшить координацию движений и развить баланс и гибкость, способствуя тем самым их интеграции в общество.

Методы и организация исследования. В государственных образовательных учреждениях социального обслуживания реабилитационные воздействия направлены как на устранение или снижение имеющегося нарушения здоровья ребёнка, так и на функциональную перестройку активности преимущественно структурных элементов двигательного анализатора, включение компенсаторных и адаптивных механизмов организма в целом.

Одной из распространенных причин инвалидности у детей являются детские церебральные параличи (ДЦП), вызванные органическими поражениями центрального отдела нервной системы. Эта патология чаще всего проявляется в нарушениях двигательной функции с самого рождения, что серьезно затрудняет развитие и формирование моторных навыков у ребенка.

Специфика формы и симптоматики ДЦП на ранних и поздних стадиях определяет необходимость проведения комплексной реабилитации и восстановительного лечения. В рамках социально-педагогического учреждения особое внимание уделяется разработке комплексных программ реабилитации, включающих социально-информационный, социально-педагогический, медико-социальный, социально-психологический, социально-бытовой, социально-правовой и другие компоненты. На основе таких программ разрабатываются индивидуальные планы реабилитационного процесса для группы детей с однородной патологией или для каждого ребенка в отдельности.

Нами проведено исследование на базе Ставропольского реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, целью которого стало изучение влияния средств адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации детей с церебральным параличом. Работа центра социально-педагогического обслуживания детей предполагает дневное пребывания детей в центре в течение 21-дневного цикла, в следствие чего реализуется индивидуальная программа. В исследовании принимали участие 12 детей в возрасте 7-12 лет с диагностированным ДЦП.

С целью реализации программы физической реабилитации дети были разделены на три подгруппы: в первую группу вошли 4 ребенка со спастической диплегией, во вторую – 5 детей с гемипаретической формой ДЦП и в третью – 3 ребенка, страдающих атонически-астатической формой ДЦП. Все дети посещали государственное образовательное учреждение в течение месяца 5 раз в неделю. При чем 3 раза в неделю занятия проводились индивидуально, а два занятия были групповыми.

Результаты исследования и их обсуждение. Для детей с гемипаретической формой ДЦП совместно с врачом ЛФК инструкторы в адаптивной физической культуре разработали специальный комплекс упражнений, включающий в себя работу над формированием и закреплением навыка правильной осанки, нормализацию мышечного тонуса; укрепление мышечного корсета; улучшение подвижности в суставах пораженной руки и ноги; укрепление мышц верхних и нижних конечностей, в частности с пораженной стороны,

улучшение координации движений и равновесия; обучение правильному дыханию при выполнении упражнений.

Для группы детей, страдающий атонически-астатической формой ДЦП, использовались упражнения на расслабление, ритмичное пассивное потряхивание конечностей, маховые движения, динамические упражнения; пассивно-активные и активные упражнения из облегченных исходных положений (сидя, лежа), упражнения на мяче большого диаметра; упражнения с предметами под музыку, переключение на новые условия деятельности, развитие выразительности движений; упражнения в различных видах ходьбы: высоко, низко, «скользко», «жестко», с подталкиванием; упражнения для головы в и.п. сидя, стоя.

Для детей со спастической диплегией все упражнения подбирались с целью мобилизации двигательных возможностей в основном в нижних конечностях, так как при этой форме ДЦП снижение силы мышц в четырех конечностях, но преимущественно в ногах. Кроме того, в условиях реабилитационного центра инструкторы в адаптивной физической культуре использовали специальные корригирующие укладки для данной группы детей, целью которых было снять гипертонус в ногах и нормализовать обратную связь и её воздействие на центральные механизмы.

Помимо физических упражнений, инструкторы по АФК также использовали в реабилитации детей с ДЦП механотерапию, представляющих собой специализированные тренажеры, в том числе основанные на принципе биологической обратной связи, такие как «Мотомед», «Иппотренажер», «Министеппер» и многие другие.

Совместная работа инструкторов по АФК, врача ЛФК, родителей и, конченой же, детей, страдающих различными формами церебрального паралича, привела к положительным результатам, представленных в таблице 1.

Таблица – 1. Результаты исследования

Диагноз	Результаты использования средств адаптивной физической культуры
Гемипаретическая форма ДЦП	1.Улучшение осанки; 2. Укрепление мышечного тонуса; 3. Улучшение подвижности в суставах пораженной руки и ноги; 4. Улучшение координации движений и равновесия.
Атонически-астатическая форма ДЦП	1. Значительное улучшение координации движений; 2. Сформировались некоторые реакции равновесия; 3. Улучшилась стабилизация правильного положения тела.
Спастическая диплегия	1. Значительное увеличение силы мышц в верхних и нижних конечностях; 2. Уменьшение гипертонуса в ногах; 3. Развились выпрямительные рефлексы в нижних конечностях.

Выводы. Таким образом, опыт использования средств адаптивной физической культуры в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях Ставропольского реабилитационного центра говорит о том, что адаптивная физическая культура является эффективным инструментом в реабилитации детей с ОВЗ, помогает им развивать физические навыки и повышать уровень физической активности. Использование адаптивных методик и специального оборудования способствует индивидуализации занятий, учитывая особенности каждого ребенка и его потребности. Активное включение детей с ОВЗ в физическую активность через адаптивную физическую культуру способствует их социальной адаптации и улучшению качества жизни. В контексте инклюзивного образования, адаптивная физическая культура играет ключевую роль в обеспечении равных возможностей для всех детей, содействуя их полноценному участию в образовательном процессе. Дальнейшие исследования и разработка адаптивных программ могут значительно улучшить эффективность реабилитации детей с ОВЗ и интеграции их в общество.

Список литературы

1. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие / составители Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. Сургут: СурГПУ, 2016. 115 с.

2. Барков В.А. Педагогическое обеспечение коррекции детей с особенностями психофизического развития средствами адаптивной физической культуры. «Научно-педагогические проблемы физической культуры / под ред. Г.А. Арзютова. - Выпуск 10. - К.: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 2014. С. 37-41.

3. Волошина Л.Н. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры-эстафеты. М. : Владос, 2017. С 9-11.

4. Дробышева С. А. Основы адаптивной двигательной рекреации. Курс лекций. Волгоград: ВГАФК, 2016. 59 с.

5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Спорт-Человек, 2016. 616 с.

6. Малофеев Н.Н. Специальное образование в меняющемся мире. Россия: учебное пособие для студентов педагогических вузов: в 2 ч. М.: Просвещение, 2016. Ч.1. 568 с.

7. Плаксина Л.И., Сековец Л.С. Коррекционно-развивающая среда в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида: Учебно-методическое пособие. М. : ЗАО «Элти-Кудиц», 2013. 112с

8. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М.: Академия, 2014. 184 с.

9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2013. 464 с.

10. Яковлева Л.А. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие. / Л.А. Яковлева, Е.Ю. Шпаковская. М.: ФЛИНТА, 2016. 140 с.

УДК 37.01

ГИМНАСТИКА «ЗДРАВА» КАК ФАКТОР РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ ОВЗ

Ляхов Александ.Васильевич,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»/ Филиал в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

Пагиев Владимир Бутузович,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»/ Филиал в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

Аннотация. В статье говорится об эффективности воздействия гимнастики «Здрава» на уровень развития двигательных способностей, повышение адаптационных возможностей организма обучающихся. Методом индексов, определяли уровень физического развития, оценивали функциональное состояние кардиореспираторной системы, тестировали двигательные качества и физическую работоспособность. В ходе занятий выявлено, что занятия гимнастика «Здрава» развивают выносливость, физическую силу, повышают уровень координации движений. Способствуют улучшению показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расширению уровня адаптационных возможностей организма, пространственной, координационной и двигательной системы личнолсти.

Ключевые слова: «Здрава», здоровье, адаптивная физическая культура, физическое развитие, физическая подготовленность, адаптационные возможности, физические качества личности: гибкость, ловкость, сила, скоростные способности, выносливость.

GYMNASTICS “HEALTH” AS A FACTOR REHABILITATION ACTIVITIES WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

Lyakhov Aleksandr. Vasilievich,
Associate Professor of the Department of Physical Education, Fh.D, Associate Professor, State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Stavropol State Pedagogical Institute” / Branch in Essentuki, Russia, Essentuki

Pagiev Vladimir Butuzovich,
Associate Professor of the Department of Physical Education, Fh.D, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute / Branch in Essentuki, Russia, Essentuki

Abstract. The article talks about the effectiveness of “Zdrava” gymnastics on the level of development of motor abilities, increasing the adaptive capabilities of the students’ body. Using the index method, the level of physical development was determined, the functional

state of the cardiorespiratory system was assessed, and motor qualities and physical performance were tested. During the classes, it was revealed that Zdrava gymnastics classes develop endurance, physical strength, and increase the level of coordination of movements. Helps improve the performance of the cardiovascular and respiratory systems, expand the level of adaptive capabilities of the body, spatial, coordination and motor systems of the individual.

Key words: "Health", health, adaptive physical culture, physical development, physical fitness, adaptive capabilities, physical qualities of a person: flexibility, agility, strength, speed abilities, endurance.

Введение. Древнеславянская гимнастика «Здрава» является гармонизирующей оздоровительной системой и выступает как лечебный компонент, который может использоваться в качестве реабилитационных средств в работе с детьми, имеющие ограниченные возможности здоровья. Она способствует восстановлению функций организма, дефицита движений, воспитанию духовно-нравственных качеств личности.

Проблема адаптивной физической культуры освещается достаточно широко. Вопросы профилактической работы с обучающимися рассматриваются в работах Ефименко Н.Н., Магомедова Р.Р., Калус И.В., Ляхова А.В. и др. По мнению авторов, адаптивная физкультура культура ставит своей целью исправление нарушений моторики, опорного аппарата, двигательных реакций человеческого тела. Огромную роль в данном процессе играют восстановление психологического настроя ребенка на улучшение самочувствия, физической силы, способствует профилактике биомеханических и физиологических компонентов организма. А вот гимнастика «Здрава» как элемент реабилитации здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья изучена недостаточно широко. Есть медицинские подтверждения об исправлении сколиоза у детей.

Методы и организация исследования. Любой комплекс движений должен начинаться с легкой разминки, которая затрагивает все группы мышц. Особое внимание следует уделять ходьбе в различных режимах. Этот раздел двигательной активности задействует все группы мышц, тонизирует работу всего организма. Далее разминке подлежит шейный и плечевой отделы позвоночника, запястья, локтевые суставы, тазобедренный отдел и ноги. Далее выполняются основные установки по реабилитации видов нарушений у школьников. Двигательная активность завершается спокойными элементами растяжки. Следует акцентировать внимание на то, что индивидуальные комплексы должны обновляться на 30 – 40% каждые 4 – 5 месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение. Главным аспектом обучения гимнастике «Здрава» видится в осмыслении обучающимися смысла общеразвивающих упражнений, которые направлены на совершенствование

человеческого тела. В процессе выполнения несложных упражнений у учащегося вырабатываются представление о правильной осанке, формируется зрительное восприятие правильного выполнения двигательных действий.

Объектом данной гимнастики является тело человека, которому предлагается дифференцированный подход к сознательной саморегуляции физической и психической деятельности, способствующая корректировке имеющихся нарушений в здоровье. Оздоровительная система помогает кардинально решать проблемы самосовершенствования, самореализации, гармонизации духовной, социальной, трудовой жизнедеятельности человека. Содержание упражнений направлено на закаливание тела природными факторами, реализацию методов дыхания, дыхательной гимнастики, психотерапии, аутогенной тренировки, приемов релаксации и составляет начальный период занятий, который продолжается до 3 - 4 месяцев. Обучающийся выполняют физические упражнения, подбор которых осуществляется в личностно-ориентированном порядке в процессе реализации индивидуальных комплексов упражнений. Занятия составляются с учетом возрастных особенностей, психологического настроя ребенка, вида нарушения и направлены на укрепление внутренних органов и психики ребенка.

В статье нам хотелось бы затронуть реабилитационный фактор гимнастики «Здрава» и представить комплекс упражнений, который направлен на коррекцию дефектов осанки ребенка. Работу начинаем с ходьбы на месте с удержанием правильного положения спины, которая должна быть ровной, туловище не наклоняется вперед, живот втянут, голова располагается вертикально и прямо.

Следующим двигательным действием выступает потягивание всем телом вверх. Обязательно следим за поясничным и грудным отделами позвоночника. Руки при этом могут занимать различное положение: в стороны, вверх, вниз, быть ориентированы под разными углами.

Далее осуществляем ходьбу на пятках в спокойном темпе: и. п. – руки согнуты, ладони лежат на затылке, лопатки максимально сведены по направлению друг к другу, спину и голову держать прямо и начать движение.

Далее все движения делаются в плотном контакте со стеной. Четвертое упражнение: и. п.: встать рядом с ней, касаясь ее головой, лопатками, ягодицами и пятками. Потянуть руки вниз, в стороны, под 45 градусов вверх. Вытянуть шейный отдел, потом грудной и поясничный отделы, выполняя вдох. При переходе в исходное положение – выдох.

И. п.: встать касаясь ее головой, лопатками, ягодицами и пятками. На вдохе делаем вытягивание вверх всего тела, на цыпочки не становимся. Расслабляемся на выдохе.

На пятом этапе необходимо сделать 3 – 4 шага от стены, присесть, затем встать и вернуться в исходное положение. Стараться сохранить правильную осанку.

Шестое упражнение предусматривает выше указанное и. п. с последующими двумя шагами вперед и последовательным расслаблением мышц шеи, плеч, рук, туловища. Ощущение тела – расслабленное, обвисшее.

На следующем этапе обучающемуся необходимо приподняться на цыпочках, скользя спиной по стене, и потянуться всем телом как можно сильнее, задержаться в верхней точке на 5 – 7 секунд. На выдохе вернуться в исходное положение.

В восьмом упражнении учащемуся следует прогнуть спину без отрыва головы и таза от твердой поверхности. Н выдохе плотно прижаться к ней всем телом.

Далее ребенок поднимает левую, а затем правую ноги и отводит их поочередно вправо, потом влево без отрыва спины от твердой поверхности.

Исходное положение – дитя стоит у твердой поверхности, держит ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки опущены вдоль тела. Ребенку советуют поднять одну из ног под прямым углом и одновременно поднять руки вверх на вдохе и опустить на выдохе. Действия выполняются попеременно. Из условий, указанных выше, учащийся совершает приседания с прямой спиной.

Школьникам рекомендуется выполнять каждое упражнение 5 - 6 раз за один подход.

Выводы. Данный комплекс упражнений сопряжен с дыханием и лежит в основе формирования правильной осанки личности, гармоничного развития всех частей тела. Особое внимание необходимо уделять укреплению мышц спины, шеи, плечевого пояса, брюшного пресса, задней поверхности бедер. Именно эти мышцы ног отвечают за деятельность мышц спины и выработку хорошей осанки, регулируют самочувствие и давление крови в теле человека. Данный комплекс двигательных умений подготовит обучающихся к выполнению индивидуальных заданий по адаптивной физической культуре, которые непосредственно устранят тот или иной дефект осанки.

Список литературы

1. Калус И. В. «Здрава» как фактор духовного и физического развития гармонической личности // 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 общей научной редакцией Р.Р. Магомедова. - Ставрополь, - 2023. - С. 256-261.

2. Грушковский С.С., Ляхов А.В. Профилактика травматизма в силовых видах спорта // 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. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023. - С. 401 - 406.

3. Ляхов А.В. «Здрава» - составная часть патриотического воспитания // 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. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023, - С.113 - 117

4. Ляхов А.В., Романова М.С. Физическое воспитание - основа гражданского становления личности обучающегося// 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. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023. - С. 117 – 122.

5. Ляхов А.В., Пагиев В.Б. Антропологический подход к воспитанию координационных способностей обучающихся в общеобразовательной школе // Антропологическая миссия российского учительства в современном мире: материалы XVII Международной научно-практической конференции / под ред. Л.Л. Редько, М.В. Смагиной, А.В. Шумаковой. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2022. - С. 326 – 330.

6. Ляхов А.В Пагиев В.Б., Беликов Е.Н., Романова М.С. Практико-ориентированный курс подготовки преподавателей физической культуры: учебное пособие для студентов педагогических вузов. Часть 1 / Под общей ред. А.В. Ляхова. Пятигорск, РИА-КМВ, 2023, с. 8 – 12.

7. Педагогика для студентов непедагогических вузов: учебное пособие; под ред. проф. В.В. Макаева. – Пятигорск: Изд. ПГЛУ, 2012. - С. 235.

8. Ляхов А.В. Педагогические идеи В.В. Макаева // Проблемы современного образования. - 2013. - № 6. - С. 64-69.

9. Lyakhov A.V., Gadgiahmedova S.G. Raising Valuable Resources of Individual Security to Resolve Students' Conflicts by the Teacher // Журнал министерства народного просвещения. - 2015. - № 5 (3). - С. 116-122.

10. Ляхов А.В., Радионова Е.А. Психологические особенности самооценки студентов при разных ценностях безопасности // Ученые записки ИМЭИ. - 2016. № 2, - Т. 6. - С. 51-66.

11. Ляхов А.В., Цибульник С.С. Сравнительный анализ психологических условий формирования языковой компетентности у детей и взрослых в процессе изучения иностранного языка // Прикладная психология и психоанализ. - 2016. - № 2. - С. 2.

12. Ляхов А.В., Порошина Г.Н. Внедрение принципа безопасности при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья по методу сочинения историй // Прикладная психология и психоанализ. - 2016. - № 4. - С. 7.

13. Ляхов А.В. Вопросы педагогической работы с детьми-мигрантами // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: Сборник материалов LVI Международной научно-практической конференции. - 2017. - С. 142-146.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ АНОМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ (ДЦП)

Мендель Анастасия Юрьевна,
студент кафедры коррекционной педагогики и инклюзивного образования, профиль подготовки 44.03.03 «Дошкольная дефектология», Ставропольского государственного педагогического института, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье приведены основные положения физического воспитания как метода коррекции аномального развития детей с ДЦП. Показано влияние физического воспитания на личность ребёнка, формирования у него правильных двигательных навыков. Даны принципы на которых базируется лечебная физическая культура при работе с ребёнком с ДЦП. А также описаны комплексы упражнений направленные как и на снятие мышечного тонуса, так и на его повышение.

Ключевые слова: детский церебральный паралич двигательные нарушения физическое воспитание коррекция

PHYSICAL EDUCATION AS A METHOD OF CORRECTION OF ABNORMAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Mendel Anastasia Yurievna,
student of the Department of Correctional Pedagogy and Inclusive Education, training profile 44.03.03 "Preschool Defectology", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract: The article presents the main provisions of physical education as a method of correcting the abnormal development of children with cerebral palsy. The influence of physical education on the personality of a child, the formation of correct motor skills in him is shown. The principles on which therapeutic physical education is based when working with a child with cerebral palsy are given. It also describes sets of exercises aimed at both relieving muscle tone and increasing it.

Keywords: cerebral palsy motor disorders physical education correction

С каждым годом всё большое внимание уделяется развитию и воспитанию детей с ОВЗ. Хочется отметить, что за последние 10 лет очень сильно изменилось отношение к детям с детским церебральным параличом (далее, ДЦП), это связано, как и с увеличением количества таких детей, так и созданием новой правовой базы. Были разработаны эффективные приёмы лечения детей, внедрение их в социум, а также снятие барьеров как физиологических, так и психологических, влияющих на последующее

нахождение в обществе — это является одной из важных целей у специалистов различных профилей.

Физическое воспитание позволяет обрести ребёнку с ОВЗ уверенность в себе, открывает новые возможности. Ребёнок, имеющий нарушение опорно-двигательного аппарата, как никогда нуждается в коррекционно-развивающей работе. Результаты последних лет доказывают, что лечение помогает уменьшить степень нарушения, а иногда вовсе устранить его.

Э. Н. Вайнер и С. А. Кастюнин дают такое определение ДЦП «Детский церебральный паралич - заболевание ЦНС, сопровождаемое двигательными нарушениями, проявляющимися в параличах, нарушениями координации движений, гиперкинезами. Имеет внутриутробное происхождение, однако этиология до сих пор не выяснена. Недостаточная двигательная активность и дефицит проприоцептивной импульсации на ранних стадиях онтогенеза ведут к замедлению созревания мозга и постепенному отставанию психического развития ребенка. Имеются эффективные методики реабилитации больных с ДЦП» [2].

ДЦП относится к одному из самых тяжёлых, а также неизлечимых заболеваний затрагивающее физиологическое состояние организма. Ребёнку с ДЦП трудно управлять своим движениями, для него характерен гипотонус или гипертонус мышц, ему не легко сохранять равновесие, также характерны трудности при ходьбе, и в некоторых случаях необходимо специальное оборудование для передвижения и удержания тела в пространстве.

К. А. Семёнова выделяет следующие формы детского церебрального паралича [7]:

1) Спастическая диплегия — поражены нижние конечности тела. К ним относятся: таз, бёдра, стопы, голени;

2) Двойная гемиплегия — спастический тетрапарез, двигательное расстройство выражено либо в равной степени в нижней и верхней части тела, либо преимущественно в верхней (пояс верхних конечностей);

3) Гемипаретическая — паралич преимущественно половины тела, в руке и ноге с одной стороны;

4) Гиперкинетическая — характеризуется отягощёнными непроизвольными насильственными движениями, т. е. гиперкинезами;

5) Атоническая - астатическая — гипотонус мышц;

В зависимости от формы нарушения происходит подбор способов коррекционной помощи. Одним из способов, реализуемых при физической реабилитации ребёнка с церебральным параличом, является лечебная физкультура. Основными задачами которой являются: формирование двигательных умений; укрепление мышечного каркаса; увеличение амплитуды

движений в суставах; развитие координации и мелкой, крупной моторики; понижение или повышение мышечного тонуса; развитие способностей самостоятельного передвижения и т. д. Физическая реабилитация благоприятно влияет на все компоненты развитие ребёнка, такие как: речь, анализаторная система, тактильная чувствительность. Благодаря занятиям лечебной физкультурой, у ребенка вырабатываются новые навыки и правильные движения [1].

Соколова В.С. даёт такое определение лечебной физической культуре: «составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующих физические упражнения как средства сохранение организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней» [6].

Выготский Л.С. писал о том, что необходимо не только корректировать нарушения у детей с ОВЗ, но и помогать активному развитию ребенка. Адаптивная физкультура полностью соответствует этому высказыванию, так как выполняет несколько функций: первую - восстанавливающую или реабилитационную, влияющую на физическое развитие ребёнка; вторую - психологическую, оказывающее своё влияние на эмоциональный фон ребёнка; третью - социальную, способствующую адаптации ребёнка в обществе, развитию навыков коммуникации; четвёртую - педагогическую, воспитывает необходимые в будущей жизни навыки, развивает компенсаторные умения [8]

Занятий лечебной физической культурой (далее, ЛФК) для детей с ДЦП базируется на нескольких принципах:

1) Создание индивидуальной программы реабилитации для каждого ребёнка в зависимости от форм церебрального паралича, также учитывая возраст ребёнка и его интеллектуальное развитие;

2) При осуществлении занятий проводится коррекционно-образовательная работа;

3) При выполнении упражнении нагрузка на организм должна учитываться и постепенно увеличиваться в ходе осуществления коррекционной программы;

4) Для получения эффекта, упражнения должны проводиться регулярно, без долгих перерывов между занятиями.

С помощью ЛФК снижается мышечный тонус, улучшаются двигательные навыки, преодолеваются насильственные движения, а также ребёнок учится держать равновесие и нормализовать положение конечностей [4]. Чтобы работа по физическому воспитанию проходила успешно, нужно чтобы лечение проводилось на основе медицинских показаний, план работы и постановка целей выстраивается именно по нему.

Кударинова А. С., Ашимханова Г. С. и др. авторы выделяют несколько комплексов упражнений, направленных на решение различных проблем. Так для того, чтобы снять тонус в мышцах, а также расслабиться используются упражнения на мече: 1. ребёнок ложится на мяч на живот или на бок или спину и покачивается, количество подходов и продолжительность для каждого индивидуальна; 2. ребёнок опускает и поднимает руки, разводит их в сторону лёжа на животе [3].

Занятия для детей с ДЦП состоят из растягивания, различных укладок и положений. Укладки проводятся при использовании специальных мешочков и подушек. Одно из упражнений состоит из того, что ребёнок ложится на живот руки над головой или согнуты: кисти к плечам, голова на ватной малой подушке. Под туловищем – большой валик, подушка; при этом стопы свободно свешены, перекидной груз в области таза.

Эта процедура направлена на расслабление, растяжение мышц, и постепенное формирование нормальной схемы тела. Поза сохраняется в течение некоторого времени, это необходимо для того, чтобы снизить гипертонус мышц, корригировать положение тела, а также нормализовать обратную связь на центральные механизмы.

Рябова Е. В. в своём пособии «Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Формы спастической диплегии и тетраплегии: практическое пособие для педагогов-дефектологов» предлагает комплексы упражнений, состоящих из 3 частей [5]:

1) Вводная часть (дыхательные гимнастика). Например, «И.п. – лёжа на боку в позе эмбриона. Инструктор стоит за спиной ребенка: одна рука лежит на плечевом суставе, другая на тазобедренном. Инструктор производит удаление плечевого и тазобедренного суставов движением в стороны-назад, и сближение их друг с другом в направлении вперёд-назад. Движения совпадают со вдохом и выдохом соответственно».

2) Основная часть - состоит из нескольких видов корригирующих упражнений, направленных на разные группы мышц. Примерно 5–6 подходов в зависимости от индивидуальных рекомендаций. Например, «И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. На счет раз – руки поднять вверх; на счет два, три – потянуться руками вверх, стопы на себя; четыре – руки, стопы в И.п. »

3) Заключительная часть (дыхательная гимнастика). Проводится комплекс упражнений, направленный на развитие правильного диафрагмального дыхания, на расслабление.

Автором даются рекомендации для родителей и к закреплению упражнения.

Тренировки могут состоять также из упражнений выполняемых, как и на специальных тренажёрах, так и в залах или в бытовых условиях. Ходьба

по ступенькам лестницы, по ровной поверхности (можно использовать усложнения в виде преодоления препятствий, таких как: кубики, мячики и др.), очень полезными считаются упражнения с движением на коленках или четвереньках. Можно учить ребёнка стоять при помощи брусьев, что благоприятно повлияет на нормализацию подвижности в суставах и удержания равновесия

Таким образом, физическое воспитание детей с ДЦП является одним из важных компонентов развития ребёнка. Правильно построенный двигательный режима влияет не только на укрепление и восстановление организма, но и развивает компенсаторные функции, влияющие на адаптацию ребёнка в обществе. При создании комплексов упражнений нужно учитывать поэтапное развитие ребёнка, его возраст и уровень моторного развития.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для педвузов. - М.: Флинта: Наука, 2011

2. Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. – 2-е изд., стер. – М. : Флинта, 2012

3. Кулипанова М. В. Физическое воспитание как метод коррекции развития детей с ДЦП // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 173-175.

4. Мамаева А.В. Формирование первоначальных коммуникативных умений у детей 7–9 лет с церебральным параличом, сочетающимся с интеллектуальным и речевым недоразвитием // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2010. – № 4. – С. 24-32

5. Рябова Е. В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Формы спастической диплегии и тетраплегии : практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е. В. Рябова. – М. : Издательство ВЛАДОС, 2020. – 316

6. Соколова, В. С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом : монография / В. С. Соколова, А. А. Анастасиадис. — Москва : МПГУ, 2018. — ISBN 978-5-4263-0603-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112557 (дата обращения: 29.02.2024) стр 26.

7. Семёнова К.А. Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах. - М.: Медицина 1976.

8. Чугайнова, О. Г. Теория и технология физического воспитания детей дошкольного возраста : методические рекомендации / О. Г. Чугайнова, М. Ю. Парамонова. — Москва : МПГУ, 2016.

УДК 615.825

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА «ГРОССА» В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП В УСЛОВИЯХ ГБУСО «СТАВРОПОЛЬСКИЙ РЦ»

Прядко Н.А.,
директор ГБУСО «Ставропольский РЦ», кандидат педагогических наук, доцент, Россия, Ставрополь

Хвостикова Н.В.,
врач по лечебной физической культуре ГБУСО «Ставропольский РЦ», Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье представлена практика использования тренажера Гросса в работе с детьми с диагнозом детский церебральный паралич. Предложены серии упражнений с применением данного оборудования. Рассмотрено использование тренажера Гросса в сочетании с фитболом, беговой дорожкой, роликовыми коньками.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, тренажер Гросса, реабилитация, лечебная физическая культура, двигательная активность, рефлекс, упражнения, пассивно-активные движения.

THE PRACTICE OF USING THE GROSS SIMULATOR IN THE REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY IN THE CONDITIONS OF THE STAVROPOL RC

Pryadko N.A.
Director of GBUSO Stavropol RC, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Khvostikova N.V.
Doctor of therapeutic physical culture of GBUSO Stavropol RC

Abstract. The article presents the practice of using the Gross simulator in working with children diagnosed with cerebral palsy. A series of exercises using this equipment are proposed. The use of the Gross simulator in combination with a fitball, treadmill, and roller skates is considered.

Keywords: cerebral palsy, Gross simulator, rehabilitation, therapeutic physical education, motor activity, reflex, exercises, passive-active movements.

Введение. Рост числа заболеваний детским церебральным параличом (далее - ДЦП) у детей свидетельствует о том, что проблема детской инвалидности требует более пристального внимания. В России, согласно неофициальной статистике, - более полумиллиона детей в возрасте от 1 года до 18 лет с диагнозом ДЦП.

Нормальному развитию ребенка присуща очень большая потребность

в движениях. Поэтому, когда он начинает ползать, ходить, лазать, прыгать, каждое движение приносит ему удовольствие. Дети, лишенные возможности двигаться, становятся наоборот - вялыми, апатичными, раздражительными.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата (далее - ОДА) у детей с диагнозом ДЦП в большинстве своем проявляются в снижении работоспособности верхних конечностей, опорной функции нижних конечностей, ограничении статокинетических возможностей позвоночника, что резко ограничивает бытовые возможности больного и затрудняет его социальную адаптацию.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные занятия должны стать основным звеном в повышении физической подготовленности детей с диагнозом ДЦП. Для детей с диагнозом ДЦП первостепенную роль играет принятие естественной вертикальной позы, т.к. способность сохранять вертикальное положение - одно из важнейших условий физического и социального развития.

Методы и организация исследования. В настоящие время существует много методик реабилитации детей с диагнозом ДЦП, однако очень мало из них основывается на использовании вертикального положения тела ребенка, с применением тренажерных устройств, в качестве базовой позиции с регуляцией нагрузки на ОДА для выполнения последующих активных упражнений и движений, что, безусловно, затрудняет процесс физической реабилитации и значительно снижает его эффективность.

В настоящее время существуют различные методы физической культуры для коррекции двигательных расстройств у детей с нарушениями функций ОДА в связи с последствиями ДЦП. В основе большинства методов лежит лечение положением, приемы расслабления и стимуляции мышц, пассивные и пассивно-активные движения.

В последние годы в реабилитационной практике в ГБУСО «Ставропольский РЦ» используют тренажёр «Гросса», который позволяет детям с нарушениями в ОДА обеспечить условия для выполнения различного рода упражнений и перемещения в пространстве во всех направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз), сохраняя вертикальное положение и при этом иметь возможность вращения вокруг своей оси, не сковывая движения рук, ног, и, страхуя от падения. Тренажер предусматривает дозирование нагрузки на ОДА, что обеспечивает адекватное тестирование физических возможностей и качеств, и создает основу для оптимизации и индивидуализации физических нагрузок в процессе реабилитации. Тренажер включает: систему страховочного пояса и страховочный трос подвижными блоками, перемещающимися по поперечной направляющей. Перемещение ребенка, закрепленного в страховочном поясе, в тренажере осуществляется за счет любого изменения положения центра тяжести, которое через эластичные

тяги, обеспечивающие сохранение направленного вверх усилия, приводит в движение подвижные блоки, свободно перемещающиеся по направляющим. Движения туловища или вращения и прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси осуществляется за счет использования вращательного механизма страховочного пояса в независимости от положения страховочного троса и эластичных тяг, что обеспечивает сохранение дозированной нагрузки и лимитирует воздействие дополнительного вращающего момента на ОДА. Эластичные тяги позволяют обеспечить оптимальную для формирования опорности ритмику движений с возможностью изменения их амплитуды при любых упражнениях, а также при прыжках или ходьбе. Путем увеличения количества эластичных тяг нагрузка на ОДА уменьшается за счет снижения давления массы тела.

Тренажер позволяет находиться в вертикальном положении неограниченное время. С его помощью можно выполнять упражнения, стимулирующие функции ослабленных мышц и суставов, формировать двигательные акты. Он позволяет детям, имеющим разные степени двигательных ограничений, свободно перемещаться в пространстве во всех направлениях, вращаться вокруг своей оси, при этом контролируется нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сохраняется вертикальное положение, движения рук и ног не скованы, ребенок застрахован от падения. Дети с патологией ОДА, находящиеся в тренажёре «Гросса» могут одновременно заниматься на других тренажерах или гимнастических снарядах.

Так как приобретение двигательных навыков и повышение двигательной активности происходит главным образом посредством систематического выполнения физических упражнений в вертикальном положении, то выполнение ребенком любого движения или действия всегда связано с проявлением ряда физических качеств. Для развития двигательной активности детей применялись упражнения, получившие название по способу их выполнения: пассивные, пассивно-активные и активные движения.

Пассивные движения применялись в тех случаях, когда ребенок не мог сам выполнить нужное движение, и оно выполнялось при помощи методиста.

Пассивно-активное движение заключалось в том, что ребенку методист частично помогал совершать упражнение или ребенок работал самостоятельно на активно-пассивных тренажерах.

Активное движение - это движения, совершаемые самим ребенком, с применением тренажера «Гросса».

В реабилитации детей в ГБУСО «Ставропольский РЦ», физические упражнения, применяемые на занятиях детей с диагнозом ДЦП разделены на три группы: упражнения на устранение порочных рефлексов; общеразвивающие физические упражнения; специальные упражнения, (индивидуальная коррекция движений).

Основной формой занятий являются индивидуальные занятия.

На основе использования тренажера «Гросса» разработаны физические упражнения разной направленности для формирования и развития двигательных навыков, выполняемых: в гимнастических упражнениях; при передвижении и прыжках; с использованием разных приспособлений; с использованием других тренажеров и устройств.

В ГБУСО «Ставропольский РЦ» тренажер «Гросса» используется не только самостоятельно, но и в сочетании с фитболом, беговой дорожкой, роликами.

Пример несколько упражнений, применяемых на занятиях с детьми в ГБУСО «Ставропольский РЦ»:

Упражнение. Включает покачивание вправо и влево в положении сидя или лежа на овальном мяче с отрывом ноги от пола и удержанием равновесия.

Упражнение. Опорность рук тренировалась в применениях упражнения лежа на животе поперек овального мяча или любой большой мягкой игрушки. Руки ставились в упоре на полу на ладонях, пальцами вперед. При сильном тонусе мышц - в упоре на кулаки. Ноги согнуты в коленях в упоре на полу.

Упражнение. Использование овального мяча при подготовке ребенка к ходьбе. Натяжение эластичных тяг подбиралось минимальное для обеспечения исходного положения. Выполнялось покачивание вперед-назад на мяче с жесткой постановкой рук на опору (пол), статическое удержание положения упора на ладонях в момент переката вперед. После овладения этим упражнением, проводилась постановка рук на ладони с разворотом пальцев в противоположные стороны, затем, если было возможно постановка рук на ладони пальцами назад.

Упражнение. После нескольких тренировочных занятий применялись усложненные варианты перехода из упора на ладонях в горизонтальную, затем в вертикальную стойку на руках (пальцы вперед, с выпрямленными в локтях руками и самостоятельном или принудительном фиксировании головы в разгибательной позиции). Горизонтальное или вертикальное удержание ног осуществлял инструктор. В отдельных случаях с более подготовленными детьми проводилась ходьба на руках, ноги удерживались инструктором.

Упражнение. Гимнастические кольца использовались для обучения ребенка прямостоянию и выполнению сгибательно-разгибательных движений руками по типу подтягивания на перекладине. Использование гимнастических колец в занятиях детей с ДЦП.

Упражнение. Другое упражнение выполнялось захватив петли натянутого амортизатора в выпрямленные в локтях и вытянутые ладонями назад руки. Поочередно, затем одновременно ребенок поднимал прямые руки вперед-вверх.

Часто на занятиях, особенно в качестве поощрения, используются прыжки. Во время прыжков физиологическая нагрузка связана не только с мышечной работой, но и со значительным воздействием на суставы и связки, нервную систему.

Для восстановления активных координационных движений верхних и нижних конечностей дети привлекались к занятиям с использованием различных тренажеров, развивающих мышечную силу.

Тренировки на тренажерах включались в комплексы координационной гимнастики или выделялись как самостоятельные упражнения.

Тренажера «Гросса» позволяет детям заниматься на тренажерах: степпер, велотренажер, беговая дорожка и выполнять циклические нагрузки для мышечных групп нижних конечностей с индивидуальной дозировкой нагрузки.

Упражнения на степпере применяются с целью развития реакции опоры (давление на опору) и формирования устойчивого положения центра тяжести.

В центре используется беговая дорожка с регулируемой скоростью и углом подъема, для выработки правильного шагового движения, ритмичности в совершаемых локомоциях, развития выносливости и улучшения общего функционального состояния. Беговая установлена вдоль натянутого троса тренажера так, чтобы трос проходил над серединой движущейся ленты. При работе с детьми раннего возраста прикрепляются дополнительные опоры. Обучение технике ходьбы набеговой дорожке являлось одной из основных форм тренировок, при этом сначала постепенно увеличивалось число шагов, затем скорость. Основное внимание обращалось на упругость ходьбы, ходьбу на всей стопе, перекат с пятки на носок, подъем коленей, активную постановку ноги, положение рук и корпуса.

Дети, которые не моут ходить самостоятельно, отрабатывают функцию ходьбы с помощью Тренажера Гросса. Ребенок, находясь в тренажере на беговой дорожке, держась руками за поручни беговой дорожки, самостоятельно или принудительно (инструктор и родитель с двух сторон беговой дорожки захватывали голени ребенка и через сгибание ног в коленном суставе) выполняет шаговые движения, акцентируя внимание на постановке ноги, по возможности, с пятки, выпрямление ноги.

Например: Упражнение 1. Беговая дорожка включалась на минимальную скорость с последующим увеличением при беге до 4 - 5 км/час. Самостоятельно или принудительно пройдя 1 - 2 минуты, затем, ускоряя шаги, переходили на бег, сначала продолжительностью 15-20 секунд, в последствие, увеличивая до 1-1,5 мин. Такие кратковременные включения беговых упражнений положительно воспринимаются всеми категориями детей и способствуют развитию координации движения.

Упражнение 2. Как вариант этого упражнения выполнялась ходьба в медленном темпе длинными шагами, выставляя ногу далеко вперед на пятку, перекатываясь на носок и максимально оставляя ее на опоре сзади. Таким образом, удается существенно изменить технику переноса маховой ноги, приблизить технику переноса к норме.

Заключение. Таким образом, применение на занятиях тренажерных устройств повышают физическую подготовленность детей с диагнозом ДЦП. Применение Тренажера Гросса, позволяет детям самостоятельно перемещаться в тренировочном зале, сохраняя вертикальное положение тела, и головы, использовать другие тренажеры и устройства для выработки жизненно необходимых двигательных навыков. Тренажер «Гросса» развил у детей координационные способности, уменьшил чувство страха.

Наиболее выраженные сдвиги в физическом развитии и двигательной активности отмечаются у детей, умеющих принимать и удерживать позы, но не способных ходить. У них появляется возможность осуществлять целый ряд движений, ранее невыполнимых у детей с отсутствием вертикальной опоры. Вертикальное положение тела обеспечивается с помощью тренажера «Гросса», что позволяет самостоятельно выполнять упражнения повышенной двигательной активности, а также использовать традиционные тренажерные устройства для повышения физической подготовленности детей с диагнозом ДЦП.

Таким образом, после занятий с использованием сочетания тренажера «Гросса» и других тренажерных устройств наблюдали следующую динамику: у 82% детей улучшились двигательные возможности, у 84% - навыки самообслуживания и физическое развитие, у 91% произошли значительные изменения в управлении движениями в пространстве и ходьбе, а 31% детей начали самостоятельно передвигаться.

Список литературы

1. Айзиков Г.С. Лечебная физкультура при паралитических заболеваниях у детей / Айзиков Г.С, Манович З.Х. - М.: Медицина, 1973. - 208с**.**

2. Алабин В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справочник / Алабин В.Г., Скрипков А.Д. - Минск: Высш. шк., 1974. - 174с.

3. Акош К. Помощь детям с церебральным параличом: кондуктивная педагогика / Акош К., Акош М. - М.: Медицина, 1994. - 195с.

4. Богданов О.В., Пинчук Д.Ю., Михайленок Е.Л. - М.: Наука, 1990. - 262с.

5. Витензон А.С. Биомеханическая закономерность компенсации двигательных нарушений при патологической ходьбе / Витензон А.С. // Сборник научных трудов / ЦНИИПП. - М., 1980. С. 41.

6. Гросс Н.А. Оптимизация физических нагрузок с учетом функционального состояния при двигательной реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гросс Н.А. - М., 1999. - 24с.

7. Гросс Н.А. Проблемы двигательной реабилитации детей с отклонениями в развитии // Специальная Олимпиада России-2005 : материалы 6-ой Всерос. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 28-30 сент. 2005 г. - Челябинск, 2005. - С. 56-59.

8. Гросс Н.А. Оптимизация процесса реабилитации детей-инвалидов средствами физической культуры / Гросс Н.А., Гончарова Г.А., Горбунова Е.А. // Образование и инвалидность: нормативно-правовые аспекты: материалы конф. - М., 2005. - С. 65-68.

9. Гросс Н.А. Применение физических упражнений с учетом функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата/ Гросс Н. А. // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. - 2005. - №2., С. 26-34.

10. Гросс Ю.А. Применение тренажерных устройств в процессе реабилитационных занятий физическими упражнениями детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Гросс Ю. А. - М., 1998. - 24с.

УДК 615.85

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ БОЛИ В СПИНЕ У СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ОСТЕОПАТИИ И ИГЛОУКАЛЫВАНИЯ

Свечкарёв Виталий Геннадьевич,

заведующий кафедрой физического воспитания, доктор педагогических наук, профессор, Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп

Аннотация. Хроническая боль в спине является серьезной проблемой у спортсменов и основной причиной, по которой они обращаются к врачам (мастерам) остеопатии и рефлексотерапевтам специализирующиеся в иглоукалывании. Выраженность болей в спине, в большинстве случаев, не коррелирует со степенью развития дистрофически-дегенеративных заболеваний позвоночника, которые выявляются при рентгенологическом исследовании, компьютерной или магнитно-резонансной томографии. При болях в спине, наблюдаются различные биомеханические нарушения. Боль в спине всегда начинается с раздражения одного или нескольких особых чувствительных нервных окончаний, ноцицепторов, в коже или во внутренних органах. В позвоночнике, сигналы от ноцицепторов могут измениться под влиянием других нервных окончаний. Это может повлечь за собой уменьшение интенсивности болевых импульсов.

Ключевые слова: остеопатия, иглоукалывание, боль, лечение, спина, грыжа межпозвоночная, спортсмен, биомеханика.

BIOMECHANICAL APPROACH TO THE TREATMENT OF BACK PAIN IN ATHLETES USING OSTEOPATHY AND ACUPUNCTURE

Svechkarev Vitaly Gennadievich,

Head of the Department of Physical Education, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Maikop State Technological University, Russia, Maikop

Abstract. Chronic back pain is a serious problem among athletes and the main reason why they turn to doctors (masters) of osteopathy and reflexologists specializing in acupuncture. The severity of back pain, in most cases, does not correlate with the degree

of development of dystrophic-degenerative diseases of the spine, which are detected by X-ray examination, computed tomography or magnetic resonance imaging. With back pain, various biomechanical disorders are observed. Back pain always begins with irritation of one or more special sensory nerve endings, nociceptors, in the skin or internal organs. In the spine, signals from nociceptors can change under the influence of other nerve endings. This may lead to a decrease in the intensity of pain impulses.

Keywords: osteopathy, acupuncture, pain, treatment, back, intervertebral hernia, athlete, biomechanics.

Введение. Частый вопрос от спортсменов к врачу (целителю) звучит примерно так: - Поможет ли остеопатия и иглоукалывание при боли в спине? И что вы можете посоветовать при данной проблеме?

Результаты исследования и их обсуждение. Мы видим данную ситуацию в следующим виде. Ограничение нормальной микроподвижности тканей, приводит к изменению макроподвижности дисфункционального сегмента, что приводит к возникновению в теле цепочки компенсаций, часто с образованием новых дисфункций. По классификации, принятой в России, существует три компонента формирования соматических дисфункций, и один из них – биомеханический. Именно он нам наиболее интересен в контексте данного вопроса, потому что любая боль в спине и шее так или иначе сопровождается нарушением биомеханики тела.

Что такое «правильная» биомеханика? Это когда все мышцы и суставы работают в точности так, как задумано природой [5]. Что такое «неправильная», а точнее патологическая биомеханика? Это когда изменён нормальный объём или вектор движения в одном или нескольких суставах. При этом мышцы в движение могут включаться в неправильной последовательности, с недостаточной или избыточной силой. Соответственно суставы испытывают нагрузку не по физиологическим осям, что существенно приводит к ухудшению спортивного результата.

Как правило, всё это сопровождается формированием какого-либо вида патологической осанки, что ведёт к постоянной перегрузке определённых мышц и суставов. Перегруженные мышцы отекают, воспаляются, в них формируются так называемые триггерные точки. Отсюда боль, также источником боли могут быть сухожилия, в которых под действием постоянной нефизиологической нагрузки происходят микронадрывы.

В суставах, работающих в условиях постоянной нефизиологической нагрузки также возникает вялотекущее асептическое воспаление, отёк, микронадрывы связок, что сопровождается болью. Те же процессы происходят и в межпозвонковых дисках позвоночных двигательных сегментов, вовлечённых в патобиомеханический паттерн. Отёчные, укороченные, затвердевшие мышцы могут вызывать сдавление нервов и сосудов, что ведёт

к формированию порочного круга и хронизации боли. И это только основные механизмы возникновения боли в спине, которые могут быть устранены после остеопатической коррекции соматических дисфункций, которые вызвали и поддерживают в теле патологическую биомеханику.

Таким образом – да, остеопат может помочь при боли в спине [1]. Недаром это и есть основная причина обращения спортсменов к остеопату. Однако стоит сказать, что здесь не работает принцип конструктора: что-то поставили на нужное место - и всё сразу заработало как надо, и стало хорошо. Коррекция дисфункций только запускает в теле процесс самовосстановления и позволяет организму решить - нужна ли ещё эта боль, или уже нет [6].

Вокруг понятия «грыжа межпозвонкового диска» существует множество мифов. Один из которых такой процедура иглоукалывания (как один из методов лечения) может «убирать» (ликвидировать) межпозвонковую грыжу. Почему этот миф мог родиться? Причина проста.

Пример из практики врача – невролога, рефлексотерапевта. На прием приходит спортсмен, у которого неделю назад возникла острая боль в спине, с его слов – тренировался как обычно. Несколько дней назад боль стала распространяться в левую ногу, да такая боль, что ни ходить, ни лежать, ни сидеть не дает. Обезболивающие препараты практически не помогают. Во врачебно-физкультурном диспансере врач, к которому пришел спортсмен, направляет его на обследование, подозревая сдавление нервного корешка грыжей межпозвонкового диска. В результате обследования, действительно, найдена грыжа межпозвонкового диска средних размеров, 6 мм. Вопрос является ли только грыжа межпозвонкового диска причиной сдавления нервного корешка и причиной появления болевого синдрома? Ответ - нет.

В результате обострения в межпозвонковом отверстии (которое, безусловно уменьшено в размере из-за грыжи), развивается отек мягких тканей, развивается ухудшение кровообращения или микроциркуляции. Микроциркуляция нарушается и за счет неполноценного притока крови, и за счет недостаточного ее оттока. В результате вышеперечисленных процессов мелкие нервные окончания, которые находятся в мышцах, связках, надкостнице и которые очень чувствительны к изменениям окружающей среды, начинают генерировать в ЦНС нервный импульс, который человек субъективно оценит, как состояние «Очень больно!».

Итак, вывод причиной боли является не факт наличия грыжи диска, а другие процессы, которые ей сопутствуют. В клинической практике встречаются случаи наличия межпозвонковых грыж размером 13-15 мм, не дающих болевого синдрома. То есть, у спортсмена с таким большим размером грыжи нет отека, нет нарушения микроциркуляции и, соответственно, нет и боли.

Итак, вернемся к нашему спортсмену. После обследования ему было проведено 10 сеансов иглоукалывания, и боль полностью прошла. Также

был рекомендован специальный комплекс упражнений, который необходим для укрепления мышц спины и брюшного пресса, чтобы в позвоночнике не возникало явлений так называемой сегментарной нестабильности (явление, когда из-за слабости связочного и мышечного аппарата позвонки не фиксированы стабильно, и постоянно смещаются друг относительно друга на небольшое расстояние, вызывая микротравматизацию мягких тканей, а затем отек, нарушение микроциркуляции и боль).

Регулярное выполнение упражнений приводит к укреплению мышечного корсета и к нормальному питанию межпозвоночного диска, мышц и связок позвоночника. Устранило ли иглоукалывание грыжу диска «НЕТ», грыжа диска осталась на месте. Если провести обследование сразу после подобного консервативного лечения, то размер грыжи останется прежним. Но иглоукалывание способствовало процессу устранения отека, регенерации связочного аппарата, улучшению микроциркуляции, тонизации мышц разгибателей спины [2].

Наш организм – это самовосстанавливающаяся система, может сам себя реабилитировать при выполнении строго определенных условий. Хорошее, полноценное кровоснабжение даст возможность к уменьшению грыжи, но это будет происходить постепенно. Обследование с целью визуальной оценки уменьшения размеров грыжи показано после лечения не ранее, чем через 4 месяца, лучше через 6. Организм включает саногенетические механизмы и правит себя сам, при условии, что вы не помещаете его в ту же среду, в которой возникли патологические изменения.

Иглоукалывание – это метод традиционной Китайской медицины, в её философии лежит целостное восприятие человека, патологии и здоровья в соответствии с системным подходом, направленным на укрепление здоровья [4]. В современном мире, в практике целителя, работающего с грыжами межпозвонковых дисков, используется сочетание мудрости народной медицины и современных достижений, применяется электроакупунктура, воздействие на акупунктурные точки лазером, сочетание с другими процедурами.

Заключение. Для лечения чрезвычайно важна как верная постановка диагноза, так и комплексный подход к устранению заболевания. Остеопатия и иглоукалывание являются эффективными средствами при лечении боли в спине. Также эффективными, по нашему мнению, являются традиционная терапия на тренажёре правило в нашей авторской методике [3] и хиджама. Сочетание методов позволяет достигать результата быстрее, и эффект от лечения сохраняется на более длительный период.

Список литературы

1. Корр, И.М. Нейрофизиологические основы остеопатии / И.М. Корр. – СПб. «Медиасфера», 2012. – 268 с.

2. Рупали, Д., Сравнение специфического и неспецифического (плацебо) эффектов иглоукалывания / Д. Рупали, Н. Кеттнер // Рефлексотерапия. – 2008. – №. 1-2. – С. 20-26.

3. Свечкарёв, В.Г. Особенности применения тренажера «правИло» / В.Г. Свечкарёв, В.А. Чебыкин // В сборнике: Молодой исследователь: вызовы, поиски и перспективы развития российского образования. Сборник материалов XX Международной научно-практической конференции аспирантов и молодых исследователей. 2017. С. 464-468.

4. Суслова, Г. Современное руководство по иглоукалыванию / Г. Суслова. – ОЛМА Медиа Групп, 2003.

5. 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.

6. Стилл, Э.Т. Остеопатия. Исследование и практика / Э.Т. Стилл. – Сиэтл, 1992. – 242 с.

УДК 378.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ШКОЛЬНОМ БУЛЛИНГЕ

Строй Галина Владимировна,
доцент кафедры естественно-научных дисциплин, кандидат психологических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация: буллинг – достаточно распространенное явление, которое часто оказывает пагубное воздействие на личность подростка, семью и общество в целом. Актуальность исследований в области профилактики и предотвращения буллинга очень высока в силу проявления у участников травли тяжелых физических и психологических последствий, вплоть до суицидов.

Ключевые слова: школьный буллинг, школьный коллектив, жертва, агрессор, причины буллинга, последствия буллинга, психология буллинга.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF IDEAS ABOUT SCHOOL BULLYING

Story Galina Vladimirovna,
associate professor of the department of natural sciences, candidate of psychological sciences, Stavropol state pedagogical institute, Russia, Stavropol

Abstract: bullying is a fairly common phenomenon that often has a detrimental effect on the personality of a teenager, family and society as a whole. The relevance of research in the field of prevention and prevention of bullying is very high due to the manifestation of severe physical and psychological consequences, including suicides, among the participants of bullying.

Key words: school bullying, school staff, victim, aggressor, causes of bullying, consequences of bullying, psychology of bullying.

Введение. Существует несколько мнений и стереотипов в сознании людей о школьном обучении и школах, в частности. С одной стороны, принято считать, что общеобразовательное учреждение – это безопасное место для обучения детей: квалифицированные педагоги, психологи, социальные педагоги, технологии и работа охраны, поэтому родители и опекуны стремятся отдать своих детей в рейтинговые и престижные школы. Однако, с другой стороны, в нашем обществе имеется место школьному буллингу, последствия которого приводят к трагическим событиям.

Результаты исследования и их обсуждение. Школа должна быть безопасным местом для детей. Родители хотят отдавать ребёнка в школу и быть уверенны, в том, что с ним там ничего не произойдет, что о нём позаботятся. Но, к сожалению, так происходит далеко не всегда. Школьный буллинг является острой социальной проблемой.

Буллинг – процесс сознательного жестокого обращения, физического или психического террора одного ребёнка или группой детей над другими. Это насильственное поведение более «сильного» над «слабым» для самоутверждения и удовольствия. Буллинг включает в себя травлю, запугивание, унижение, дабы подчинить себе человека. Это могут быть как простые насмешки, отказ от общения, изоляция «жертвы», так и избиение, нанесение серьёзных травм, порча имущества. Всё это отражается на психике ребёнка, на его здоровье и развитии его как личности.

Участники школьного буллинга – это жертва, агрессор (буллер, обидчик) и свидетели (те люди, которые наблюдают за развитием школьного буллинга, но не принимают в нем непосредственного участия: остальная часть класса, учителя, родители, администрация школы). Можно выделить особого участника школьной травли – это провоцирующая жертва. Ребёнок, который изначально сам задирает и провоцирует, вызывая на гнев школьного коллектива или одного индивида, а после оказывается тем, кого травят, то есть организовывает ситуацию буллинга, чтобы в дальнейшем занять позицию жертвы.

Агрессор (буллер) – человек, который осуществляет насилие над другими. Обычно главная причина начала травли является стремление к власти и доминированию в коллективе. Наблюдатели прибегают к насилию по причине принадлежности к группе, толпе, им свойственно конформное поведение, они стремятся к признанию и достижению престижа в классе. Жертвой чаще всего становится дети, которые в чем-то отличаются от большинства, но в целом это может стать абсолютно любой ребёнок, независимо от его качеств и поведения.

Буллером может являться не только школьник и сверстник, но и учитель - тот человек, который вскрывает этот феномен. В младшем школьном возрасте именно учитель, классный руководитель имеет серьезное влияния на поведение и мнение детей, поэтому факт некомпетентности учителя может привести к «цепной реакции» в виде насилия в коллективе.

В практическом руководстве «Профилактика жестокого обращения с детьми» Ю.В. Даниленко, выделяют несколько фаз формирования буллинга: формирование предпосылок; начальная фаза, активная фаза, социальная изоляция жертвы. Сначала, как правило, существует какой-либо неразрешённый конфликт, эмоциональная напряжённость в коллективе. Затем, как средство снятия этого напряжения, дети начинают искать «виновника», «козла отпущения», на кого направляют свою агрессию. Со временем насмешки и издевательства приобретают систематический характер, вследствие чего происходит изоляция и отторжение жертвы остальным классом.

Из школьного буллинга выделяют форму взаимодействия - моббинг. Школьный моббинг – это «систематические притеснения и нападки на жертву группой обидчиков, целью которых является «выживание» жертвы из школьного коллектива. Моббинг отличается от буллинга числом агрессоров, в моббинге, как правило, агрессоры – это большая часть коллектива, а не один человек, например, школьный класс или его половина» [4, с. 92]. Термины схожи, но школьный моббинг подразумевает развитие насилия по типу наличия в группе одного человека, который вызывает негатив у всех: группа или изгоняет, или изолирует. Например, в школьном коллективе к одному из школьников могут относиться игнорируя, не замечая, отказываясь от совместного нахождения рядом за одной партой, может поддерживаться учителем.

Кибербуллинг – это следующая форма, которая выделяется из школьного буллинга. Кибербуллинг представляет собой травлю на платформе социальных сетей, через СМИ, в целом через ресурсы интернета и дистанционной связи. Ребёнок, подвергающийся буллингу в школе, несколько лет назад мог изолироваться от социума, находясь дома в безопасности, однако сейчас это становится невозможно. Кибербуллингу могут подвергаться заметные люди в социальных сетях, исходя из количества подписчиков, комментариев, лайков, транслирование своей позиции и т.д. В связи с этим появляются люди, которые снимают своё напряжение при помощи выражения своей агрессии в сторону этого человека. Исследователем Л. А. Найденовой выделяются новые разновидности кибербуллинга [4]:

– флейминг – бесцельная негативная дискуссия;

– постоянные атаки представляют собой частые оскорбительные сообщения в адрес жертвы;

– клевета – распространение клевещущей информации;

– создание фейковых страниц, представляясь жертвой;

– распространение конфиденциальной информации;

– отчуждение, изоляция, блокирование в социальных сетях;

– киберпреследование выслеживание жертвы через социальные сети;

– хеппислепинг – насильственные пранки, снятые на видео и размещенные в Интернете;

– троллинг - оскорбления и дискуссии с целью выведения незнакомого человека на эмоции.

Подводя итог, опираясь на вышеизложенные составляющие феномена школьного буллинга, можно говорить о том, что травля представляет собой систематические нападки, издевательства физического и психологического формата одного или группы школьников, направленные на конкретного индивида, который не имеет возможности самостоятельно себя защитить.

Травля является серьезной проблемой среди детей школьного возраста и подростков - она имеет краткосрочные и долгосрочные последствия для всех участников данного процесса, жертвы, наблюдателя и самого преследователя.

Распространенность случаев насилия над детьми в России, по данным разных источников, составляет «от 3% до 60% от общего количества детского населения в зависимости от форм и видов насилия – сексуального, физического, психологического, информационного, пренебрежения основными нуждами детей» [3, с. 247], в данную статистику можно отнести и школьный буллинг. В России в среднем разным видам травли подвергается 27,5% учеников [5, с. 107-119].

Важно понимать, что общеобразовательные учреждения действительно должны являться безопасной средой, которая способствует успеваемости школьников. Исследователь Е.А Гусейнова выделяет несколько основных критериев для буллинга в общеобразовательном учреждении:

– агрессивное и негативное поведение;

– регулярность насилия;

– неодинаковая власть и сила между участниками;

– умышленное поведение.

Жертвы длительного третирования более подвержены нервнопсихическим расстройствам и депрессии, чем их сверстники. Также ученые отмечают, что лица, пострадавших от буллинга в раннем возрасте, имеют больше шансов стать жертвами других видов насилия позже, независимо от изменения их окружения.

Нарушения, возникающие вследствие насилия, как непосредственные, так и отсроченные, затрагивают все уровни функционирования личности. Они приводят к стойким личностным изменениям, препятствующим самореализации человека в будущем. Школьные издевательства и унижения

со стороны обучающихся негативно сказываются на атмосфере в школе, а страх, депрессия и жалобы подростков на здоровье влияют на посещаемость ими школы, концентрацию на занятиях и успеваемость.

Буллинг наносит серьезные травмы жертве. Отрицательные последствия буллинга имеют разный характер: от неуважения и недоверия к себе (не только в области достижений в учебе) до плохого сна и концентрации внимания. Социальная изоляция и чувство одиночества приводят к развитию депрессивных состояний. Сильно снижается учебная мотивация вплоть до нежелания ходить в школу. Буллинг является одной из частых причин суицидов. Также буллинг может иметь долгосрочные физические и психологические последствия. Некоторые из них включают в себя: бегство из дома, отстраненность от школьной жизни, школьных мероприятий, желание остаться в одиночестве, застенчивость, боли в животе, головные боли, приступы паники, бессонница, кошмары. [1, с. 112]

Издевательства (травля) являются одним из важных показателей нарушения психического здоровья подростков (детей). Этот факт признается в различных международных докладах, которые включают травлю среди показателей нарушения благополучия детей и подростков. Издевательства среди сверстников связаны с различными эмоциональными симптомами, такими, как тревога, депрессия, деструктивное поведение (злоупотребление наркотиками и алкоголем) и даже последующего неосторожного поведения за рулем и т.п.

Суицидальные мысли и их реализация остаются самым серьезным риском в ситуации травли и самым шокирующим и травмирующим последствием буллинга для общества. Наиболее заметной в науке работой о долгосрочной перспективе влияния буллинга на здоровье является лонгитюдное исследование, проведенное английскими учеными на большой выборке взрослых (около 1500 человек), вовлеченных в период их детства в школьные годы в процесс травли в качестве жертв, а также агрессоров. Взрослые, которые были жертвами издевательств в детстве, или те, которые поочередно ведут себя то как жертвы, то как агрессоры, демонстрируют во взрослом возрасте наличие различных психических расстройств: они имеют суицидальные мысли (в основном мужчины), агорафобию (женщины), а также депрессию, панические расстройства и генерализованное тревожное расстройство (встречается у обоих полов). Антисоциальный тип развития личности доминирует у тех субъектов, кто в школе был буллером. Психологические последствия буллинга очень серьезны и, порой, имеют трагический исход. Выявлено, что жертвы буллинга перестают ходить в школы, ненавидят уроки и своих одноклассников, хуже начинают учиться и т.п. Также виктимизация после буллинга может быть связана с тяжелыми эмоциональными переживаниями, страданиями, депрессией, тревогой и с появлением суицидальных мыслей и намерений у детей-жертв буллинга.

Подростки, которые стали жертвами виктимизации, могут также проявлять нежелательные поведенческие симптомы. Например, если раньше подросток не вел себя агрессивно по отношению к другим, то впоследствии может повторять в отношении других людей акты агрессии и унижения, которые испытывал на себе сам. Опыт травматизации в школьные годы может привести к депрессивным состояниям подростка. Депрессия может быть связана с множеством форм виктимизации, в том числе и сексуальной виктимизацией, преступлениями насильственного характера, виктимизацией со стороны сверстников и насилия в семье.

Для агрессоров тоже последствия очевидны, особенно если их агрессия осталась безнаказанной, так как это рождает ощущение вседозволенности. Свидетели и нейтральные наблюдатели претерпевают процесс вторичной травматизации - их эмоциональная сфера и устойчивость страдает, так как они постоянно опасаются стать «жертвой», виктимизируясь и живя в страхе и тревоге.

Школьный буллинг нельзя отнести к линейному событию, где есть обидчик и жертва, и их «разведение по углам» не устранит причину травли. Школьное насилие – это симметричное явление в коллективе, где целью обидчика (буллера, агрессора) является запугивание, унижение, доминирование и деморализация жертвы, с другой стороны есть пострадавший - жертва, которая испытывает негативные переживания и не имеет сил защитить себя, третья сторона – это коллектив наблюдателей, в котором происходит травля одного из участников.

Закономерно, что для разрешения травли и ее прекращения, нужно обязательное вмешательство третьих лиц, самостоятельно она не завершается. Для разрешения буллинга нужна работа и поддержка школьными психологами, педагогами, социальными работниками всех трех сторон: обидчика, жертвы и коллектива. Работа с учебной группой, коллективом, где происходит буллинг, важна, так как наблюдение за насилием равнозначно травматично, как и для жертвы, помимо этого коллектив получает развращающий опыт. В случаях, если ситуация выходит за рамки закона, когда школьный буллинг переходит в физическое и сексуальное насилие, обязательно привлечение правоохранительных органов, которые занимаются регулированием правовой стороны. Ответственность за детскую групповую динамику несут взрослые, которые отвечают за группу и находятся с ней: классный руководитель, школьный психолог, директор. В целом весь школьный коллектив в ответе за физическую и эмоциональную безопасность детей, которые обучаются в общеобразовательном учреждении.

Подобная проблема требует незамедлительного решения, особенно активные действия в противодействие буллингу ожидаются от педагога.

Прежде всего, стоит понять, что подростки-буллеры не виноваты. Их действия и поведение не могут отражать нормы взрослого общества, они не до конца понимают и не всегда дают отчёт своим действиям. Многие просто

боятся чего-то нового и неизвестного, опасаются сами стать жертвой травли, потому ищут «слабых». Не стоит обвинять и свидетелей в их пассивном участии в буллинге. У простых наблюдателей не то, чтобы нет желания или же нужной храбрости, чтобы заступиться за жертву. Чаще всего они остерегаются того, что это не приведёт к положительному результату, и они сами станут объектом террора. Следует отказаться от наказания участников травли, потому что в случае буллинга, задача педагога – не месть, не торжество справедливости, а создание необходимых условий в коллективе, атмосферы в классе, изменение поведения агрессоров, минимизация страданий жертвы.

Существует несколько способов для предотвращения и для преодоления буллинга в коллективе. В первую очередь, учителю следует следить за собой и выступать в качестве «ролевой модели», образца. Не должно быть никакого психологического насилия над детьми, педагогу нужно быть доброжелательным, стараться создать такую же атмосферу и в классе.

Учитель должен пресекать любые подколы и насмешки в классе, но также и самому никогда не выставлять неудачи учеников на всеобщее обозрение, насмехаться над ними, ставить как пример плохой работы. Категорически нельзя противопоставлять одного ребёнка всему остальному классу, публично обвинять или осуждать. Например, наказывать весь класс за поступок какого-то ученика. Это лишь настроит остальных против ребёнка, что может послужить основой буллинга.

Следует также обращать внимание на различные детские жалобы, не отмахиваться от них и не пренебрегать. Необходимо подмечать малейшие детали, изменения в классе, в отношениях между детьми. Если приходит новенький ученик, нужно его поддержать, проследить за тем, чтобы он «влился» в коллектив, стал его частью. Иначе ребёнок может стать изгоем и «изолированным» от общества.

Если ребёнок все же оказался отвергнут другими детьми, то учителю нужно дать ему такую возможность, где он сможет проявить себя, показать свои положительные качества, таланты, продемонстрировать, чем он может быть полезен классу. Также следует посадить такого ребёнка с авторитетным учеником, попросить его поддержать соседа. Нужно организовывать мероприятия и даже повседневную классную работу так,чтобы никто из ребят не оставался в стороне, чтобы все себя как-то проявили. Совместная деятельность помогает сплотить класс.

При уже явном буллинге, учителю следует обратиться к «буллям», поговорить с ними, постараться выяснить причину травли жертвы, указать преследователям на положительные качества ребёнка, который подвергается насилию. Ученика, ставший жертвой, необходимо постоянно поддерживать, напоминать, что он не виноват в таком отношении к себе, помочь преодолеть ему данный период, проявлять интерес и заботу.

О насильственном поведении нельзя молчать, оставлять эту проблему лишь в пределах класса. Учителю, заметившему подобное, нужно проинформировать других учителей, учеников, родителей. Можно проводить также индивидуальные беседы. Это поможет детям понять границы дозволенного.

Выводы. Таким образом, исследования показали, школьный климат, виктимизация, буллинг, дидактогения и синдром педагогического насилия являются факторами, влияющими на физическое и психическое здоровье школьников и педагогов. Данная проблема носит полипрофильный характер и требует объединения специалистов различных профессий для разработки методов по снижению негативного воздействия школьного насилия на состояние здоровья участников образовательного процесса.

Список литературы

1. Гусейнова Е. А. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку / Е. А. Гусейнова, С. Н. Ениколопов // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. – 2014. – Т. 6. – № 2. – С. 246-256
2. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2. С. 107-119.
3. Маланцева О. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // социальная педагогика. 2007. №4. С.90-92.
4. Мельникова М.Л. Агрессивное поведение делинквентных подростков: детерминанты и условия коррекции: автореф. дис. . канд. психол. наук. Екатеринбург, 2007. 24.с.
5. Стрельбицкая А.А. Динамика школьного буллинга в коллективах старшего звена // Педагогическая диагностика. 2010. №2. С. 104-124.

УДК 796.015

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Федякин Александр Александрович,
доктор педагогических наук, профессор, Россия, Сочи

Аннотация. Вопросы организации и содержания занятий по физической культуре со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья, являются актуальными, так как, количество таких студентов в вузах составляет 15-30 %. 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 адаптивного физического воспитания студентов. Отмечено, что во многих вузах в учебных планах уменьшено количество часов практических занятий с

преподавателем и увеличено количество часов, отводимых на самостоятельную работу. Показано, что это привело к снижению объема двигательной активности студентов, приводит к снижению эффективности занятий. Рассматривая указанную проблему, автор, предлагает пути совершенствования организации регламентированных занятий по физической культуре в вузе со студентами специального отделения. Представляется, что эти предложения должны найти свое отражение в содержательной части ФГОС ВО последующих поколений всех направлений подготовки.

Ключевые слова: студенты, специальное учебное отделение вуза, адаптивное физическое воспитание, федеральный государственный образовательный стандарт, эффективность занятий по физической культуре.

THE EFFECTIVENESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Fedyakin Alexander Alexandrovich,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Russia, Sochi

Abstract. The issues of organization and content of physical education classes with students who have certain health conditions are relevant, since the number of such students in universities is 15-30%. The article highlights the features 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 author draws attention to the cause-and-effect characteristics that have a negative impact on the effectiveness of adaptive physical education of students. It is noted that in many universities, the number of hours of practical training with a teacher has been reduced in the curricula and the number of hours devoted to independent work has been increased. It is shown that this led to a decrease in the volume of students’ motor activity, which leads to a decrease in the effectiveness of classes. Considering this problem, the author suggests ways to improve the organization of regulated physical education classes at the university with students of a special department. It seems that these proposals should be reflected in the substantive part of the GEF IN subsequent generations of all areas of training.

Keywords: students, special educational department of the university, adaptive physical education, federal state educational standard, effectiveness of physical education classes.

Введение. Актуальность обращения к проблеме адаптивного физического воспитания студентов обусловлена, увеличением количества студентов, имеющих те или иные нарушения в состоянии здоровья. В то же время, как отмечается в работе Гонсалес С.Е. [1, с. 33], … «недостаточно обоснованы критерии физической подготовленности занимающихся для различных групп здоровья. … недостаточно изучена проблема воздействия тренировочных нагрузок на состояние студентов с неодинаковым уровнем физической подготовленности». Одним из наиболее эффективных средств восстановления и поддержания здоровья, повышения физической и умственной работоспособности таких студентов являются занятия адаптивным физическим воспитанием, что отмечается большинством ученых [2; 5; 6; 7 и др.].

Ретроспективный анализ ФГОС ВО различных поколений, выполнялся многими авторами [3; 4; 5 и др.]. Следует отметить, что вопросам физического воспитания студентов, имеющих те или иные нарушения в состоянии здоровья (специального учебного отделения вуза), в каждом последующем стандарте уделяется все меньше и меньше внимания. Объем часов, отводимых на преподавания дисциплин «физическая культура» и курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в стандартах практически не изменился. В настоящее время в высших учебных заведениях дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;

- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья. Для студентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья, должны быть предусмотрены особые условия изучения дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», что обусловливает получение специфических теоретических знаний и практических умений, взаимосвязанных с имеющимися отклонениями в состоянии здоровья. Однако, фактическое положение дел, сегодня свидетельствует о том, что во многих вузах, до двух третьих от всего объема часов отводится на самостоятельные занятия. В ФГОС ВО всех направлений подготовки на занятия по «физической культуре» отводится 72 часа, которые в последствии вузами распределяются на лекционные (16 час) и методико-практические занятия (8 час), общим объемом 36 час, и «…самостоятельную работу студентов по подготовке к занятиям 36 - час» [3, с. 10]. Курс «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» объемом 328 час. разделили в СГУ на аудиторные (144 час.) и самостоятельные занятия (183 час). Примерно такое же соотношение аудиторных и самостоятельных занятий наблюдается и в других вузах. Не вполне понятно, как это должно осуществляться со студентами основного отделения вуза? и уж тем более не понятно, как, студенты, имеющие те или иные нарушения в состоянии здоровья будут самостоятельно заниматься? Главное, кто за это будет нести ответственность?

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация (вуз) устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья [ФГОС ВО, 2015]. Для студентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья, должны быть предусмотрены особые условия изучения дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», что обусловли-

вает получение специфических теоретических знаний и практических умений, взаимосвязанных с имеющимися отклонениями в состоянии здоровья.

Целью настоящего исследования является анализ проблем в построении и организации адаптивного физического воспитания студентов в вузе.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы и учебных планов, тестирование на основе использования 2 км. пешеходного теста, разработанного в финском институте им. Урхо Калева Кекконена и методы математической статистики.

В исследовании приняли участие студенты I и II курса (n=19), отнесенные по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению. Студенты II курса (n=10), занимались адаптивной физической культурой два раза в неделю по 2 часа, в соответствии с ФГОС ВО. Студенты I курса (n=9), занимались адаптивной физической культурой один раз в неделю 2 часа и 2 часа были отведены на самостоятельные занятия. Основными нозологическими заболеваниями были нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. В процессе занятий обе группы использовали ЛФК и занятия в тренажерном зале. Подготовительная часть занятий была одинаковой для обеих групп и включала степ, быструю ходьбу и медленный бег, общеразвивающие и специальные беговые упражнения. В начале учебного семестра и в конце, студенты выполняли 2 км. пешеходный тест, разработанный в финском институте им. Урхо Калева Кекконена. По динамике результатов теста, оценивалась эффективность занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале учебного семестра результаты 2 км. пешеходного теста студентов первого (80,1±7,74) и второго курсов (81,6±7,13) не имели статистически значимых отличий ($p>0,05$). Возможно, это обусловлено тем, что во время летних каникул двигательная активность студентов была примерно одинаковой. Частота сердечных сокращений во время выполнения теста существенно отличалась у отдельных студентов и находилась в диапазоне от 128 до 173 уд/мин., что, по-видимому, обусловлено различной скоростью ходьбы и разным уровнем физической и функциональной подготовленности. Исходные результаты 2 км. пешеходного теста в обеих группах, оцениваются, как результаты ниже среднего уровня.

За время эксперимента, студенты первого курса, занимаясь физической культурой один раз в неделю (2 часа с преподавателем и 2 час. самостоятельно.), несколько улучшили результаты 2 км. пешеходного теста (82,7±5,13), однако эти улучшения статистически не достоверны ($p>0,05$). Следует отметить, что результаты группы стали более однородными, значительно уменьшились показатели вариации.

Студенты второго курса, занимаясь физической культурой два раза в неделю (по 2 часа), статистически значимо ($p<0,05$) улучшили результаты 2 км. пешеходного теста (96,4±6,08). Полученные результаты близки среднему уровню физической подготовленности. Отмечаем, снижение максимальных

значений частоты сердечных сокращений во время выполнения теста у студентов второго курса. ЧСС находилась в диапазоне от 123 до 153 уд/мин., что, по-видимому, обусловлено различными вариантами организации занятий.

Заключение. Организация и построение занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, имеет свои особенности, которые обусловлены:

- многообразием нозологических групп, что создает дополнительные сложности при комплектовании групп и организации занятий физической культурой в специальном учебном отделении вуза;

- сложностями в определении оптимальной величины тренировочной нагрузки для студентов, процессе адаптивного физического воспитания учетом показаний и противопоказаний для каждой нозологической группы и т.д.

Отсутствие четкой нормативной базы, регламентирующей процесс построения адаптивного физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза, позволяет вузу варьировать организацией и планированием построения занятий при прохождении курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту», что оказывают существенное влияние на эффективность занятий адаптивной физической культурой. Необходимо внести предложения в Федеральный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО), которые законодательно, запретят неоправданное разделение часов на аудиторные и самостоятельные занятия. Считать нецелесообразным разделение одной дисциплины «физическая культура» на две «физическая культура» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Следует сформулировать реальную и конкретную цель адаптивного физического воспитания студентов вузов и отразить ее во всех ФГОС ВО, как одну обязательную дисциплину, объемом 408 или больше академических часов, исключив часы на самостоятельную работу студентов.

Список литературы

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. Динамика показателей системы кровообращения в процессе занятий в школе здоровья / А.А. Федякин, Н.А. Семенова, Л.К. Федякина, Э.Г. Лактионов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 76-80.

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. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов: некоторые проблемные аспекты / А.А. Федякин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 445-448. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p445-448.

6. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения вуза: учебное пособие / А.А. Федякин, Ю.А. Тумасян, Л.К. Федякина. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2008. – 140 с. – ISBN 978-5-88702-326-7.

7. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп в контексте прохождения элективных дисциплин по физической культуре / А. А. Федякин, Ю. А. Васильковская, Л. В. Малыгина, Ю. А. Тумасян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 333-336.

УДК 613.7

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Шуняева Вероника Сергеевна,

студентка факультета дефектологии и естественно-научного образования, 3 курс, группа МИ-21-о, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная проблема профилактики, реабилитации и социальной адаптации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА). Особое внимание уделено физическому воспитанию, которое играет ключевую роль в развитии координации движений, силы, гибкости и выносливости детей с нарушениями ОДА.

Ключевые слова. Физическая культура, физическое воспитание, инклюзивное образование, нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), детский церебральный паралич (ДЦП).

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Shunyaeva Veronika Sergeevna,

student of the faculty of defectology and natural science education, 3rd year, group MI-21-o, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. This article deals with the urgent problem of prevention, rehabilitation and social adaptation of children with musculoskeletal disorders (MSD). Special attention is paid to physical education, which plays a key role in the development of movement coordination, strength, flexibility and endurance of children with disabilities.

Keywords: physical training, physical education, inclusive education, musculoskeletal disorders (MSD), cerebral palsy (CP).

Введение. Актуальность изучения физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) обусловлена тем, что в настоящее время количество детей с данным заболеванием неуклонно растет. Это нарушение наблюдается у 8-11% детей. Среди них большую часть составляют дети с церебральным параличом (ДЦП) (90%). Можно выделить следующие причины нарушения опорно-двигательного аппарата: эндогенные причины (наследственные); экзогенные причины (факторы, влияющие на натальные и постнатальные периоды онтогенеза); причины, воздействующие во внутриутробном периоде; причины, воздействующие во время родов (родовая травма); причины, воздействующие на первом году жизни (нейроинфекции: энтерит, менингит и т.д., ушибы головы) [2].

Физическое воспитание играет ключевую роль в жизни детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оно помогает развивать силу, гибкость, координацию движений и выносливость – это важно для детей с двигательными нарушениями. Кроме того, физическое воспитание способствует улучшению психического здоровья, так как занятия спортом помогают снизить уровень стресса и тревоги, улучшить настроение и повысить самооценку. Также необходимо отметить, что оно играет важную роль в социализации детей с ограниченными возможностями – занятия в группе помогают детям научиться взаимодействовать с другими людьми, развивать социальные навыки и учиться работать в команде.

Методы и организация исследования. Проведенное нами педагогическое наблюдение было направлено на изучение, того, как физическое воспитание помогает детям школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата восстанавливать здоровье.

В современную систему физического воспитания входят различные термины и понятия. В число приоритетных понятий физического воспитания входят: физическое состояние, физическое здоровье, физическая подготовленность, физическое развитие, здоровый образ жизни и др. Поэтому в данном наблюдении ключевым аспектом будет являться физическое развитие.

В исследовании приняло участие 10 детей школьного возраста, у которых проявляются такие формы нарушений, как нарушения мышечного тонуса, нарушение равновесия и координации движения, также часто отмечаются нарушения в эмоциональной сфере. Имеется задержка в развитии логического мышления в формировании познавательных интересов. У большинства детей также наблюдается задержка психического развития (двигательные, речевые, сенсорные расстройства).

Существуют различные методики оценки физического развития детей школьного возраста (методика антропометрических измерений, методика оценки физической подготовленности, методика оценки физического

состояния, методика оценки питания и т.д.). Однако большинство из них не всегда удобны для использования в рамках образовательного процесса. В связи с тем, что основной аспект физической культуры – это физические упражнения, предлагается оценивать физическое развитие посредством их выполнения. Удобство процесса тестирования обеспечивается кондиционированием упражнений, разделенных на различные исходные положения.

Перечисленные исходные положения включают сидение на стуле для оценки мелкой моторики и движений верхних конечностей, лежание на животе для анализа силы мышц и подвижности суставов, стояние на коленях для оценки координации и навыков удержания тела, а также стойку для оценки двигательных навыков в положении стоя и вертикализации тела. Этот подход позволяет сделать процедуру тестирования более удобной и эффективной.

В систему такого оценивания так же входит оценка выполнения физических упражнений. Оно разделено на самостоятельное выполнение и с помощью. Таким образом, удается отследить динамику физического развития у всех детей, в том числе и обучающихся с тяжелой формой нарушения ОДА.

Методика лечебной физической физкультуры (ЛФК) состоит из комплекса упражнений, которые направлены на укрепление мышц, улучшение координации движений и повышение подвижности суставов. Важным элементом являются исходные положения, которые способствуют наиболее эффективному использованию упражнений и направлению движения, амплитуде и скорости выполнения [6, с. 17].

Упражнения ЛФК разделяются на различные типы, чтобы обеспечить максимальную эффективность тренировок. Пассивные упражнения выполняются с участием педагога, в это время учащийся усваивает их зрительно, на слух и через ощущения. Упражнения с помощью включают в себя участие как педагога, так и учащегося. Рефлекторные упражнения проводятся с использованием раздражения определенных рефлексогенных зон, что стимулирует соответствующие двигательные реакции. Активные упражнения предполагают произвольное выполнение движений самими учащимися без внешней помощи, но под контролем. Упражнения на расслабление мышц способствуют восстановлению координации движений и нормализации работы внутренних органов. Упражнения на растягивание помогают улучшить эластичность, обеспечивая восстановление подвижности в суставах. Дыхательные упражнения направлены на нормализацию акта дыхания в состоянии покоя и при сочетании с различными движениями [4].

Все дети, участвующие в занятиях, прошли тестирование, где были установлены нормы результатов для каждого упражнения. Эти нормы, определенные на основе изучения учащихся с нормальным здоровьем,

использовались для расчета оценок по каждому показателю. Самостоятельное выполнение упражнений оценивается до 10 баллов, а выполнение с помощью – до 5 баллов, исходя из установленных нормативов.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных занятий со школьниками наблюдается прогресс во всех аспектах формирования двигательных навыков:

− мелкая моторика, движения верхних конечностей – 24 %;

− сила мышц и подвижность суставов конечностей, двигательные навыки в положении лежа – 18 %;

− навыки удержания в пространстве, координация – 15 %;

− двигательные навыки в положении стоя, вертикализация – 32 %.

Анализ динамики физического развития учащихся выявил растущую тенденцию в формировании двигательных навыков. Основная цель проведения мониторинга заключается не только в оценке текущего уровня сформированности навыков, но и в определении ближайших направлений для дальнейшего развития. Это достигается путем систематического структурирования двигательных действий по различным показателям. Таким образом, применение мониторинга физического развития позволяет быстро и эффективно оценить прогресс двигательного развития детей с ослабленным опорно-двигательным аппаратом, сокращая необходимые временные затраты.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать соответствующие выводы, что главными задачами физического воспитания детей с нарушениями ОДА можно считать: укрепление и развитие мышц, улучшение координации движений; повышение общей выносливости и силы; развитие гибкости и подвижности суставов; улучшение кровообращения и обмена веществ в организме; повышение самооценки и уверенности в себе; улучшение качества жизни ребенка, его социальной адаптации; профилактика возможных осложнений и заболеваний, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата; улучшение общего состояния здоровья ребенка.

Также упражнения из лечебной физической культуры способствуют уменьшению степени выраженности двигательных синдромов: нормализации мышечного тонуса, стабильности поз и положения конечностей, уменьшению насильственных движений. Ребенок начинает правильно ощущать позы и движения, что является важным стимулом к развитию и совершенствованию двигательных функций.

Список литературы

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. – 118 с.

2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры - М.: Советский спорт, 2005. - 296.

3. Мансурова Г.Ш. Нарушения опорно-двигательного нарушения у детей школьного возраста / Г.Ш. Мансурова, И.В. Рябчиков, С.В. Мальцев и др. // Российский вестник перинатологии и педиатрии. - 2017. - №62 (5). - С. 187-191.

4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 381 с.

5. Написание курсовых и выпускных квалификационных работ в области физической культуры: Учебно-методическое пособие / А.М. Дауров, Н.В. Лукьяненко, Р.Р. Магомедов [и др.]; Ставропольский государственный педагогический институт. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2023. – 68 с.

6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: «Советский спорт», 2004. 464 с.

СЕКЦИЯ 3.
ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.05

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИДЖИТАЛ-СПОРТУ В ЮЖНО–УРАЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Абрамова Анастасия Дмитриевна,
студент 3-го курса, Южно – Уральский государственный аграрный университет, Россия, Троицк

Аннотация. В данной статье рассматривается новое направление в области физической культуры – фиджитал-спорт, его сущность и отношение молодого поколения к нему на примере студентов Южно – Уральского государственного аграрного университета в возрасте от 18 до 21 года к фиджитал-спорту, а также анализ и сравнение отношения к фиджитал- спорту со стороны преподавателей и учеников.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, отношение, развитие, двигательная активность, цифровое пространство.

STUDENTS' ATTITUDE TO DIGITAL-SPORTS AT SOUTH URAL STATE AGRARIAN UNIVERSITY

Abramova Anastasia Dmitrievna,
3rd year student, South Ural State Agrarian University, Troitsk, Russia

Abstract. This article examines a new direction in the field of physical culture – digital-sports, its essence and the attitude of the younger generation towards it, using the example of students of the South Ural State Agrarian University aged 18 to 21 years to digital-sports, as well as an analysis and comparison of the attitude towards digital-sports on the part of teachers and students.

Keywords: digital-sports, attitude, development, motor activity, digital space.

Актуальность. На сегодняшний день область спорта стремительно развивается, и с каждым разом появляются все более новые правила, виды спорта, физические упражнения и элементы [1]. Наиболее обыденный и привычный для общества спорт – тот, что ассоциируется с двигательной активностью и выполнением физических нагрузок. С развитием компьютерных технологий

и появлением видеоигр на рынке термин «спорт» приобрел немного иное значение – появился киберспорт. Хоть данные направления и представляют спорт в целом, в своей сущности они являются противоположностями, вместе с этим имеют разные положительные и негативные стороны. С внедрением цифровых технологий в социум подвижность многих сменилась на сидячий образ жизни. Зачастую это связано и с работой, ведь на данный момент на бирже труда востребованными являются профессии, связанные с IT – технологиями [2]. В связи с данной тенденцией необходимо было разработать новые мотивационные пути к занятиям спортом, поддержанию здоровья и хорошей физической формы.

Таким образом, благодаря интеграции традиционного спорта с компьютерным относительно недавно появилось совершенно новое направление – фиджитал-спорт. Впервые игры в концепции фиджитал были проведены на территории РФ, а именно в Казани в 2022 году по таким видам спорта как: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, гонки дронов. Что же представляет из себя фиджитал, как отдельное направление в спорте?

Термин «фиджитал» образуется из двух слов «physical» и «digital» и подразумевает под собой слияние двигательной активности с цифровым пространством и деятельностью в нем [3]. Порядок проведения соревнований такого рода проходит в несколько этапов:

1. Сначала проводиться игра в виртуальной реальности (в зависимости от вида спорта, это может быть корт, поле, ипподром и.т.д). На данном этапе участников подключают к виртуальной реальности.
2. Далее соперничество продолжается в настоящем и реальном времени.
3. Суммирование очков происходит за оба этапа, после чего объявляется победитель.

Данное направление стремительно развивается благодаря поддержке со стороны государства. Так, на данный момент в городе – организаторе, а именно в Казани проводятся фиджитал- соревнования по разным видам спорта: фиджитал-футбол, фиджитал- баскетбол, фиджитал-скейтбординг, MLBB, BMX и.т.д.

В силу своей новизны и недавнего становления фиджитал-спорта, как отдельного направления в области двигательной активности, отношение к нему у всех разное.

Цель данной статьи является выявление отношения студентов и преподавателей ЮУРГАУ к фиджитал-спорту и их сравнение и анализ.

Организация и методы исследования. Для изучения вопроса об отношении студентов и преподавателей ЮУРГАУ было проведено исследование с 20.03.24 по 25.03.24. В качестве метода исследования были использованы опросы и тесты. Всего участие приняли 80 студентов (в возрасте от 18 до 23 лет) и 80 преподавателей.

В ходе проведения первого опроса выяснилось, что 94% студентов осведомлены о существовании такого направления, как фиджитал-спорт. Среди преподавателей же этот показатель составил 87%. Остальным же 6% среди обучающихся и 13% среди педагогов было рассказано о сущности данного направления для проведения дальнейшего исследования.

По результатам тестирования было установлено, что большинство первокурсников (82 %) не понимают значения здорового образа жизни, в связи с чем, ничего не предпринимают для укрепления своего здоровья и сталкиваются с нежеланием регулярно посещать спортивные секции. Выявлены также студенты, которые пренебрегают своим здоровьем и также не видят причин для регулярного посещения спортивных секций вуза (12,6 %) [4].

Далее опрашиваемым предлагалось оценить фиджитал-спорт, как самостоятельное направление, по пятибальной шкале (5 – отлично, 1 – очень плохо), после чего было выведено среднее значение. И так, среди студентов показатель равен 4,6. Среди же преподавателей – 4,0.

Как видно из результатов, отношение старшего поколения немного хуже, чем у молодого. Возможно, это можно объяснить приверженностью к классическому спорту, а именно его привычной форме существования, подразумевающей физические нагрузки и двигательную активность. Также, некоторое значение играет и новизна этого направления, так как ко всему новому зачастую у людей критичное отношение. Студенты же напротив более открыты к фиджитал-спорту.

В следующем опросе было предложено выявить положительные стороны фиджитал-спорта, результаты представлены в Таблице 1.

Таблица – 1. Положительные стороны фиджитал-спорта по мнению студентов

Положительные стороны	%
Технологическая грамотность, опыт и знания в области технологий	33
Развитие когнитивных навыков	24
Хорошая платформа для социализации и новых знакомств, командная работа	20
Новые ощущения и впечатления,	15
Доступность спорта для людей с ограниченными возможностями	5
Затруднились ответить	3

Этот же опрос был проведен среди преподавателей, ниже представлены его результаты (Таблица 2).

Таблица – 2. Плюсы фиджитал-спорта, по мнению преподавателей

Положительные стороны	%
Развитие когнитивных навыков: памяти, реакции, внимательности	38%
Возможность получения новых знаний	34%
Поддержание физической формы и активности	18%
Затруднились ответить	10%

И так, студенты выявили больше плюсов фиджитал-спорта, чем преподаватели. Самым главным, по мнению студентов, оказалось получение знаний и опыта в использовании технологий, среди педагогов-развитие когнитивных навыков. Некоторые студенты отмечали, что хотели бы дальнейшего интегрирования фиджитал-направления в образовательные программы высших учебных заведений. Но на данный момент существуют некоторые препятствия по реализации данного направления в виде дорогостоящего оборудования для воспроизведения виртуальной реальности.

Также были выявлены более интересные, по мнению опрашиваемых, виды спорта в концепции фиджитал (Таблица 3).

Таблица – 3. Наиболее интересные виды фиджитал-порта, по мнению студентов

Вид фиджитал - спорта	%
Футбол	33
Хоккей	32
Баскетбол	17
Гонки	12
BMX	3
Скейтбординг	3

Преподаватели же выделили такие виды спорта как: теннис, баскетбол, футбол, единоборства, хоккей.

Выводы. Фиджитал-игры смогли объединить в себе классический спорт и киберспорт, не смотря на некоторый конфликт интересов людей, которые занимаются более классическим вариантом спорта или же наоборот – компьютерным. Исследование показало, что молодое поколение более открыто к изменениям в области спорта и положительно относится к такому новшеству, как фиджитал-игры, в сравнении с преподавателями. Данное направление способно развить такие качества как: память, концентрация, внимательность, реакция. Вместе с этим существует возможность получить

опыт в работе с технологиями и вместе с этим обучение. Также, необходимо учитывать и возможные негативные стороны фиджитал-спорта для дальнейшего анализа его развития и наилучшего внедрения в жизнь социума.

Список литературы

1. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры : материалы конференции / С.С. Давыдова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2023. — 434с.

2. Ананичев, Е. А. Формирование социокультурных и цифровых компетенций студентов в системе воспитательной работы на основе реализации киберспортивных проектов : методические рекомендации / Е. А. Ананичев, А. К. Годлевский, С. А. Морозов. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2023. — 61 с.

3. Сонина, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сонина. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. — С. 42-46.

4. Улитин, Е. В. Проблемы первокурсников вуза, занимающихся в спортивных секциях / Е. В. Улитин, Ш. С. Валиева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 6. – С. 60-66. – DOI 10.24412/2305-8404-2023-6-60-66. – EDN AWYLBH.

УДК 371.71

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Агеев Алексей Викторович,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат исторических наук, доцент. Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Кольга Дарья Валерьевна,
студентка 5 курса факультета искусств и физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь

Аннотация. В данной работе демонстрируется меры организованной профилактики, направленные на уменьшение числа травм. Особенности представленного комплекса мер, раскрывают деятельность педагога по организации инструктажа по безопасности во время занятий, раскрывается особенность проведения спортивно-интеллектуальной игры в виде квеста, которая моделировала различные ситуации, возникающие во время урока и способствующие повышению знаний и практических навыков по технике безопасности и снижению риска для здоровья.

Ключевые слова: травматизм, профилактика, физическая культура, безопасность, здоровье.

INJURY PREVENTION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Ageev Alexey Viktorovich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor. Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Kolga Darya Valeryevna,
5th year student of the Faculty of Arts and Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract. This paper demonstrates organized preventive measures aimed at reducing the number of injuries. The features of the presented set of measures reveal the activities of the teacher in organizing safety instruction during classes, reveals the peculiarity of conducting a sports and intellectual game in the form of a quest, which simulated various situations that arise during the lesson and contribute to improving knowledge and practical skills on safety and reducing health risks.

Keywords: injuries, prevention, physical education, safety, health.

Введение. Воспитание и формирование ответственного отношения к безопасности заключается в повышении уровня культуры и безопасности, выражающейся как в личностном самосохранении здоровья во всех его значениях, так и бережному отношению к здоровью других людей, что придает данной проблеме гуманистический характер. Для предупреждения несчастных случаев и травм как правило применяется комплекс профилактических мероприятий, который служит эффективной мерой по снижению травматизма.

Проблеме возникновения травм на занятиях по физической культуре и важности поиска решений, отражены в трудах таких исследователей, как: В. К. Велитченко «Физкультура без травм», где описаны главные причины детского травматизма и рекомендации по технике безопасности и профилактики; Башкирова В. Ф. составившего множество комплексов по профилактике и выявлению причин возникновения травм в своем труде «Профилактика травм у спортсменов».

Базовые знания о самоконтроле, самооценке, саморазвитии в процессе выполнения физических упражнений, должно закладываться обучающимся с начальных классов, при этом важно совмещать развитие самостоятельности с формирование ответственности за безопасное поведение.

Травмы, полученные на уроках физической культурой, как правило, бывают не опасными для жизни, однако они противоречат оздоровительным задачам системы российского физического воспитания и могут вывести обучающихся на длительный период из строя и нередко требуя продолжительное время для восстановления прежней трудоспособности [2,4].

К основным причинам травм во время занятий физической культурой можно отнести следующее: организационные недостатки при проведении

занятия, ошибки в методике проведения, недостаточность материально-технического оснащения, неудовлетворительное санитарно-гигиенического состояния спортивных залов или площадок, низкий уровень воспитательной работы (как со стороны родителей, так и со стороны учителя), недостаточный уровень физической подготовленности, отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований [5,7].

Методы и организация исследования. Поисковый этап связанный с анализом теоретических источников, позволил определить исходные параметры нашего исследования. Разработаны меры профилактики травматизма на уроках физической культуры. Нами применялись опрос и тестирование среди обучающихся на выявление качества знаний о применении безопасности при выполнении изучаемых технических элементов и правил поведения на уроках физической культуры в соответствии с типом и задачами урока.

Применение педагогического наблюдения позволило выявить травмоопасные ситуации и найти способы их решения. После полученных данных был осуществлен анализ проделанной работы и были сделаны выводы.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте принимали участие обучающиеся 6-х классов, в общей сложности 62 человека. Тестирование включало в себя вопросы о первой помощи пострадавшему и правилах поведения в опасных ситуациях, возможных последствиях при неправильном выполнении физических упражнений, причинах появления травм на занятиях по физической культуре и т.д.

До внедрения разработанных профилактических мер было проведено первичное тестирование, которое показало, что у 29 человек (46,8%) средний уровень знаний, обучающиеся не перешагнувшие и минимальный порог это 17 человек (27,4%), у 16 (25,8%) обучающихся высокий уровень знаний. Затруднения вызывали вопросы по оказанию первой помощи при возможных травмах, низкий уровень знаний в данной области обусловлен отсутствием должной информации.

После первого тестирования велась работа с обучающимися по нескольким направлениям. Это проведение инструктажей по технике безопасности и правилам поведения на уроке физической культуры, умение работать со спортивным инвентарем, проведение спортивно-интеллектуальных игр на уроке физической культуры и обсуждение опасных ситуации, в которые могли попасть учащиеся и как их предотвратить.

Вводный инструктаж включал в себя базовые понятия и знания о правилах поведения на уроке физической культуры во избежание получения травм. Этот вид инструктажа проводился в начале каждой четверти, для того чтобы напомнить обучающимся о сохранении своего здоровья.

Повторный инструктаж включал в себя, то что и вводный, но с некоторыми корректировками для определенного класса (контрольной и экспериментальной группы).

Инструктаж по технике безопасности по определенным видам спорта включал в себя специфичные правила поведения, которые требуются в спортивных играх.

Демонстрация правильного использования спортивного инвентаря и рассмотрение часто допускаемых ошибок во время их эксплуатации.

Спортивно-интеллектуальная игра проходила в форме квеста. Она состояла из станций. У каждой из них определенные ситуации, которую нужно было решить, если у обучающихся не получалось ее разобрать, можно было получить подсказку выполнив одни из нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа и прыжок в длину с места). Выполнение задания для получения подсказки считалось командным, чтобы каждый обучающийся был задействован в данном мероприятии. После окончания квеста было общее обсуждение тех самых ситуации, которые обучающиеся решали самостоятельно и выявляли самый эффективный способ устранения тех или иных обстоятельств.

Повторное тестирование выявило положительные изменения. Высокий уровень знаний был у 19 (30,6%) обучающегося, 34 (54,8%) учащихся показали средний уровень и 9 (14,5%) обучающихся не смогли перейти минимального порога.

Сравнительный анализ показал, что внедренный комплекс профилактических мер способствовал сохранению у обучающихся индивидуального и коллективного здоровья на уроках физической культуры.

Выявлено что обучающиеся не всегда грамотно действуют в критических ситуациях, зачастую слабо выявляют и прогнозируют возможные опасности. Поэтому восполнение пробелов учебной программы, демонстрация конкретных примеров, причин и последствий спонтанных действий должны проводится регулярно совместно с обучающимися. Как правило уроки с применение активных обсуждений реальных эпизодов, проходят с повышенным интересом школьников, остаются долго в памяти у обучающихся и в дальнейшем помогают безопасно проводить аналогию в аналогичных ситуациях.

Выводы. В ходе исследования выявлено, что применяемые средства как имитация различных ситуации с применением интенсивного метода контроля качества знаний, систематический анализ опасных ситуаций, а также постоянное осознание факта существования опасных и чрезвычайных ситуаций помогают эффективно решать задачи по снижению травматизма на занятиях по физической культуре.

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров // – 3-е изд., стер. – М.: Изд.центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Башкиров, В. Ф. «Профилактика травм у школьников» / В.Ф. Башкиров // М. 1987. – 109 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы / М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова // М.: 2013. — 239 с.

4. Велитченко, В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993. – 128 с.

5. Добреньков, В.И. Методы социологического исследования: учебник / В.И.Добреньков, А.И.Кравченко // М.: ИНФРА-М, 2004. — 768 с.

6. Кизиляева, Е. Ю. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях / Е. Ю. Кизиляева, Т. В. Барышникова, Н. И. Безбородов // Молодой ученый. — 2012. — №3. — С. 492-494.

7. Кузнецов, В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // - М.: изд. Центр ВЛАДОС. 2002. - 176 с.

8. Ступницкая, М. А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика / М.А.Ступницкая // Школа здоровья. – 2010. — №4. – 196 с.

УДК 37

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В СИСТЕМЕ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Александров Евгений Васильевич,
студент 3 курса, группа «ФБ-21-О», факультет искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 педагогическое образование с двумя профилями подготовки «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Мхце Борис Алиевич,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В данной статье освещается вопрос внедрения и использования фиджитал-технологий в системе российского образования. Анализируются текущее состояние и перспективы развития цифрового обучения, подчеркнута его значимость для современного образовательного процесса. В статье рассмотрены ключевые аспекты фиджитал-подхода, включая интеграцию цифрового и физического взаимодействия для создания более эффективной и вовлекающей образовательной среды. Особое внимание уделено анализу преимуществ фиджитал-технологий, таких как повышение интерактивности, доступности и персонализации учебного процесса, а также развитие цифровой грамотности и критического мышления у учащихся.

Ключевые слова: фиджитал-технологии, цифровое образование, обучение, проблемы, перспективы.

A LOOK INTO THE FUTURE: DIGITAL-TECHNOLOGIES IN THE RUSSIAN EDUCATION SYSTEM

Alexandrov Evgeny Vasilyevich,
3rd year student, FB-21-O group, Faculty of Arts and Physical Culture, training area 44.03.05 pedagogical education with two training profiles "Physical Culture" and "Life safety", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Mkhce Boris Alievich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. This article highlights the issue of the introduction and use of digital-technologies in the Russian education system. The current state and prospects for the development of digital-physical education are analyzed, and its importance for the modern educational process is emphasized. The article examines the key aspects of the digital-approach, including the integration of digital and physical interaction to create a more effective and engaging educational environment. Special attention is paid to the analysis of the advantages of digital technologies, such as increasing interactivity, accessibility and personalization of the educational process, as well as the development of digital literacy and critical thinking among students.

Keywords: digital-technologies, digital education, training, problems, prospects.

Введение. В последние годы цифровые образовательные технологии стремительно развиваются и трансформируют традиционные методы преподавания и обучения. Эти технологии, включают интеграцию цифровых инструментов и платформ в образовательную среду для улучшения преподавания и обучения. Технологии фиджитал позволили преподавателям предлагать новые и инновационные формы обучения, позволяя учащимся взаимодействовать с контентом более интерактивным и персонализированным образом [2, с.839].

Появление и развитие фиджитал-технологий открывает новые горизонты для учебного процесса, делая обучение более интерактивным, доступным и эффективным. Актуальность исследования влияния фиджитал-технологий на систему образования обусловлена стремительным развитием цифровых инноваций и необходимостью адаптации учебных программ к современным реалиям.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном цифровом обществе появился новый вид коммуникации на основе слияния и взаимодействия физического и виртуального миров и получивший название: phygital-взаимодействие или phygital-коммуникация (слово phygital (фиджитал) – соединение английских слов physical и digital означает интегрированную коммуникацию на стыке цифрового и физического

пространств). Этот новый тип коммуникации в значительной мере соответствует ценностным ориентирам современной личности, в первую очередь это касается нового поколения [3, с.26].

Первые шаги к фиджитал-интеграции в образовании были сделаны с появлением интерактивных досок и виртуальных лабораторий, позволяющих сочетать реальный опыт с виртуальным моделированием. В России активное внедрение фиджитал-технологий началось с 2010-х годов, когда государство запустило программы по цифровизации образовательного процесса.

Фиджитал-подход в образовании – это концепция экосистемы такого обучения, которое характеризуется балансом между цифровым содержанием или полученным опытом с помощью онлайн-технологий, но и, обязательно, с физическим контекстом, так сказать, «вживую». Цифровое обучение опирается на передовые технологии для повышения осмысленного и эффективного взаимодействия между преподавателями, обучающимися, информацией (данными, фактами или знаниями) и окружающей средой. Потенциал фиджитал-обучения применим на всех уровнях, от общего к индивидуальному, так как, с одной стороны учитывается переход в цифровую среду как новый уровень вовлечения учащихся в процесс познания, с другой стороны, предусматривается необходимость опыта как в виртуальной реальности, так и в реальности физической. Фиджитал-подход как цифровое обучение – прорывная инновация, которая использует возможности электронной и смешанной форм обучения.

Фиджитал-образование охватывает несколько ключевых направлений, включая гибридное обучение, где сочетаются онлайн-курсы с традиционными очными занятиями; использование виртуальной и дополненной реальности для создания погружающего образовательного контента; а также разработка образовательных приложений и платформ, интегрирующих физические объекты с цифровыми элементами. Принципы фиджитал-образования включают в себя интерактивность, доступность, персонализацию учебного процесса и повышение мотивации учащихся через игровые элементы и наглядность материала.

Фиджитал как на уровне связи, так и на уровне канала содержания образования может включать в себя следующие технологии: полная реальность (материальный мир), виртуальная реальность (цифровой мир), дополненная реальность (материальный мир, дополненный виртуальными элементами); дополненная виртуальность (виртуальный мир, дополненный материальными элементами). Данные технологии требуют создания мультипрофильной высокотехнологичной среды [1, 315].

Фиджитал-технологии представляют собой синтез физического и цифрового взаимодействия, который позволяет создавать уникальные

образовательные продукты и услуги. Особенностью этих технологий является их способность обеспечивать бесшовное взаимодействие между реальным и виртуальным миром, что способствует повышению вовлеченности и мотивации учащихся, а также эффективности обучения в целом.

Примерами реализации фиджитал-технологий выступают интерактивные Интернет-ресурсы и мобильные приложения, использующие технологии виртуальной и дополненной реальности [4, с.308].

Международный опыт показывает ряд успешных примеров интеграции фиджитал-технологий в образование. В Сингапуре, например, программа «FutureSchools» предусматривает создание инновационных образовательных сред, где активно используются интерактивные технологии. В Финляндии внедрение фиджитал-подходов происходит через обновление учебных программ и акцент на развитие цифровой грамотности среди учащихся. В США проекты, такие как «Connected Learning», стремятся объединить обучение в классе с интересами учеников и доступными онлайн-ресурсами, создавая персонализированный образовательный опыт.

Внедрение фиджитал-технологий в образование по всему миру также сопровождается разработкой новых методик и подходов к обучению, которые направлены на максимальное использование потенциала смешанного реального и виртуального взаимодействия. Один из таких подходов – проектно-ориентированное обучение, где учащиеся решают реальные задачи, используя цифровые инструменты и технологии. Это позволяет не только углубить понимание предмета, но и развить навыки критического мышления, командной работы и цифровой грамотности.

Развитие фиджитал-образования в России опирается на комплекс нормативно-правовых актов, призванных обеспечить интеграцию цифровых технологий в образовательный процесс. Ключевым документом является федеральный проект «Цифровая образовательная среда», который входит в национальный проект «Образование». Его целью является создание условий для доступа к качественным образовательным ресурсам с использованием цифровых технологий для всех категорий граждан. Кроме того, важной ролью в формировании правовой основы играют также Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [6] и ряд подзаконных актов, регулирующих применение информационных технологий в образовательном процессе.

В последние годы в России наблюдается активное внедрение фиджитал-технологий в образовательный процесс. Примеры включают использование электронных учебников и образовательных платформ, интеграцию интерактивных досок и виртуальных лабораторий в учебный процесс,

а также применение VR и AR технологий для создания погружающих образовательных программ. Особенно важное значение приобретает развитие дистанционного образования, что было особенно актуально в период пандемии COVID-19. Многие учебные заведения адаптировались к новым условиям, внедряя онлайн-курсы и виртуальные классы для обеспечения непрерывности образовательного процесса.

Исследования показывают, что применение фиджитал-технологий способствует повышению интереса учащихся к учебному процессу, улучшению понимания учебного материала и развитию цифровых навыков [5, с.25].

Однако существуют и проблемы: неоднородность доступа к цифровым ресурсам в разных регионах страны, необходимость повышения квалификации учителей для работы с новыми технологиями, а также вопросы кибербезопасности и защиты персональных данных.

Перспективы развития фиджитал технологий в российском образовании тесно связаны с дальнейшей цифровизацией общества и повышением качества технологической инфраструктуры. Для успешной интеграции и масштабирования фиджитал подходов в образовательной сфере необходимо решение следующих задач:

– улучшение инфраструктуры. Создание и модернизация технической инфраструктуры образовательных учреждений для обеспечения высокоскоростного доступа к интернету и внедрения современных учебно-методических комплексов.

– профессиональное развитие педагогов. Организация систематического обучения и повышения квалификации учителей в области фиджитал технологий, чтобы обеспечить их готовность к использованию новых методик и инструментов в учебном процессе.

– разработка и адаптация образовательного контента. Создание качественных и актуальных электронных учебных материалов и курсов, адаптированных под фиджитал формат, что позволит сделать образовательный процесс более интерактивным и погружающим.

– обеспечение равного доступа. Преодоление цифрового неравенства между различными регионами и социальными группами, чтобы каждый учащийся имел возможность пользоваться фиджитал образовательными ресурсами.

– усиление кибербезопасности. Укрепление мер по защите информации и персональных данных учащихся и учителей в цифровой образовательной среде для предотвращения угроз кибербезопасности.

На наш взгляд, продвижение в этих направлениях позволит российскому образованию не только адаптироваться к современным вызовам цифровой

эпохи, но и взять курс на инновационное развитие, укрепить позиции страны на мировом образовательном рынке, а также подготовить кадры, способные эффективно работать в условиях цифровой экономики.

Заключение. Таким образом фиджитал-технологии совершают настоящую революцию в сфере доступности и визуализации данных, а также их практического применения. Фиджитал технологии в системе российского образования — это интеграция цифровых и физических методов обучения, направленная на повышение качества и доступности образования. Включение интерактивных онлайн-платформ, виртуальной и дополненной реальности, а также инструментов для дистанционного обучения позволяет расширить возможности как для учащихся, так и для преподавателей. Это способствует более глубокому пониманию материала, развитию критического мышления и навыков работы в цифровой среде, что важно для подготовки кадров, способных работать в условиях постоянно изменяющегося мира.

Список литературы

1. Белова, Т. М. Эра новой образовательной среды: фиджитал концепт / Т. М. Белова // XXVII Царскосельские чтения. Год педагога и наставника : Материалы международной научной конференции. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2023. – С. 314-317.

2. Булычев, Р. Ю. Анализ фиджитал образовательных технологий / Р. Ю. Булычев // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы V Всероссийской научно-практической конференции.. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 839-843.

3. Галушко, Т. Г. Человеко-ориентированное фиджитал-и диджитал-образование: цифровизация и гуманизация / Т. Г. Галушко // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2022. – № 204. – С. 25-34.

4. Мокрый, В. Ю. Применение фиджитал-технологий п ри подготовке студентов экономических факультетов / В. Ю. Мокрый // Новые образовательные стратегии в современном информационном пространстве : сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Центр научно-информационных технологий «Астерион», 2023. – С. 306-311.

5. Пащенко, А. Ю. Применение фиджитал-формата в образовательной практике вуза / А. Ю. Пащенко, М. Г. Жалбэ, А. А. Гладышева, А. А. Гладышев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 23-25.

6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)

УДК 796.035

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СИРИИ

Альджам Мишель,
студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснодар

Спирина Ирина Константиновна,
доцент кафедры адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснодар

Аннотация. В статье изложены особенности развития адаптивного спорта в Сирии, представлены такие спортивные дисциплины адаптивного спорта, как футбол для слепых, баскетбол на колясках, легкая атлетика, плавание, теннис на колясках и другие. Подчеркивается роль адаптивного спорта для лиц с ограниченными возможностями. Развитие адаптивного спорта в Сирии является важным направлением для обеспечения равных возможностей и инклюзии для людей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: лица с ограниченными возможностями здоровья, адаптивный спорт в Сирии, адаптивный футбол, адаптивный баскетбол.

DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SPORTS IN SYRIA

Aljam Michel,
student, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Spirina Irina Konstantinovna,
Associate Professor of the Department of Adaptive Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Abstract. The article outlines the features of the development of adaptive sports in Syria, presenting such types of adaptive sports as football for the blind, wheelchair basketball, athletics, swimming, wheelchair tennis and others. The role of adaptive sports for persons with disabilities is emphasized. The development of adaptive sports in Syria is an important direction for ensuring equal opportunities and inclusion for people with disabilities.

Keywords: persons with disabilities, adaptive sports in Syria, adaptive football, adaptive basketball

Введение. Область спорта для лиц с ограниченными возможностями очень интересна и познавательна, но пока малоизвестна. Интеграция в социальную и трудовую жизнь очень важна для инвалидов. Особую роль играют растущие формы реабилитационной помощи, которая необходима

инвалидам. Здоровое население начинает понимать, что эти люди имеют те же потребности и желания, что и они, хотя им зачастую труднее достичь этих желаний. У спортсменов-инвалидов невероятная воля к борьбе, их мотивации может позавидовать любой здоровый человек, но удивляться нечему, для инвалидов спорт – это все [3].

Необходимо осознавать, что люди с ограниченными возможностями должны иметь такую же возможность формировать условия жизни, как и здоровый человек. Особое значение следует придавать интеграции детей и молодежи в общественную жизнь [2].

Многие инвалиды прикованы к инвалидной коляске. Причиной может быть врожденный дефект, различные виды заболеваний и, что не менее важно, несчастные случаи и производственные травмы. В настоящее время также увеличивается процент травматизма, вызванного занятиями спортом и отдыхом. До Второй мировой войны 80% пользователей инвалидных колясок с травмами спинного мозга умирали в течение трех лет, в основном от инфекций легких или мочевыводящих путей. Благодаря открытию и применению антибиотиков и достижениям в хирургическом лечении более 80% заболевших теперь имеют перспективу нормальной жизни [1].

Реабилитационные упражнения необходимы инвалидам-колясочникам для приобретения навыков передвижения в инвалидной коляске. Люди в инвалидных колясках поддерживают не только физическую, но и психологическую форму с помощью спорта, что в их случае играет большую роль. Спорт помогает развивать личность, индивидуальные способности, помогает развиваться и достигать самодостаточности [2].

Методы и организация исследования. Для изучения особенностей развития адаптивного спорта в Сирии применялся анализ литературных источников.

Развитие адаптивного спорта в Сирии является важным направлением для обеспечения равных возможностей и инклюзии для людей с ограниченными возможностями. В стране существует несколько организаций, клубов и программ, занимающихся развитием адаптивного спорта и поддержкой спортсменов с инвалидностью [6].

Впервые сирийские спортсмены приняли участие в летних Паралимпийских играх в 1992г. в Барселоне. Участвовало два представителя страны в таких спортивных дисциплинах, как настольный теннис и плавание. Во всех последующих летних Паралимпийских играх сирийские спортсмены принимали участие, однако, в зимних Паралимпийских играх представителей Сирии еще не было. Первую и пока единственную медаль завоевала сирийская спортсменка в 2008г. на Паралимпийских играх в Пекине в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, показав третий результат.

В Сирии так же развиваются такие спортивные дисциплины адаптивного спорта, как футбол для слепых, баскетбол на колясках, легкая атлетика и другие. Эти виды помогают людям с инвалидностью развивать свои физические способности, повышать уровень физической активности и улучшать качество жизни.

Во всем мире лишь в XX веке инвалидные коляски стали полезны для людей, страдающих параличом или деформацией нижних конечностей. Использование инвалидных колясок ввело их в мир здоровых людей, помогло им лучше ориентироваться в обществе, повысило их независимость от помощи других, увеличило возможность установления социальных и трудовых контактов и тем самым, конечно, более широкое участие в жизни общества. В ходе этой социальной интеграции также начал формироваться интерес к развлекательным и спортивным мероприятиям для инвалидов-колясочников.

Истоки спорта на колясках можно проследить в 1948 году, когда в Великобритании прошли первые Сток-Мандевильские игры. В Играх приняли участие 16 спортсменов исключительно с Британских островов. И связаны они с именем основателя и пропагандиста спорта на колясках сэра Людвига Гутмана, который заявил, что для инвалида спорт должен стать движущей силой, которая поможет ему найти или восстановить собственные отношения с окружающим миром и таким образом, он признается равным и полноправным гражданином [5].

В 1982 году четырьмя международными федерациями был основан Международный координационный комитет всемирных организаций спортсменов-инвалидов как своего рода аналог Международного олимпийского комитета. В 1992 году Международный координационный комитет стал Международным паралимпийским комитетом, который сегодня объединяет международные федерации.

Паралимпийские игры – это высшие соревнования для лучших спортсменов с различными видами инвалидности. Основная философия паралимпийского движения заключается в том, что эти спортсмены мирового класса обладают теми же способностями и опытом, что и спортсмены, не имеющие инвалидности, и, как и они, должны проходить строгую квалификацию и отбор в национальные сборные [5].

В первые годы Паралимпийские игры были предназначены исключительно для спортсменов с тяжелыми нарушениями позвоночника – то есть параличами нижних конечностей. Со временем к ним присоединились и другие группы инвалидов. Спастичность – детский церебральный паралич, нарушение зрения, мышечная дистрофия и ряд других нарушений. Участие различных групп инвалидов повлекло за

собой изменения в медицинской классификации, увеличение количества спортивных дисциплин и количества спортсменов. В настоящее время подготовкой Паралимпийских игр занимаются различные международные организации, которые были созданы за последние тридцать лет и ориентированы на физическое воспитание и спорт для инвалидов [4].

В настоящее время в Сирии функционируют две спортивные федерации – футбола и баскетбола.

Футбол – один из самых популярных и интересных видов спорта в мире. Футбол 5х5 игроков предназначен для слабовидящих игроков и одного зрячего игрока, играющего на позиции вратаря. В игре участвуют две команды по пять игроков. Правила основаны на традиционном футболе. В нее играют мячом, издающим звук, и зрячий вратарь может помочь игрокам ориентироваться в пространстве. Поле меньше, чем в футболе, и в игре не применяется правило «вне игры». «Футбол 5х5» контролируется спортивно-техническим комитетом по футболу, созданным Международной ассоциацией спорта слепых (IBSA). Популярность этого вида спорта в мире постоянно растет. Футбол впервые был включен в программу летних Паралимпийских игр в Афинах в 2004 году [5].

«Футбол 7х7» предназначен для игроков с центральными двигательными нарушениями. Управляет «Футболом 7х7» международная организация CP – ISRA (Международная ассоциация спорта и отдыха при церебральном параличе). Эта спортивная дисциплина была включена в программу летних Паралимпийских игр в 1984 году в Нью-Йорке и в настоящее время практикуется во всем мире [4].

В 2019 году в Сирии был проведён первый чемпионат страны по баскетбол на колясках. Участниками его были представители разных возрастов и рода занятий, в том числе, и спортсмены, пострадавшие в боях с террористами. Баскетбол на колясках был создан после Второй мировой войны в Реабилитационном институте в Сток-Мандевилле под руководством доктора Людвига Гутмана, который использовал его для реабилитации ветеранов войны. Этот вид спорта быстро развивался и стал частью Первых Паралимпийских игр 1960 года в Риме [6].

Баскетбол – один из самых популярных паралимпийских видов спорта. В адаптивный баскетбол играют как мужчины, так и женщины. Команда состоит из пяти игроков, которым начисляются очки в зависимости от их функционального потенциала (степени инвалидности). Сумма игровых очков одной команды на поле не может превышать определенного числа. Размеры площадки и корзин такие же, как и в традиционном баскетболе. Баскетбол на колясках регулируется Международной федерацией баскетбола на колясках (IWBF).

В декабре 2023г. в Сирии проходили международные игры «За раненую Родину!», в которых принимали участие спортсмены - паралимпийцы из разных стран, в том числе из России.

Сирийские спортсмены-паралимпийцы успешно участвуют в азиатских Паралимпийских играх, а также в азиатских молодежных Паралимпийских играх. Азиатские Парадимпийские игры, более известные, как Параазиада, проводятся после Азиатских игр для спортсменов с ограниченными физическими возможностями каждые четыре года. Молодежные азиатские Паралимпийские игры проводятся для юных спортсменов с ограниченными физическими возможностями, так же каждые четыре года. За период с 2009 по 2023гг. сирийские спортсмены - паралимпийцы завоевали в этих соревнованиях 22 медали различного достоинства.

Результаты исследования и их обсуждение. В целом, развитие адаптивного спорта в Сирии играет важную роль в повышении качества жизни людей с ограниченными возможностями, способствует их социализации, физическому развитию и самоутверждению. Адаптированное физическое воспитание и адаптированные программы физической активности играют решающую роль в повышении физической активности и общего благополучия людей с ограниченными возможностями.

Список литературы

1. Кохан, С. Т. Воздействие адаптивного спорта на качество жизни людей с ограниченными возможностями: ситуации и проблемы / С. Т. Кохан, Д. И. Брик // Глобус: гуманитарные науки. – 2022. – №2 (40). – С. 10–13.

2. Рубцова, Н. О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов / Н. О. Рубцова // Теор. и практ. физ.к-ры. – 1998. – № 1. – С. 16–18.

3. Сунагатова, Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова // Молодой ученый. – 2012. – № 12 (47). – С. 603–607.

4. Barker R. N., Kendall M. D., Amsters D. I. The relationship between quality of life and disability across the lifespan for people with spinal cord injury // Spinal Cord. – 2009. – No 47. – P. 149–155.

5. Sahlin K. B., Lexell J. Impact of organized sports on activity, participation, and quality of life in people with neurologic disabilities // PM R. – 2015. – No 7. – P. 1081–1088.

6. Tow S., Gober J., Nelson M. R. Adaptive sports, arts, recreation, and community engagement // Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. –2020. – Vol. 31, No 1. – P. 143–158.

УДК 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ РОЛЬ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Исаев Илья Андреевич,
ассистент кафедры физической культуры,
Оренбургский государственный медицинский университет, Россия, Оренбург

Аннотация. Адаптивное физическое воспитание – наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Это единственный школьный предмет, сфокусированный на уважении ребенка к собственным необходимым знаниям, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, воспитание, дисциплина.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND ITS ROLE AT THE PRESENT TIME

Isaev Ilya Andreevich,
Assistant of the Department of Physical Culture, Orenburg State Medical University, Russia, Orenburg

Abstract. Adaptive physical education is the most organized type of adaptive physical culture, covering a long period of life (preschool, school, youth age), therefore it is the main channel for familiarization with the values of physical culture. This is the only school subject focused on respecting the child's own necessary knowledge, understanding the need for systematic physical exercise, which serves as the basis for increasing self-confidence, self-esteem, and the formation of positive motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: adaptation, physical education, healthy lifestyle, sports, education, discipline.

Введение. Адаптивная физическая культура представляет собой систему физической активности, адаптированную для людей с ограниченными возможностями. Она направлена на улучшение физического состояния, психоэмоционального благополучия и социальной интеграции людей с различными видами инвалидности. Эта область активно развивается и становится все более значимой в контексте повышения качества жизни для всех членов общества.

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный

спорт физическая реабилитация. Они охватывают физкультурной деятельности детей с недостатками, помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью. Адаптивная физическая культура не только играет важную роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему общечеловеческие культурные ценности.

Значение адаптивной физической культуры.

Значение адаптивной физической культуры невероятно важно в обществе, поскольку она обеспечивает возможность участия в физических упражнениях и спортивных занятиях людям с ограниченными физическими возможностями. Вот несколько ключевых аспектов значения адаптивной физической культуры:

1. **Инклюзивность**: Адаптивная физическая культура стремится к включению всех людей в физические занятия, независимо от их физических или психических особенностей. Она создает возможность для сотрудничества и взаимодействия между людьми с разными способностями, способствуя формированию толерантности и уважения к различиям.

2. **Здоровье и благополучие**: Регулярные физические упражнения способствуют улучшению общего физического состояния, укреплению иммунной системы и снижению риска развития многих хронических заболеваний. Для людей с ограниченными возможностями это особенно важно, так как физическая активность может помочь им преодолеть многие из физических и психологических вызовов, с которыми они сталкиваются.

3. **Самооценка и уверенность**: Участие в адаптивных физических занятиях способствует повышению самооценки и уверенности в своих силах. Достижение физических целей, улучшение физической формы и умение справляться с новыми вызовами помогают людям с ограниченными возможностями почувствовать себя успешными и востребованными в обществе. (3)

4. Социальная интеграция: Адаптивные занятия физической культурой способствуют социальной интеграции, обеспечивая участие в общественных мероприятиях и создавая возможность для общения и взаимодействия с другими людьми.

5. Борьба со стигмой и дискриминацией: Адаптивная физическая культура помогает снизить стигматизацию людей с ограничениями и борется с дискриминацией на основе физических возможностей.

В целом, адаптивная физическая культура играет важную роль в создании равноправных возможностей, улучшении физического и психического благополучия, а также в интеграции людей с ограниченными физическими возможностями в общество.

Адаптивная физкультура выполняет различные функции:

1. Реабилитационную:

Функция коррекции в рамках адаптивной физической культуры занимает одно из главных мест. Ее основная цель заключается в создании условий для лечения и коррекции основных и вспомогательных заболеваний, а также вторичных отклонений в здоровье тех, кто занимается занятиями.

Функция компенсации особенно важна при работе с людьми, у которых потерян или нарушен какой-либо орган или система навсегда. Восстановление потерянной конечности, зрения, слуха, повреждения спинного мозга, нарушение интеллекта и другие подобные повреждения организма невозможно.

2. Социальную:

Гуманистическая функция адаптивной физической культуры ориентирована на признание ключевых утверждений гуманизма, в соответствии с которым человек, независимо от состояния его здоровья, представляется высшей ценностью в жизни мира; рассматривается не как средство, а как цель разнообразных сфер общественной жизни и социального формирования в целом, как критерий (мера) оценки всех общественных процессов, явлений, сфер публичной жизни.

Социализирующая цель адаптивной физической культуры выявляет способности включения человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с инвалидностью, в жизнь общества, изучения навыка социальной жизни, стандартов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождений в социальную сферу и общественные группы, с одной стороны, установление личных социальных образований (спортивных и иных федераций, ассоциаций, обществ), оригинальное «завоевание» социального места – с другой.

3. Психологическую: АФК помогает улучшать эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Коррекционно-педагогическую:

Образовательная функция в адаптивных упражнениях занимает важное место при определении стратегии и тактики занятий, ориентированных в первую очередь на детей с ограниченными возможностями здоровья. Безусловно, выполнение этой функции имеет большое значение и в занятиях сучащимися других возрастных категорий.

Воспитательная функция адаптивной физической культуры создает возможности для формирования целостноразвитой и гармоничной личности.

Ценностно-ориентационная функция адаптивного физического воспитания ориентирована на формирование аксиологической (ценностной) концепции жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов, основанной на ценностях здорового образа жизни, установке на максимально возможную самореализацию во всех видах

человеческой деятельности, принятии демократических норм и принципов, практикетолерантного поведения.

5. Профилактическую: АФК помогает предотвратить развитие ряда заболеваний, например, болезни сердца, сахарного диабета, артрита и ожирения. Регулярные занятия адаптивной физической культурой помогают укрепить иммунную систему, улучшить кровообращение и снизить уровень стресса.

Основные виды адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура включает в себя различные направления и виды деятельности, которые адаптируются к индивидуальным потребностям и способностям людей с ограниченными возможностями. Вот некоторые из них:

1.Паралимпийский спорт: это спортивные мероприятия и соревнования для людей с физическими инвалидностями. Включает такие виды спорта, как плавание, легкая атлетика, гимнастика, боулинг, бадминтон, теннис, баскетбол на колясках и другие.

2.Специальные виды спорта: это спортивные дисциплины, разработанные специально для людей с ограниченными возможностями. Включает такие виды спорта, как футбол для слабовидящих, горнолыжный спорт для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, шахматы для лиц с интеллектуальными нарушениями и другие.

3.Адаптивные физические упражнения: это упражнения и тренировки, специально разработанные для развития физической формы и функциональной мобильности у людей с ограниченными возможностями. Включает такие упражнения, как гимнастика, йога, пилатес, аэробика, бокс и другие.

4.Реабилитационная физическая культура: это комплекс упражнений и процедур, направленных на восстановление и повышение функциональности после травмы или заболевания. Включает такие виды занятий, как физиотерапия, массаж, гидротерапия, лечебная гимнастика и другие.

5.Инклюзивные спортивные мероприятия: это мероприятия, которые объединяют людей с ограниченными возможностями и без них, создавая условия для их совместного участия и взаимодействия. Включает такие мероприятия, как инклюзивные спортивные фестивали, командные игры, спортивные мероприятия для всех и другие.

Важно отметить, что эти направления адаптивной физической культуры могут варьироваться в зависимости от страны, региона и доступных ресурсов. Главная цель всех этих направлений - предоставить возможность людям с ограниченными возможностями заниматься физической активностью, спортом и улучшать свое здоровье и качество жизни.

Практические аспекты адаптивной физической культуры.

Практические аспекты адаптивной физической культуры включают в себя ряд ключевых элементов, которые обеспечивают полноценное участие

людей с ограниченными физическими возможностями в физических упражнениях и спортивных занятиях. Вот некоторые из них:

1. Индивидуализация: Адаптивные программы должны быть разработаны с учетом индивидуальных потребностей и способностей каждого человека. Это может включать в себя оценку уровня физической готовности, а также учет особенностей здоровья и возможных ограничений.

2. Специализированные методики: В адаптивной физической культуре используются специальные методики и техники, которые помогают преодолевать физические барьеры и обеспечивают безопасность занятий.

3. Оборудование и помощники: Использование специального оборудования, а также поддержка помощников или инструкторов может быть необходимым для обеспечения полноценного участия в тренировках.

4. Разнообразные формы активности: Адаптивная физическая культура может включать в себя различные виды деятельности, такие как физические упражнения, реабилитация через спорт, адаптированные виды спорта и многие другие.

5. Поддержка и общение: Важной частью адаптивной физической культуры является поддержка и общение с другими участниками и инструкторами, что помогает создать мотивацию и улучшить результаты занятий.

Эти практические аспекты помогают создать доступные, эффективные и безопасные программы адаптивной физической культуры для всех ее участников.

Выводы. Адаптивная физическая культура играет важную роль в повышении качества жизни людей с ограниченными возможностями, способствуя их физическому, психологическому и социальному благополучию. Развитие этой области требует совместных усилий со стороны общества, правительства, специалистов по физической реабилитации и медицинских работников.

Список литературы

1. Андреев В.В. и др. Комплексная коррекция физической подготовленности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 23. № 2. С. 114-121.

2. Карева Г. В. Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 255-258.

3. Кузина М. В. Адаптивная физкультура как необходимый компонент физического развития обучающихся // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. 2021. С. 152-155.

4. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии [Текст]: уч. Пособие / Н.Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002 – 210с

УДК 796.035

ПРИМЕНЕНИЕ ВИДЕОВИЗУАЛИЗАЦИИ В РАЗВИТИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Копеина Лада Денисовна, Лапыгина Ольга Владимировна,
Сибирский государственного университета науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

Аннотация. В статье рассматривается актуальность, преимущества и недостатки применения видеовизуализации в развитии адаптивной физической культуры, предложены соответствующие мероприятия для развития рассматриваемой области.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, видеовизуализация, тренировки, цифровые технологии.

THE USE OF VIDEO VISUALIZATION IN THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Kopeina Lada Denisovna, Lapigina Olga Vladimirovna,
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Russia, Krasnoyarsk

Abstract. The article examines the relevance, advantages and disadvantages of using video visualization in the development of adaptive physical culture, and suggests appropriate measures for the development of the field in question

Keywords: adaptive physical education, video visualization, training, digital technologies.

Введение. Наше время – время активного развития технологий, связанное с цифровизацией всех видов деятельности. В соответствии с положением программы Приоритет-2030 «Совершенствование здоровья и благополучия, а также повышение уровня жизни населения» возникает необходимость цифровизации и систематизации процессов среды физической культуры, в особенности адаптивной [1]. В этих условиях видео- и аудиовизуализация становятся неотъемлемыми инструментами в развитии всех сфер жизни. Их применение в развитии адаптивной физической культуры имеет высокую актуальность и огромный потенциал. На основе этого возникает необходимость определения преимуществ применения таких цифровых технологий и результатов, которые можно получить после внедрения.

Результаты исследования и их обсуждение. Необходимо начать с определения понятий адаптивной физической культуры и видеовизуализации. Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые

результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений, естественно- средовых и гигиенических факторов [2]. Видеовизуализация – это инструмент, в которым используется видео и графика для более простой передачи информации и поддержания визуальной стимуляции. В основном видеовизуализационный метод применяется в представлении числовых данных в виде диаграмм, пиктограмм или рисунках. Но каким образом можно эффективно использовать видеовизуализацию в развитии этой области? Нами была разработана схема основных принципов видеовизуалиции: экономия времени, более легкое усвоение информации, повышение интереса, упрощение процессов, упрощение коммуникации – относительно всех возможных сфер применения (рисунок 1).



Рисунок 1 – Принципы видеовизуализации

На основе схемы были определены преимущества применения видеовизуализации в сфере адаптивной физической культуры: наглядная техника выполнения, персонализация тренировок и отслеживание прогресса, повышение мотивации, доступная среды как для обычных людей, так и для спортсменов.

Во-первых, рассматриваемый инструмент предоставляет возможность поэтапно объяснить и наглядно показать технику выполнения упражнений, при этом продемонстрировав различные вариации для выполнения упражнений (в зависимости от сложности выполняемых упражнений и физических возможностей человека). Видеоролики буквально позволяют видеть каждый шаг, а также обращать внимание на детали (время выполнения упражнения, угол наклона тела, которые могут быть упущены человеком во время восприятия информации через аудиозапись, что особенно важно для людей с нарушением слухового аппарата.

Во-вторых, использование видеовизуализации позволяет персонализировать тренировки и отслеживать прогресс. Каждый человек сможет выбрать доступную программу тренировок либо воспользоваться возможностью обратиться к специалисту и получить личную программу, основываясь на своих возможностях, целях и уровне физической подготовки. Кроме того, использование видеовизуализации способствует повышению мотивации. Отслеживать свой прогресс можно с помощью мониторинга и анализа биометрических данных в приложениях. Возможность наблюдать свой прогресс, а также сравнивать свои результаты с другими людьми, поможет стимулировать к дальнейшим достижениям и постоянному развитию.

В-третьих, интеграция видеовизуализации в адаптивную физическую культуру – важный шаг к созданию доступной и эффективной среды для участия в спортивных мероприятиях для людей с ограниченными возможностями. Она не только улучшает качество самих тренировок, но и дает возможность овладеть новыми техниками для развития в профессиональной деятельности. Постоянное взаимодействие с цифровой средой способствует развитию навыков, достигаемых самостоятельно, и стимулирует к постоянному улучшению результатов. Здесь тоже стоит упомянуть про мониторинг биометрии, что в первую очередь необходимо для спортсменов.

В-четвертых, видеоформат позволяет создавать тренировочные материалы, доступные в любое время и в любом месте. Это особенно важно для людей, которые могут испытывать трудности с мобильностью и посещением обычных занятий в очном формате. В пример можно привести ситуации с развитием платформ для обучения во время пандемии COVID-19 в 2020 году. Ученикам, студентам и работникам был предоставлена возможность работать и учиться, не выходя из дома. В настоящее время интернет-платформы для обучения и работы так же активно используются пользователями.

По результатам проведенного исследования и определения основных преимуществ необходимо разработать что-то, с помощью чего можно обеспечить успешное внедрение таких технологий. Самым оптимальным вариантом является создание интернет-платформы и приложения с удобным интерфейсом и навигацией и специальными возможностями (увеличение шрифта, увеличение расстояния между буквами, настройка светлой и темной темы) для проведения занятий в онлайн- и оффлайн-форматах. Индивидуальный подбор или разработка программ тренировок будет совершаться с помощью консультаций по видеосвязи или в очном формате со специалистами. Программы тренировок будут подбираться в соответствие с состоянием здоровья человека и целями и будут находиться в личном кабинете пользователя в плейлистах. Также можно добавить возможность переноса биометрии в приложение из других источников или начать мониторинг данных с нуля. Крое того, важно обеспечить платформу коммуникацией с другими пользователями. На начальном этапе

создать форум, где люди могут свободно обмениваться информацией, результатами тренировок и оценкой специалистов, с которыми они работают, личным опытов и мотивировать друг друга. В дальнейшем можно создать сообщества в социальных сетях, где можно делиться основной деятельностью и изменениями в работе платформа, нововведениями и результатами пользователей, образуя надежное и комфортное сообщество.

Однако необходимо отметить недостатки используемых технологий. Видеовизуализация не позволит обеспечить правильность выполнения упражнений в полном объеме. При онлайн тренировках пользователь просматривает видеоролики или совершает звонок с тренером, при этом тренер не видит, как человек двигается, он лишь может указать на часто выполняемые ошибки, основываясь на личном опыте и практике с клиентами вживую. При посещение же личных тренировок тренер может исправить технику и откорректировать положение тела, как только он это замечает.

Кроме того, нельзя использовать только одну видео- или аудивизуализацию, необходимо обеспечить единство системы, чтобы большее количество людей могло получить возможность к занятиям физической культуры. Аудиовизуальный метод широко используется в образовательной среде, повышая интерес обучающихся и влияющий на эффективное получение и запоминание информации, рассматриваемую методику также можно применить и в сфере адаптивной физической культуры. Исходя из существующей ситуации на рынке, обеспечение сразу же двух элементов будет трудоемко и ресурсозатратно, поэтому необходимо рассмотреть внедрение видеовизуализации в первую очередь.

Ну и самым острым недостатком является то, что каждый человек нуждается в индивидуальном подходе и программе. Учитывая объем пользователей и малое количество специалистов на платформе, объем необходимого материала, который нужно снять, нагрузку сайта, и цели, которые достигает организация, изначально интернет-платформу невозможно будет сделать полностью бюджетной. Специалисты и создатели сайта будут нуждаться в необходимых ресурсах, при этом набор специалистов как для разработки и работы платформы, так и тренеров, будет происходить в основном из коммерческих организаций. Специалистов также преследуют собственные цели и интересы.

Заключение. Подводя итог, нужно сказать, что использование видеовизуализации в развитии адаптивной физической культуры – это не просто современное средство обучения, но и инструмент, который делает занятия спортом более доступными, мотивационными и эффективными для людей с ограниченными возможностями. Несмотря на существующие недостатки метода, его внедрение позволит среде адаптивной физической культуры успешно совершенствоваться.

Список литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – URL: https://zabir.ru/ukaz/prezidenta/474/o/natsionalniyx/tselyax/ (дата обращения: 28.04.2024)

2. 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

ВОЗМОЖНОСТИ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ АКРОБАТИКИ

Манжелей Ирина Владимировна,
доктор педагогических наук, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности, Тюменский государственный университет, Россия, Тюмень

Баранцев Сергей Сергеевич,
Тюменский государственный университет, Россия, Тюмень

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по применению мультимедийных технологий при обучении базовым элементам акробатики методом наглядности

Ключевые слова: мультимедийные технологии, информационно-коммуникативные технологии, базовые элементы акробатики, типичные ошибки

THE POSSIBILITIES OF MULTIMEDIA TECHNOLOGIES IN TEACHING BASIC ELEMENTS OF ACROBATICS

Manyele irina Vladimirovna,
Tyumen State University, Russia, Tyumen

Barantsev Sergey Sergeevich,
Tyumen State University, Russia, Tyumen,

Abstract: the article presents the results of a study on the use of multimedia technologies in teaching the basic elements of acrobatics by the method of visualization

Keywords: multimedia technologies, information and communication technologies, basic elements of acrobatics, typical mistakes

Введение. В настоящее время в России, как и во всем мире, идет внедрение мультимедийных технологий в сферах обучения и спорта. Это ведет за собой серьезные изменения в методике обучения.

Традиционные способы передачи информации уступают место использованию информационно-коммуникативным технологиям. В этих условиях педагогу необходимо ориентироваться в широком спектре инновационных технологий [3].

Мультимедийные технологии в образовании – это использование интерактивных систем, которые одновременно передают звук, видео, анимацию, графику и тексты.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – это широкий спектр цифровых технологий, используемых для создания, передачи и распространения информации и оказания услуг, среди которых можно выделить компьютерное оборудование, программное обеспечение, телефонные линии, сотовая связь, электронная почта, сотовые и спутниковые технологии, сети беспроводной и кабельной связи, мультимедийные средства, а также Интернет.

Использование мультимедийных технологий и ИКТ имеет следующие преимущества:

- Активная самостоятельная работа вне школы, спортивного зала;
- Формирование единой базы для обучения;
- Повышение эффективности накопления знаний (подводящих элементов, упражнений, методик), формирование компетенций.

Благодаря этим свойствам повышается качество усвоения материала:

зрительные образы схем, графиков и пояснений удерживаются в памяти намного дольше, чем слова.

Поскольку с процессом формирования и накопления знаний неразрывно связан процесс их оценки и контроля, то необходимость изменения его методов с внедрением ИКТО представляется вполне очевидной.

Несомненно, оценивание должно быть в достаточной степени объективным, экономичным и психологически комфортным для обеих сторон. Полностью интегрированная система активного оценивания с объективными критериями позволяет сформировать нужную оценку (от переклички до уровня усвоения материала), а также прогноза будущих оценок. Ответы и действия обучающихся немедленно анализируются и оцениваются и могут быть представлены на интерактивной доске в виде таблицы и т.п. Важно, что компьютеризация процесса контроля позволяет педагогу сэкономить время, а также требует меньших затрат различного рода ресурсов, способствует объективности оценивания обучающихся не только в форме последующего контроля, но и в режиме онлайн [5].

ИКТ актуальны для системы образования в целом, не только для школ, высших учебных заведений, но учреждений дополнительного образования в том числе в системе спортивной подготовки.

Основные направления применения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в спорте:

- Автоматизация процессов контроля и учёта спортивной деятельности. Сюда можно отнести широкий круг проектов, связанных с цифровизацией соревнований, а также документооборот, анализ научных исследований;
- Подготовка квалифицированных специалистов для работы в сфере спорта. ИКТ позволяют разрабатывать инновационные учебные материалы, контролировать обучающие системы и базы данных;
- Рекламная и предпринимательская деятельность. Этот процесс имеет место в спортивных школах, на объектах (аренах), в федерациях, лигах;
- Использование средств ИКТ в целях мониторинга отдельных сторон спортивной деятельности. Комплексная система наблюдения, оценки и прогноза в спорте применяется для анализа физического и психологического состояния спортсменов.

Переход к применению мультимедийных информационных и коммуникационных технологий потребует от педагога умения использовать новые инструменты обучения. Здесь недостаточно хорошего знания материала и ораторских навыков - необходимо чувствовать себя уверенно с применяемой техникой. Если же неуверенность будет присутствовать, педагог может отказаться от использования интерактивных средств обучения, несмотря на их эффективность[2].

В акробатике на начальном уровне подготовки у детей успешное освоение элементов зависит от индивидуально-личностных качеств спортсмена, правильной методики обучения, наличия в спортивном зале специального инвентаря и страховки. Должны быть развиты координационные способности, которые на прямую зависят от визуального восприятия и понимания, как выполняется элемент или упражнения.

Спортсмен может быть подготовлен физически, выполнять простейшие базовые элементы, из таких групп упражнений как:

- Гимнастические положения;
- Балансы;
- Упражнения на гибкость;
- Динамические упражнение.

При освоении вышеперечисленных групп упражнений спортсмен, безусловно получает правильную и сильную базу для изучения таких групп упражнений, как:

- Усложненные динамические упражнения и комбинации;
- Сложные динамические упражнения и комбинации.

При освоении вышеперечисленных групп упражнений возникает проблема визуального восприятия упражнения или элемента, что создает

трудности для педагога. В спортивном зале нет спортсмена более высокого уровня мастерства, который мог бы правильно выполнить элемент и по примеру, которого спортсмены увидели визуально детали, которые важны при выполнении. Часть тренеров самостоятельно не может выполнить элемент. Спортсмены не понимают методику, которую им предоставляют, но при этом все подводящие упражнения выполняют на очень высоком уровне.

Цель исследования: изучить эффективность применения мультимедийных технологий в процессе обучения базовым элементам акробатики

Исследование проводилось на базе Центра Гимнастики «CHAMPION» города Тюмени.

В исследовании приняли участие гимнасты начального уровня подготовки в возрасте от 6 до 8 лет в количестве 16 человек, 8 девочек, 8 мальчиков с одинаковым уровнем подготовки. Каждая группа была разделена пополам. В итоге было создано две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа обучалась традиционными методами, экспериментальная группа – с применением мультимедийных технологий.

Для проведения исследования были использованы два более сложных элемента по восприятию при обучении традиционными методами:

- Темповое сальто назад(темп);
- Темповой переворот вперёд с приземлением на одну ногу.

Сложности при выполнении и обучении темповому сальто назад состоят в том, что темп выполняется точно так же, как фляк. Фляк – это переворот с ног на ноги назад через фазу полета с касанием пола руками, а темп – это тот же фляк, но без касания рук.

Сложности при выполнении и обучении темпового переворота вперёд с приземлением на одну ногу появились, после того, как изменили правила спортивной гимнастики в прошлом олимпийском цикле. Если раньше переворот на одну выполнялся просто с фазой полета, и не обращали внимания на положение ног именно в фазе полета, то сейчас обязательное условие, что перед приземлением, ноги в фазе полета, должны быть вместе, иначе элемент не засчитывается на соревнованиях.

Исследование проводилось в течение 8 занятий по акробатике. С применением мультимедийных технологий, а именно метода наглядности с помощью видео хостинга https://www.youtube.com/.

Было найдено 4 видеозаписи с правильным выполнением каждого изучаемого элемента. Тренером с экспериментальной группой были разобраны моменты выполнения элемента, в которых чаще всего совершаются типичные ошибки при выполнении и обучении данных элементов. Далее во время тренировки видеозапись, включалась и разбиралась с помощью замедления или остановки видеозаписи через каждые 10-15 подходов спор-

тсменов, то есть 8-10 раз за тренировку. При изучении спортсмены совершают примерно одни и те же ошибки в следующих этапах правильного выполнения элементов.

Этапы правильного выполнения темпового сальто назад:

1. Постановка ног и тела под углом 45 градусов в зоне толчка.
2. Не наклонять голову назад.
3. После толчка мах руками наверх.
4. Прогиб в грудном отделе.
5. Удержание прямых ног вместе.
6. Закрытие в спинном и поясничном отделе.
7. Постановка ног под углом 45 градусов в зону точка(снятие курбета)
8. Опускание рук к бедрам.

Этапы правильного выполнение темпового переворота вперёд с приземлением на одну ногу:

1. Шаг вперёд с выпадом со сгибанием колена под углом 90 градусов.
2. Наклон туловища относительно пола под углом 45 градусов.
3. Мах руками вверх, после чего руки прижимаются к ушами и тянутся вперёд.
4. Постановка рук, максимально далеко от толчковой ноги.
5. Махом одной, толчком другой соединение ног вместе наверху.
6. В момент соединения ног, толчок руками.
7. После толчка руками в фазе полета:

- Голова наклонена назад;
- Прогиб в грудном отделе;
- Ноги вместе;
- Руки наверху.

8. Постановка ноги под себя на пол, вторая поднята под углом 90 градусов относительно пола:

- Голова наклонена назад;
- Прогиб в грудном отделе;
- Ноги вместе;
- Руки наверху.

На каждый этап выполнения темпового сальто назад, было заложено в среднем по 3 ошибки, которые противоположны правильному выполнению. То есть при выполнении темпового сальто назад спортсмен может совершить 24 типичные ошибки.

На каждый этап выполнения темпового переворота вперёд с приземлением на одну ногу, было заложено 3 ошибки, кроме 7 и 8 этапов на них было заложено по 4 ошибки. То есть при выполнении темпового переворота вперёд спортсмен может совершить 26 типичных ошибок.

Результат исследования:

Таблица – 1. Среднее количество типичных ошибок при выполнении спортсменом в течении 8 тренировок темпового сальто назад

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	18-21	15-16
2.	17-20	11
3.	16-18	9-10
4.	17	5-7
5.	14-15	4-5
6.	13-14	4-5
7.	10-12	3-4
8.	10-12	2-3

Таблица – 2. Среднее количество типичных ошибок при выполнении спортсменом в течении 8 тренировок темпового переворота вперёд с приземлением на одну ногу

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	23-25	18-21
2.	20-23	17-19
3.	19-21	13-15
4.	18-20	9-10
5.	15-17	7-9
6.	14-16	4-6
7.	12-15	3-4
8.	11-13	3-4

По результатам исследования мы видим, что у экспериментальной группы, в сравнении с контрольной, появились первые успехи и уменьшение

среднего количества типичных ошибок во время 3 тренировки при выполнении темпового сальто назад. И во время 5 тренировки при выполнении темпового переворота вперёд с приземлением на одну ногу.

Вывод. По результатам исследования с помощью метода наглядности использование мультимедийных технологий безусловно, оказывает положительное влияние на процесс обучения базовым элементам акробатики:

- Позволяет ускорить процесс обучения;
- Спортсмены проявляют интерес к высшему спортивному мастерству с помощью метода наглядности с применением мультимедийных технологий, не только в спортивном зале, но и в домашних условиях;
- Также родители понимают, какие элементы выполняет их ребёнок и могут помочь;
- Тренер накапливает методическую базу. Также тренеру просто показать правильное выполнение элемента, с помощью замедления или остановки видеозаписи, что позволяет разобраться частично каждое положение спортсмена в пространстве.

Список литературы

1. Анцыперов, В. В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : Автореферат на соискание кандидата педагогических наук / Анцыперов, В. В. ; Волгоградский государственный университет. — Волгоград, 2008. — 304 с.

2. Замогильнов А.В. Теория и методика физической культуры- Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 49.03.01 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура», а также для слушателей курсов повышения квалификации по направлению «Физическая культура» / Шуя, 2017.

3. Информационно-образовательный портал: методика, педагогика, образование «В помощь учителю и менеджеру школы» [Электронный ресурс]. URL:http://pedsovet.pro/index.php?option=com_content&view=article&id=2388:ispolzovеinnovatsionnih-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kulturi

4. Лысенко М.В., Павельев И.Г. Специфика двигательных действий в спортивной гимнастике.-Тенденции развития науки и образования. 2018. № 41-1. С. 38-39.

5. Ружанская Н.В. Использование мультимедийных и коммуникативных технологий в образовании. 2014 Стр. 90-93

6. Скакун В. А. Акробатические прыжки / В. А. Скакун. - Ставрополь: Книжное издательство, 1990. - 222 с.

7. Петрушенко А.В., Манжелей И.В. Субъективная трудность технических элементов чирлидинга - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 2. С. 64-67.

8. https://www.youtube.com/ Видеохостинг

УДК 001.891.572

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Петлина Елена Михайловна,
доцент кафедры математики, информатики и цифровых образовательных технологий, кандидат физико-математических наук,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Кокорева Валентина Владимировна,
доцент кафедры математики, информатики и цифровых образовательных технологий, кандидат физико-математических наук,
Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье рассмотрены возможности применения математических методов в физической культуре и спорте. Указан основной принцип моделирования систем. Отмечено отличие метода моделирования от словесного описания и образного представления физиологических явлений, которые возникают при физических нагрузках. Рассмотрены преимущества метода моделирования для минимизации проб и ошибок при организации тренировок.

Ключевые слова: математическая модель, оптимизация, эксперимент.

USING MATHEMATICAL MODELING METHODS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Petlina Elena Mikhailovna,
Associate Professor of the Department of Mathematics, Computer Science a nd Digital Educational Technologies, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Kokoreva Valentina Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Mathematics, Computer Science and Digital Educational Technologies, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. The article discusses the possibilities of using mathematical methods in physical culture and sports. The basic principle of system modeling is indicated. The difference between the modeling method and the verbal description and figurative representation of physiological phenomena that occur during physical activity is noted. The advantages of the modeling method for minimizing trial and error when organizing training are considered.

Keywords: mathematical model, optimization, experiment.

Введение. Сегодня математические идеи и методы широко применяются в различных областях, в том числе в сфере физической культуры и спорте.

Это касается не только предсказания исходов матчей или разработки стратегий для командных игр, но и обработке итоговых результатов, выявлению прогрессивных методик для получения лучших результатов. Каждый год количество видов спорта, направлений и исследователей, применяющих математические методы в своих работах, растет. Использование математических методов в спорте все время расширяется, что в значительной степени связано со сбором больших объемов данных и развитием компьютерных технологий. Анализ применения математических методов показывает, что они эффективно помогают находить оптимальные решения.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования являлись: анализ имеющихся источников по использованию математических моделей в сфере физической культуры и спорта, обобщение педагогического опыта использования современных методик организации спортивных тренировок, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Моделирование – это метод изучения реальных объектов с использованием виртуальных заместителей. Модель является инструментом познания, который позволяет исследователю изучать интересующий его объект, размещая модель между собой и объектом [5]. Математическое моделирование имеет ряд преимуществ по сравнению с вербальным моделированием, которое традиционно используется в теоретических дисциплинах для описания различных процессов, происходящих в организме спортсмена во время тренировок.

Моделирование является эффективным инструментом для проверки гипотез и выявления неочевидных следствий. Модель позволяет исследователю манипулировать параметрами системы и найти различные режимы ее функционирования, которые сложно или невозможно предсказать с использованием только словесных схем. Если модель достаточно сложна, она может стать источником новых знаний, иногда противоречащих интуиции.

Основной принцип математического моделирования сложных систем – принцип оптимальности. Модель должна быть максимально простой, т.е. содержать минимальное количество переменных и простые связи между ними. Простые нелинейные модели могут описывать нетривиальные явления, в то время как сложные модели с большим числом переменных часто бесполезны для качественного анализа.

Формулировка и создание окончательной математической модели – это долгий процесс уточнения, направленный на достижение максимального соответствия между вычисленными и экспериментальными данными [4]. Физиологи-экспериментаторы работают вместе с математиками-разработчиками модели для улучшения модели постепенно.

Математические модели используют строгий математический язык и компьютерные эксперименты для описания физиологических явлений, что позволяет количественно предсказывать различные явления, проистекающие из модельных представлений. Словесное описание и образное представление физиологических явлений не обладают такими возможностями. Вербальные утверждения о механизмах физиологических процессов могут показаться непротиворечивыми, но они не выдерживают критики при математическом анализе.

Математические методы позволяют точно оценивать способности спортсменов и студентов, занимающихся физической культурой, определять оптимальную соревновательную тактику и прогнозировать результаты. Математические модели помогают разработать планы тренировок и правильно корректировать тренировочный процесс, чтобы достичь лучшей спортивной формы и минимизировать риск травм [6].

Математические аппараты применяются для описания физиологических и биохимических процессов в организме спортсменов, изучения биомеханики движений и анализа спортивной техники. Особый интерес вызывают модели адаптации к высоким физическим нагрузкам, планирования и оптимизации физических тренировок.

Использование математических моделей позволяет минимизировать пробные и ошибочные методы тренеровки и проводить эксперименты на математической модели спортсмена, разрабатывая наиболее эффективные режимы тренировок и восстановления. Это увеличивает спортивные результаты, снижает риск перетренированности и травм. Таким образом, получается сохранить здоровье и спортивную долголетность спортсмена.

Внедрение цифровых технологий привело к огромному увеличению объемов информации, получаемой в тренировочном и соревновательном процессе спортсменов и обучающихся, занимающихся оздоровительной и адаптивной физической культурой. Однако, информация становится все более разнородной и сложноструктурированной, что создает проблемы для традиционных методов обработки информации. Поэтому необходимо разрабатывать новые мультипараметрические подходы к анализу и интерпретации данных [1].

Современные проблемы спорта, которые требуют исследований, можно свести к четырем основным вопросам [3]:

1. Какие факторы ограничивают достижения в определенном виде спорта (проблема структуры спортивной работоспособности)?

2. Какие средства и методы тренировки оказывают наибольшее влияние на ограничивающие факторы спортивной работоспособности (проблема эффективных средств и методов тренировки)?

3. Как построить тренировку наилучшим образом, чтобы достичь максимального прироста спортивного результата (проблема оптимального тренировочного процесса)?

4. Каким образом можно корректировать традиционные тренировочные методы с помощью дополнительных диетарных, фармакологических, физиотерапевтических и биоклиматических средств (проблема эргогенических средств в спорте)?

В последние годы все больше специалистов в области спортивных наук – тренеров, врачей, физиологов, биохимиков, биомехаников и психологов – понимают, что математические методы, особенно математическое моделирование, являются уникальным и мощным инструментом для изучения адаптации организма к тренировкам, анализа тренировочного процесса и прогнозирования спортивных результатов. Рассматривая организм спортсмена как систему, математическое моделирование позволяет углубить понимание изучаемых процессов, определить широкий спектр реакций системы, изменяя параметры модели, формулировать количественные гипотезы, которые могут быть проверены экспериментально, и открывать новые классы явлений [2].

Применение математических моделей в интерпретации результатов экспериментов становится обязательным требованием в ведущих журналах по физиологии, биохимии, биомеханике и психологии.

Можно сказать, что наряду с экспериментальной физиологией активно развивается математическая физиология, которая позволяет узнавать новое о физиологических процессах.

Выводы. Математические модели помогают тренеру заменить реальные эксперименты на спортсмене вычислительными, используя математические методы и компьютерные технологии. Они предоставляют исследователю больше информации, чем реальные эксперименты, и позволяют изучать влияние различных факторов на организм человека или накопить большой статистический материал.

Математическое моделирование играет особую роль в случаях, когда модель применяется к новым, но физиологически значимым условиям. Математическая модель физиологического явления может стать стимулом для пересмотра его парадигмы.

Возможности математического моделирования универсальны и применимы к любым физиологическим процессам, включая спортивные. Развитие математических моделей адаптации в процессе спортивной тренировки и автоматизированных систем управления физическим состоянием спортсменов являются важными направлениями специальной теории спорта и оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Список литературы

1. Гречишкина, Е. И. Инновационные методы математического моделирования в спорте / Е. И. Гречишкина, И. В. Гурьянова // Аллея науки. – 2018. – Т. 1, № 1 (17). – С. 484-487.

2. Ермаков, А. В. Прогнозирование с использованием методов математического моделирования в спорте высших достижений на примере зимних видов спорта / А. В. Ермаков, П. Е. Мякинченко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 52-54.

3. Николаев, А. Ю. Использование метода математического моделирования фонда оценочных средств по дисциплине физическая культура / А. Ю. Николаев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2022. – С. 59-62.

4. Петлина, Е. М. Компьютерное моделирование / Е. М. Петлина. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа ; Профобразование, 2019. – 130 с. – ISBN 978-5-4486-0711-0.

5. Петлина, Е. М. Развитие динамических межотраслевых моделей и математические методы их анализа : специальность 05.13.18 «Математическое моделирование, численные методы и комплексы программ» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата физико-математических наук / Петлина Елена Михайловна. – Ставрополь, 2009. – 20 с.

6. Чебаненко, А. С. Метод структурного моделирования и анализ возможности его использования в стратегическом планировании (на примере развития физической культуры и спорта в г. о. Балашиха) / А. С. Чебаненко // ГосРег: государственное регулирование общественных отношений. – 2023. – № 3(45). – С. 1-9.

УДК 796.05

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сеина Ирина Александровна,

студентка факультета искусств и физического культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Физическая культура не утратила своей актуальности на данном этапе развития человечества. Активный спорт и здоровый образ жизни становятся ключевыми факторами, способствующими благоприятному воздействию на рост, развитие и укрепление нашего тела. В наше время доступно множество высококачественных и детально разработанных ресурсов для домашних тренировок по физкультуре. В мире цифровых технологий мы можем выбирать из множества решений, которые сочетают в себе как преимущества, так и недостатки. Данная статья более глубоко рассматривает применение разнообразных информационных средств в области спорта Задача исследования заключается в выявлении мнения студентов по поводу занятий физической культурой с использованием информационных технологий. Для этого была проведена работа по методике и организации исследования с участием 100 студентов Южного федерального университета. В ходе исследования был проведен анализ и систематизация данных о текущем состоянии цифровых инструментов в сфере культуры и спорта. Опрос среди студентов показал, что использование цифровых технологий способствует более осмысленному подходу к занятиям физической культурой. Анализ литературы выявил важные аспекты цифровизации

спорта, эффективности создания цифровых решений для занятий физической культурой и особенностей использования цифровых устройств во время занятий. Таким образом, опрос подтвердил актуальность и эффективность использования цифровых инструментов на занятиях физической культурой среди студентов Южного федерального университета.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, цифровые технологии, здоровый образ жизни, спортивная деятельность.

THE RELEVANCE OF USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Seina Irina Aleksandrovna,
student of the Faculty of Arts and Physical Culture,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. Physical culture has not lost its relevance at this stage of human development. Active sports and a healthy lifestyle are becoming key factors that contribute to the beneficial effects on the growth, development and strengthening of our body. There are many high quality, detailed home exercise resources available these days. In the digital world, we can choose from a variety of solutions that combine both advantages and disadvantages. This article takes a deeper look at the use of various information tools in the field of sports. The objective of the study is to identify the opinions of students regarding physical education classes using information technologies. For this purpose, work was carried out on the methodology and organization of the study with the participation of 100 students of the Southern Federal University. The study analyzed and systematized data on the current state of digital tools in the field of culture and sports. A survey among students showed that the use of digital technologies contributes to a more meaningful approach to physical education. Analysis of the literature revealed important aspects of the digitalization of sports, the effectiveness of creating digital solutions for physical education, and the features of using digital devices during classes. Thus, the survey confirmed the relevance and effectiveness of using digital tools in physical education classes among students of the Southern Federal University

Keywords: Physical education, sports, digital technologies, healthy lifestyle, sports activities.

Введение. Пропаганда здорового образа жизни и спорта становится одной из ключевых целей в современном обществе. Именно занятия спортом способствуют как духовному, так и физическому развитию человека. Важность физических упражнений должна быть важной частью воспитания людей всех возрастов и профессий, так как движение является мощным стимулом для нашего организма.

В наше время наблюдается прогресс и слияние различных цифровых технологий. Эти средства имеют потенциал изменить привычные процессы и повысить эффективность выполнения повседневных задач. Область физической культуры и спорта не остается в стороне: здесь активно

применяются разнообразные цифровые инструменты для улучшения качества и эффективности тренировок. Информационно-коммуникативные технологии, которые проникают во все сферы жизни, включая физическую культуру и спорт, помогают усваивать информацию, контролировать усвоение материала, а также оценивать здоровье и уровень физической подготовленности студентов. Применение информационных технологий в спорте развивается в нескольких направлениях: создание инструментов для эффективных занятий как очно, так и на расстоянии.

Цель исследования заключается в выявлении мнения студентов о занятиях по физической культуре при использовании информационных технологий.

Методы и организация исследования. исследовании участвовали 150 студентов, из которых 95 были молодыми людьми, а 55 — девушками, обучающимися в Южном федеральном университете. Основные цели опроса включали в себя:

1. Анализ тенденций цифровизации в области физической культуры и спорта.

2. Оценка студентами эффективности использования информационных технологий во время занятий.

3. Выявление изменений в отношении студентов к занятиям по физической культуре после начала использования информационных технологий.

Результаты исследования и их обсуждение. В различных сферах нашей жизни, включая занятия спортом, существует множество разнообразных методик, которые могут удовлетворить различные потребности людей в улучшении их физической формы и спортивной активности. Важную роль в обучении физической культуре играют информационные технологии, которые делают процесс обучения более доступным, увлекательным и понятным для каждого студента. Переход к онлайн занятиям по физкультуре и разработка новых цифровых технологий стали следствием пандемии COVID-19, которая началась в 2020 году.

В настоящее время можно выделить несколько тенденций в развитии цифровых технологий, одной из основных стала интеграция фитнес-гаджетов, что стало актуальным трендом в 2021 году. Вместе с этим набирают популярность умные часы, мониторы сердечного ритма и другие инновационные устройства. Современные устройства на базе искусственного интеллекта не только могут отслеживать основные показатели организма, но и предупреждать о возможных критических состояниях, таких как переутомление или сердечный приступ. В таблице представлены технологии и тренды в области фитнеса, основанные на интеграции цифровых технологий.

Для оценки актуальности и эффективности использования цифровых средств в процессе занятий по физической культуре было проведено исследование среди студентов.

Результаты опроса следующие: 87% студентов активно пользуются цифровыми инструментами во время занятий, в то время как 7% проявляют незаинтересованность. 81% респондентов отмечают значительное улучшение эффективности тренировок благодаря цифровым технологиям, в то время как 12% видят лишь небольшой положительный эффект.

Отношение студентов к занятиям по физической культуре изменилось после начала использования информационных технологий следующим образом: 56% студентов стали более ответственно относиться к тренировкам и следить за своим физическим состоянием; 32% смогли лучше распределить время в своем графике и стали заниматься ежедневно самостоятельно; 12% не заметили изменений, поскольку не используют информационные технологии в сфере физической культуры.

Таблица – 1. Цифровые технологии в сфере физической культуре и спорту

Тенденция	Показатель	Проявление
Создание технологий	• Умные часы; • карманный диетолог; • умная гиря; • трекер активности; • нейро повязка для медитации; • умные весы.	Каждое из этих устройств функционирует на основе искусственного интеллекта. Анализируя обширные объемы информации, полученной в результате выполнения упражнений пользователем, система помогает предсказать заболевания, оптимизировать тренировочный процесс и даже заменить необходимость личного присутствия тренера.
Одежда для спорта	Топы, колготки, повязки на голову и т.д. Топы, колготки, повязки на голову, прочее Оборудование для фитнеса	Анализ функционального состояния организма и сбор данных о нем. Регулирование теплообмена при занятиях на открытом воздухе в разнообразных погодных условиях.
Онлайн Тренировки	Создайте специальное программное обеспечение для онлайн-тренировок и взаимодействия человека с тренером.	Позволяет выполнять набор упражнений без личного присутствия тренера. Особую важность приобретает в случае, когда невозможно покинуть дом. Является эффективным средством для определенных категорий людей, находящихся вдали от спортивных залов или предпочитающих заниматься на свежем воздухе.

Выводы. Основной целью курса «физическая культура» является обучение студентов физической активности, а инновационные программы

физического воспитания способствуют формированию здорового образа жизни. Целью данной статьи было изучение использования цифровых технологий в развитии физической культуры. В ходе анализа научной литературы были рассмотрены такие аспекты, как актуальность цифровизации в спорте, эффективность цифровых решений для занятий физкультурой, особенности использования цифровых устройств во время тренировок, а также значимость цифровых инструментов на примере студентов Южного федерального университета.

В заключении отмечается, что в ближайшем будущем цифровизации спортивной отрасли станет основным направлением развития. Благодаря инновационным технологиям цифровые инструменты становятся неотъемлемой частью организации занятий по физической культуре, повышая их качество, эффективность и безопасность. Полученные результаты могут послужить основой для дальнейших исследований в области разработки новых технологий на основе цифровых средств для улучшения организации спортивных занятий.

Список литературы

1. Григан С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания / С.А. Григан // Сборник статей по материалам IX Региональной (с Всероссийским участием) научно практической конференции студентов и молодых ученых. – Ессентуки, 2020. – С. 207–210.

2. Солнцев И.В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта / И.В. Солнцев // Стратегические решения и риск-менеджмент. – 2021. –12(2). – С.184–189.

СЕКЦИЯ 4.
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ, ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК: 376.32

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Глузман Александр Владимирович,
профессор кафедры музыкальной педагогики и исполнительства, доктор педагогических наук, профессор, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Россия, Симферополь

Глузман Алина Александровна,
доцент кафедры филологии и методики преподавания, кандидат педагогических наук, доцент, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Россия, Симферополь

Аннотация. Цель исследования заключалась в разработке программы, направленной на формирование социальной зрелости подростков с нарушениями зрения. Раскрываются теоретико-методологические основы изучения проблемы. Рассматриваются подходы к формированию социальной зрелости старшеклассников с нарушениями зрения. Описывается основные положения авторской методики, реализованной в практике обучения и воспитания.

Ключевые слова: социальная зрелось, подростки с нарушениями зрения, старшеклассники, профессиональная ориентация.

FORMATION OF SOCIAL MATURITY IN ADOLESCENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Gluzman Alexander Vladimirovich,
Professor of the Department of Music Pedagogy and Performance, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Crimean Federal University. IN AND. Vernadsky", Russia, Simferopol

Gluzman Alina Aleksandrovna,
Associate Professor of the Department of Philology and Teaching Methods, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Crimean Federal University named after. IN AND. Vernadsky", Russia, Simferopol

Abstract. The purpose of the study was to develop a program aimed at developing the social maturity of adolescents with visual impairments. The theoretical and methodological

foundations of studying the problem are revealed. Approaches to the formation of social maturity of high school students with visual impairments are considered. The main provisions of the author's methodology, implemented in the practice of teaching and upbringing, are described.

Keywords: social maturity, adolescents with visual impairments, high school students, vocational guidance.

Введение. Актуальность исследования обусловлена необходимостью обоснования сущности, структуры и функций формирования социальной зрелости подростков с нарушениями зрения, важностью разработки педагогических путей, обеспечивающих в условиях образовательного процесса развития у слепых и слабовидящих учащихся старших классов. Особую актуальность эта проблема приобретает у старшеклассников в связи с формированием жизненных планов, ценностных ориентаций, необходимостью определения своего места в жизни [1, с. 289].

Методы и организация исследования. Рассмотрим ряд социально-психологических и личностно-ориентированных особенностей становления социальной зрелости старших школьников с нарушениями зрения:

1) у инвалида по зрению не осуществляется его интеграция в систему общественных отношений, складывающихся в окружающейся действительности, во взаимодействии с людьми, природой и самим собой;

2) наблюдаются трудности реализации инвалидами по зрению таких видов деятельности, как самообслуживание и выполнение различных действий, связанных с хозяйственно-бытовым трудом [3, с. 99];

3) у лиц, имеющих зрительные нарушения, диагностируется невысокий уровень учебно-познавательных интересов, что связано с отсутствием широкого мотивационного поля, потребностей и возможностей в реализации жизненно-смысловых ориентаций [4, с. 453];

4) у подростков с нарушениями зрения присутствуют отрицательные эмоциональные состояния: тревожность, депрессивные настроения, стрессы, нервные и шоковые напряжения, которые связаны с низким уровнем самооценки и определенными сложностями адаптации к жизнедеятельности.

Таким образом, частичная или полная слепота, как справедливо отмечает В.А. Феоктистова, заметно сужает возможности человека в плане активной учебной и будущей профессиональной деятельности [5, с.12-19]. Кроме этого, процесс развития мотивации, познавательных интересов, потребностей и возможностей у учащихся с нарушением зрения имеют особенности, связанные и с их проживанием в школе-интернате, последствиями, которые проявляются в социальном взаимодействии с социумом, природой и самим собой. Все перечисленное обуславливает необходимость обозначить основные направления коррекционной работы в образовательных учреждениях для детей с нарушениями зрения [2, с. 276].

Контент-анализ философской, психолого-педагогической и методической литературы позволил сформулировать авторское определение «социальная зрелость у подростков с нарушениями зрения», представляющее по своей сути, структуре и функциям социально-психологическое образование личности, включающее комплекс ключевых личностно-ориентированных и социально-направленных компетенций, позволяющих успешно взаимодействовать с социумом и природой с целью формирования основ самопознания, саморазвития и самореализации в будущей жизнедеятельности. В соответствии с данным определением были сформулированы основные положения авторской программы развития социальной зрелости у подростков с нарушениями зрения, включающей формирующий этап экспериментальной работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Целью исследования было определение таких основных причин, влияющие на уровень сформированности социальной зрелости, как:

- отклонения в психофизиологическом и социальном развитии детей со зрительной депривацией;

- отсутствие условий социально-психологического, медицинского и педагогического сопровождения подростков с нарушением зрения;

- неблагоприятный морально-психологический климат в семьи и образовательном учреждении;

- трудности в социальной адаптации старших школьников с нарушениями зрения в условиях социально-экономической и культурно-образовательной действительности.

В соответствии с выделенными причинами были сформулированы две группы задач:

1) *задачи учителей, психолога и социального педагога*: обосновать, разработать и реализовать социально-психологические и педагогические условия, способствующие формированию и развитию социальной зрелости подростков с нарушениями зрения.

2) *задачи, решаемые подростками со зрительными нарушениями в реальной жизни*: овладеть основными социальными ролями, включающими навыки целеполагания, планирования и организации учебной и домашней работы, контроля и оценивания результатов собственной жизнедеятельности.

В качестве оценочно-регулятивного научного аппарата были разработаны и обоснованы блоки программы (самозаконность, коммуникация, субкультура, ценностно- жизненные ориентации), этапы (диагностический, теоретический, практический, контрольный), компоненты (мотивационный, проектно-содержательный, организационно-деятельностный, оценочно-рефлексивный); критерии и показатели (самопознание; самостоятельность; общительность; организованность; ответственность; уверенность в себе; саморазвитие).

В соответствии с данными позициями был разработан тематический план программы по формированию и развитию социальной зрелости у старшеклассников с нарушениями зрения (см. таблица 1).

Реализация данного плана включала десять взаимосвязанных групповых занятий с элементами тренинга. Содержание каждого занятия включалось в один из пяти теоретико-практических модулей, имеющих определенную структуру и функции.

Таблица 1 – Тематический план программы, направленной на формирование социальной зрелости старшеклассников с нарушениями зрения

№	Блок	Тема занятия	Количество часов
1	Самозаконность	Мои права и обязанности. На что имею право! Моя самозаконность и принципы жизни!	2
		Мои жизненно-смысловые ориентации: духовность, свобода, творчество, социальная активность!	2
		Я несу ответственность за страну, школу, семью, близких людей и себя!	2
2	Коммуникация	Я человек, индивид, личность и индивидуальность!	2
		Как построить систему взаимоотношений с социумом, природой и самим собой!	2
		Как научиться решать конфликтные ситуации и жить в комфортной социальной среде!	2
3	Субкультура	Моя подростковая субкультура: цели, мотивы, интересы, потребности и возможности	2
		Список важных лично-ориентированных и общественно-значимых дел.	2
		Чем занять в свободное время: учеба, общественный труд, чтение научной и художественной литературы, музыка, изобразительное искусство, спорт, волонтерство, духовная практика.	2
4	Ценностно-жизненные ориентации	Моя семья и полезно-значимый труд в настоящем и будущем: цели, мотивы, интересы, потребности, возможности	2

Первый, мотивационно-целевой модуль - «Я и класс», реализовывался в виде динамичных игровых упражнений и включал в себя объединение учащихся класса посредством объяснения темы занятия и задач, которые

решались в ходе занятия. В процессе взаимодействия с обучающимися внедрялись педагогические условия для развития их мотивации, интересов и потребностей в выполнении социально-значимых ролей.

Второй, содержательный модуль – «Я и общество» состоял из: *беседы*, включающей осмысление обучающимися новой информацией, ключевых понятий на основе позитивного стиля взаимодействия всех участников занятия; *мозгового штурма*, в ходе которого происходило рождение оригинальных идей; *ролевых и деловых игр*, направленных на овладение навыков самоактивности каждого подростка; *интерактивного обсуждения*, в процессе которого происходило социальное взаимодействие участников группы для освоения нового знания или практического опыта; *кейс-stady*, включающего групповое исследование социальных ситуаций, анализ личностно-значимой проблемы, поиск возможного и выбор лучшего решения.

Третий организационный модуль - «Мастер-класс взаимодействия» был направлен на развитие коммуникативных действий, навыков вербального общения со сверстниками и взрослыми, освоение социальных ролей и позитивного стиля поведения, совершенствование умений выполнять общественно-значимые дела. В рамках данного модуля применялись социально-ролевые игры, включающие «жизненно-смысловые» ситуации (Д.А. Леонтьев), решение которых предполагал поиск подростками с нарушениями зрения эффективных приемов взаимодействия друг с другом, преодоления трудностей и исправления ошибок в искусственно-созданной ситуации, а в дальнейшем - реальной жизни.

Содержание *четвертого модуля «Социально-активная и творческая деятельность личности»* позволяло активизировать способности подростков с нарушениями зрения в соответствии со смыслом ранее осмысленной учебной или жизненно-бытовой ситуацией. Для реализации данного модуля создавались специальные психолого-педагогические условия доброжелательности, поддержки, поощрения и положительной оценки результатов каждого участника группы. Этот модуль включал в себя такие организационно-содержательные формы, как:

- *творческие игры*, направленные на решение личностно-ориентированных проблемных задач, в основе которых лежали элементы социальной зрелости, позволяющие развивать критическое мышление и воображение в атмосфере группового взаимодействия;

– *командные игры-соревнования*, развивающие умения работать в коллективе и позволяющие достигать интегративного результата, вместе с тем, отстаивать свою позицию и устанавливать социальные контакты;

– *игровые упражнения*, направленные на развитие вариативности самостоятельных действий, в ходе которых происходило обсуждение необычных идей, оригинальных решений, отличающихся от традиционных.

Пятый результативный модуль - «Я - личность и индивидуальность». включал в себя осмысление результатов занятий, обсуждение того, что запомнилось и являлось актуальным в повседневной учебной и домашней жизни подростка с нарушениями зрения. Модуль позволял интегрировать положительный социально-значимый опыт и создать основу для дальнейшего развития социальной зрелости гражданина страны. Завершение занятия включало:

– обратную связь, направленную на освоение интеллектуальных и эмоциональных действий на происходящую действительность;

– обсуждение и описание социально-значимого опыта, полученного в процессе теоретико-практических занятий;

– обобщение результатов совместной учебно-воспитательной деятельности учителей, психолога и подростков с нарушениями зрения.

В результате опытно-экспериментальной работы с подростками с нарушениями зрения, в ходе апробации предложенной авторской программы, направленной на формирование их социальной зрелости, были получены следующие результаты. У старшеклассников с нарушениями зрения повысились мотивация и интерес к окружающей действительности, явлениям природы, социальным происходящим событиям, активной жизнедеятельности в процессе обучения и выполнения общественной работы. Испытуемые стали осознавать важность наличия в своей жизни хороших и верных друзей, ощущать свою роль в обществе. Использованные формы коррекционной работы способствовали изменению ценностно-смысловых ориентаций испытуемых, направленных на достижение значимых результатов формирования социальной зрелости у подростков с нарушениями зрения.

Выводы. Социальная зрелость подростков с нарушениями зрения представляет социально-психологическое образование, включающее сложную внутреннюю структуру: мотивацию к коммуникативному взаимодействию с социумом, природой и самим собой, учебно-познавательные и житейские интересы, потребности в духовно-нравственной и социально-активной деятельности, личностно-ориентированные возможности в реализации социально-значимых поступков и действий, направленных на повышения уровня самопознания и саморазвития на протяжении всей жизнедеятельности.

При рассмотрении социальной зрелости, как способности личностью реализовывать различные виды учебной и общественной деятельности, является возможным представить программу формирования социальной зрелости старшеклассника с нарушением зрения, включив в нее следующие элементы: во-первых, собственные цели, мотивы, потребности, способности, возможности и отношение учащихся к жизни и труду, во-вторых, наличие представлений о себе, своей миссии в жизни, выбранной профессии и сознательность ее выбора. Одним из важнейших проявлений социально-ориентированной деятельности выступает социальная активность и познавательный интерес.

Критерием жизнедеятельности выступает наличие у личности системы ценностно-смысловых ориентаций, ее отношения к окружающему миру, природе, к другим людям, к себе самой. Основными параметрами преобразовательной, познавательной и ценностно-ориентационной и коммуникативной деятельности, является становление социальной зрелости подростка с нарушениями зрения, выступает уровень профессиональной компетентности и личностно-ориентированных качеств.

Список литературы

1. Ермолаева, М.В. Психология развития: Методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения / М.В. Ермолаева. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2008. – 376 с.
2. Каган, М.С. Человеческая деятельность (Опыт системного анализа) / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 324 с.
3. Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Литвак – СПб: КАРО, 2006. – 336 с.
4. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: учебное пособие для вузов / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2006. – 705 с.
5. Феоктистова, В.А. Цели, содержание и пути социально-трудовой реабилитации слепых / В.А. Феоктистова // Сборник по реабилитации слепых / Под ред. А.Г. Литвак. – М., 1982. - С.12-19.

УДК 159.922.63

ТЕХНОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К СОВРЕМЕННЫМ СОЦИОКУЛЬТУРНЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ

Глузман Александр Владимирович,
профессор кафедры музыкальной педагогики и исполнительства, доктор педагогических наук, профессор, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Россия, Симферополь

Поротикова Елена Игоревна,
магистрант кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Кубанского государственного университета, Россия, Краснодар

Глузман Алина Александровна,
доцент кафедры филологии и методики преподавания кандидат педагогических наук, доцент, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Россия, Симферополь

Аннотация. Проанализированы актуальные походы и технологии психолого-педагогической адаптации людей пожилого возраста к современным социокультурным условиям жизни. Рассмотрены позиции и точки зрения отечественных и зарубежных

ученых в данной области знаний. Раскрыты содержание, структура и функции психолого-педагогической адаптации людей «третьего возраста».

Ключевые слова: психолого-педагогическая адаптация, люди пожилого возраста, методологические и теоретические подходы, технологии адаптации.

TECHNOLOGY OF ADAPTATION OF ELDERLY PEOPLE TO MODERN SOCIO-CULTURAL CONDITIONS OF LIFE

Gluzman Alexander Vladimirovich,
Professor of the Department of Music Pedagogy and Performance,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Crimean Federal University named V.I. Vernadsky", Russia, Simferopol

Porotikova Elena Igorevna,
master's student of the Department of Social Work,
Psychology and Pedagogy of Higher Education, Kuban State University, Russia, Krasnodar

Gluzman Alina Aleksandrovna,
Associate Professor of the Department of Philology and Teaching Methods,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Crimean Federal University named V.I. Vernadsky", Russia, Simferopol

Abstract. Current approaches and technologies for psychological and pedagogical adaptation of older people to modern sociocultural living conditions are analyzed. The positions and points of view of domestic and foreign scientists in this field of knowledge are considered. The content, structure and functions of psychological and pedagogical adaptation of people of the "third age" are revealed.

Keywords: psychological and pedagogical adaptation, elderly people, methodological and theoretical approaches, adaptation technologies

Введение. В последние десятилетия значительно возрос интерес к проблематике адаптации и улучшения качества жизни лиц старшего поколения. Важность социальной интеграции, психологической поддержки и образовательных программ для людей в возрасте становится очевидной в свете демографических изменений и увеличения продолжительности жизни. Современные исследования в области психологии и педагогики акцентируют внимание на необходимости разработки и внедрения эффективных методов коррекционной работы с пожилыми людьми, направленных на стимулирование их активности, социализацию, а также на поддержание и развитие когнитивных функций.

Методы и организация исследования. Лица старшего возраста часто сталкиваются с психологическими трудностями и физическими сопутствующими заболеваниями в результате инсультов и после инсультных депрессий, в связи с увеличением уровня инвалидности. Депрессия и тревожность в пожилом возрасте не всегда являются расстройствами,

возникающими впервые, но чаще отражают продолжающийся или повторяющийся характер. В соответствии с теорией Э. Эриксона в период зрелого возраста у человека происходит личностные изменения, связанные с формированием ряда новых ценностно-смысловых ориентаций на основе опыта пройденного жизненного пути [9]. Осмысление того, что в «прошлой жизни» было огромное количество важных и позитивных событий, приводит к мысли о быстро текущем времени и концентрации внимания на жизненно необходимых задачах, которые необходимо решить в оставшийся период жизни. Обращаясь к взглядам Э. Эриксона по поводу «психологического старения» необходимо обратить внимание на два главных аспекта: с одной стороны, будучи активным созидателем собственной судьбы и принимая участие в жизни общества в пожилом возрасте у человека собирается «жизненная копилка», наполненная воспоминаниями и впечатления о пройденных годах, с другой стороны, происходит «эго-интеграция» (Э. Эриксон), связанная с обобщением собственных мыслей и оцениванием результатов жизненного пути [8, с. 238]. Если человек оглядывается на свой жизненный путь как на череду упущенных возможностей и ошибок, эго-интеграция не происходит. Отсутствие эго-интеграции ведет к скрытому страху перед смертью, сопровождающемуся жалостью к себе за невозможность пережить жизнь по-новому или попыткам скрыть собственные недостатки, отводя их на внешний мир. Эриксон называет такое состояние отчаянием, когда человек не принимает свою судьбу как основу существования, а смерть воспринимается как конечная граница. Отчаяние отражает ощущение, что времени для изменений осталось слишком мало, поэтому пожилые люди стараются украсить свои воспоминания.

Результаты исследования и их обсуждение. В последние десятилетия разработана и успешно реализуется концепция «счастливого старения» целью которой являются рассмотрение ряда аспектов, определяющих сущностные поэтапные изменения у людей «третьего возраста». Специалисты в области здравоохранения предполагают, что трансформацию происходящих в организме мужчин и женщин данного возраста можно приостановить при изменении личностных и жизненно-бытовых условий. Как отмечает В.С. Мирошниченко «Успешность старения» предполагает баланс между социумом, окружающей природой и внутренним состоянием пожилого человека: личностных мотивов, интересов, потребностей, совпадающих с возможностями, индивидуальными жизненно-ценностными ориентациями, философско-мировоззренческими рассуждениями и оценками происходящих событий [4]. Положительным моментом в пожилом возрасте может быть направленность личности в этот период жизни: движение к получению новых позитивных впечатлений от путешествий, встреч с интересными людьми, посещений культурных мероприятий со сверстниками, близкими по духу.

«Успешное старение» включает несколько моментов:

– осмысление ценностно-смысловых целей и личностно-значимых задач на ближайшее время и перспективу;

– максимальное создание бытовых и финансовых условий для того, чтобы не болеть;

– «погружение» в образовательную и оздоровительную среду с целью получения информации в области информационных технологий и физической реабилитации;

– включение в разнообразные общественные мероприятия и события (пение в хоровом коллективе, выступление перед учащимися с познавательными беседами, участие в работе ветеранском объединении, совместное чтение новой научной и художественной литературы, просмотр новых фильмов, посещение спектаклей, художественных выставок и т.д.);

– расширение возможностей для общения с близкими и родными людьми (детьми, внуками, правнуками, друзьями).

Кроме методологического и теоретического составляющих, данная концепция включает практический концепт, определяющий конкретные мероприятия по включению пожилых людей в соответствующую субкультуру, способствующую уходу от признаков наступления старости. Основными положениями данного концепта являются практические советы людям «третьего возраста»:

– постоянно оставаться бодрыми, с позитивным настроением и положительным отношением к окружающей действительности;

– постараться ежедневно выполнять физические упражнения, способствующие психофизиологической активности;

– вести посильную активную общественную деятельность, позволяющую взаимодействовать с близкими по духу людьми, с которыми интересно и полезно проводить время;

– организовать здоровый образ жизни: разработать соответствующий возрасту режим питания с соответствующим рационом, определить время для ежедневных прогулок на свежем воздухе, чтения газет и литературы и просмотра интересных познавательных ТВ программ;

– определить регулярность посещения врачей, с целью сдачи необходимых и достаточных лабораторных анализов, определения общего состояния здоровья с последующим выполнением их советов и назначений;

– следует спать столько, сколько требует организм [3].

В соответствии с основными положениями концепции «успешного старения» учеными разработана и обоснована модель данного феномена, включающая такие элементы, как:

- поиск путей и условий для избегания частых заболеваний и возможности стать инвалидом;

- осмысление методов индивидуальной самодиагностики и самопознания с целью определения уровня когнитивных и физических возможностей;

- определение разносторонних условий для взаимодействия с социумом, окружающей средой и самым собой.

Несомненно, в представленной модели, по мнению ученых, практиков и многочисленных людей старшего поколения, присутствуют компоненты, которые характеризуют нереалистичный идеал старения. К отрицательным моментам данной модели относится и то, что количество пожилых людей, прошедших жизнь до старости без заболеваний и достигших преклонного возраста без ухудшения здоровья или инвалидности, очень незначительное.

Наиболее распространенные психологические вмешательства включают когнитивно-поведенческую, межличностную и психодинамическую психотерапию; модификацию поведения и стратегии управления заболеваниями; методы когнитивного обучения; изменение окружающей среды [3]. Пожилые люди являются достаточно неоднородной категорией населения, которая характеризуется разными уровнями социальной интегрированности в те или иные сферы жизнедеятельности общества. Интеграция старшего поколения в общество рассматривается под двумя углами: как адаптация общественных механизмов к уникальным требованиям возрастных людей; как процесс гармонизации общественной системы с ее элементами при внесении нововведений, включая ассимиляцию новых членов.

Одним из важных концептуальных подходов улучшения жизни пожилых людей является принцип уважения и социальной интеграции, который формируется специально созданной физической и социальной средой, доступностью к инфраструктуре и архитектурным объектам и средствам связи, общества в целом, социальных общин, связи между поколениями.

Принцип уважения и социальной интеграции пожилых людей представляет собой расширение возможностей для каждого человека:

– развивать социальные отношения;
– иметь доступ к ресурсам и поддержке;
– чувствовать ценность и уважение;
– чувствовать себя частью своего сообщества.

В настоящее время значительным спросом пользуются следующие технологии социально-психологической помощи пожилым людям:

1) диагностика личностно-жизненных характеристик и начертания путей преодоления внутренних дисгармоний в эмоциональной, интеллектуальной или ценностно-смысловой сферах;

2) социально-психологическая помощь в самореализации в существующих социокультурных условиях;

3) гуманизация отношений между взрослыми и детьми в семьях, создающая позитивных условий для взаимодействия членов семьи, стремящихся

реализовать свою миротворческую миссию между разными поколениями в семье, передавать жизненный опыт родным;

4) защита физического и психического здоровья пожилых людей, осуществляемая медицинскими работниками, вместе с психологом, психотерапевтом, психиатром [4].

Для оказания психологической помощи людям пожилого возраста используются различные виды деятельности, в частности:

– диагностика – обследование с целью определения причин, усложняющих индивидуальное развитие, взаимоотношения в семье и социуме;

– коррекция – осуществление психологических приемоа с целью устранения препятствий в индивидуальном развитии и поведении, формировании позитивной жизненной перспективы личности;

– реабилитация – предоставление психолого-педагогической помощи пожилым людям, находящимся в кризисной жизненной ситуации с целью адаптации к новым условиям жизни, деятельности;

– профилактика – своевременное предупреждение проблем в межличностных отношениях, предотвращение конфликтных ситуаций и др.;

– просвещение, основной целью которого является овладение современными знаниями о человеке, повышение психологической культуры личности.

Среди форм психологической помощи применяются индивидуальное психологическое консультирование, семинары-практикумы, тренинги, игры. Специалисты в области психологии проводят исследования и оказывают помощь в лечении множества психических недугов и жизненных сложностей, касающихся старшего поколения. Среди основных направлений их работы – адаптация к изменениям, связанным с возрастом. Они помогают старшим пациентам преодолевать различные жизненные стрессы, включая ухудшение физического здоровья, потерю близких и смену жилья.

Выводы. В статье рассмотрены социально-психологическая технология, направленная на поддержку и улучшение качества жизни лиц пожилого возраста. Основываясь на анализе современных подходов, выявлена значимость интегрированной работы, включающей как традиционные, так и инновационные методы коррекции, адаптированные к специфике данной возрастной группы.

Список литературы

1. Глуханюк, Н. С. Поздний возраст и стратегии его освоения / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2003. – 111 с.

2. Ермолаева-Томина, Л. Б. Психология художественного творчества: Учебное пособие для вузов / Л.Б. Ермолаева-Томина. – М.: Академический Проект, 2003. – 304 с.

3. Малкина-Пых, И.Г. Гендерная психология как основа построения системы долговременного ухода / И.Г. Малкина-Пых, И.С. Лысенко. – СПб.: СПбГИПСР, 2021. – 192 с.

4. Мирошниченко, В.С. Психология пожилых людей / В.С. Мирошниченко // Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Волгоград, 18 ноября 2018 года. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2018. – С. 67-70.

5. Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М. : Академия, 2003. – 391 с.

6. Сенкевич, Л. В. Экзистенциальные проблемы пожилых людей с позиций зарубежной психологии / Л. В. Сенкевич, А. Б. Шагидаева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2017. – Т. 16, № 5(144). – С. 118-126.

7. Хвостунова, О. Б. Проблема успешного старения лиц пожилого возраста в зарубежной и отечественной психологии / О. Б. Хвостунова // Инновационная наука. – 2020. – № 1. – С. 122-124.

8. Эриксон, Э. Г. Детство и общество / Э. Г. Эриксон ; пер. с англ. и науч. ред. А. А. Алексеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Летний сад, 2000. – 415 с.

УДК 796.03

СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Абрамова Анастасия Дмитриевна,
студент 3-го курса, Южно–Уральский государственный аграрный университет, Россия, Троицк

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос о правильном сочетании отдыха и физических нагрузок у спортсменов, а также средства восстановления жизненных сил во избежание развития хронического утомления или заболеваний.

Ключевые слова: отдых, утомление, физические нагрузки, восстановление.

WAYS TO RESTORE ATHLETES

Abramova Anastasia Dmitrievna,
3rd year student, South Ural State Agrarian University, Troitsk, Russia

Abstract. This article examines the issue of the correct combination of rest and physical activity in athletes, as well as means of restoring vitality in order to avoid the development of chronic fatigue or any diseases.

Keywords: rest, fatigue, physical activity, recovery.

Актуальность. Для достижения лучших результатов в области спорта программа тренировок у спортсменов в том или ином виде спорта составляется с уклоном на увеличение физических нагрузок и время их выполнения. Конечно, благодаря этому улучшаются физические показатели, но большое количество нагрузок, которое подразумевает под собой на данный момент спорт, может приводить к усталости, которая растет вместе с нагрузками на организм спортсмена [1]. Для хорошего самочувствия необходимо давать организму время на восстановление жизненных сил, иначе это может перейти в стресс, что негативно скажется на физическом и психическом здоровье.

Необходимо делать перерывы в тренировках для восстановления нормального мышечного тонуса, так как чрезмерное выполнение физических нагрузок приведет к усталости и гипертонусу. Для полноценного выполнения программы тренировок необходимо сочетать физические нагрузки и отдых. Если же два данных аспекта не будут сосуществовать в комплексе, то может возникнуть хроническое утомление или даже болезнь. Благодаря перерывам функциональные возможности организма будут быстрее восстанавливаться [2].

Существует множество способов восстановления после тренировок. Например: массаж, сон, сауна и другие. На ряду с физическим напряжением существует и психоэмоциональное, что также является немаловажным фактором в самочувствии спортсмена. На фоне психического перенапряжения могут возникать различные болезни, особенно негативно это сказывается на нервной и гормональной системах человека. Именно поэтому здесь также необходимо выделять время на расслабление во избежание негативных последствий.

Составляя программу тренировок, надо учитывать количество физических нагрузок и их интенсивность, время их выполнения с отдыхом, так как в ходе всего тренировочного процесса функциональная работоспособность спортсмена меняется. При этом упор стоит делать на время восстановления организма [3]. И так, ниже представлены несколько способов для восстановления жизненных сил спортсменов.

Массаж – один из основных инструментов отдыха, он же имеет свою классификацию (Рис. 1).

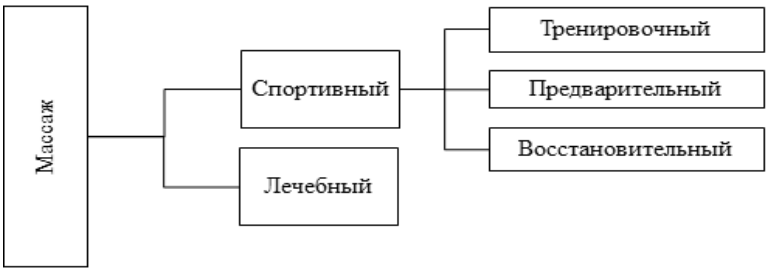


Рисунок 1 – Классификация массажа

Спортивный массаж направлен на улучшение кровоснабжения и лимфообращения. Он может способствовать снятию мышечного гипертонуса и психического напряжения. Данный вид массажа способствует поддержанию хорошей физической формы.

Лечебный же массаж направлен на устранение травм и каких – либо заболеваний. Методика выполнения данного массажа зависит от характера патологии, которую следует вылечить.

Зачастую спортсмены делают самомассаж, главное преимущество которого заключается в самостоятельном осуществлении данной процедуры, без помощи людей. Его можно делать по утрам во время зарядки или разминки, до и после тренировок, а также под конец дня перед сном. Самомассаж является более повседневным уходом за собой. Техника зависит от цели его выполнения, он также может быть как спортивным, так и лечебным.

Вторым инструментом восстановления является сон. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо отводить адекватное количество времени для сна, ведь в это время восстанавливаются химические запасы клеток. Спортсмены спят по 7 – 8 часов в сутки, а также иногда до и после интенсивных тренировок или соревнований [4]. Если же это подготовительный период перед выступлениями, то сну следует уделять еще больше времени – до 9 – 10 часов.

Не соблюдение режима сна негативно сказывается на гомеостазе организма, снижая процессы метаболизма на 25%. Вследствие этого снижается внимательность и концентрация, а также реакция. Из – за этого выполнение физических нагрузок во время тренировок будет даваться в разы тяжелее и медленнее.

Параллельно с соблюдением режима сна следует и соблюдение режима дня, которые подразумевает под собой определенный распорядок дня. Правильно структурированный и тщательно составленный по всем компонентам режим положительно сказывается на работоспособности спортсмена и эффективности проводимых тренировок. Одним из аспектов является питание, к которому существует несколько требований. Спортсменам необходимо принимать пищу 4 – 5 раз в сутки, при этом исключая обильное употребление перед физическими нагрузками. Составляемый рацион питания спортсмена зависит от количества и интенсивности выполняемых физических нагрузок, а также вида спорта.

Третьим средством восстановления сил являются водные процедуры. Самым распространенным способом является душ, который может быть тёплым, контрастным, горячим и т.д. Эффект применения зависит от виды применяемого душа. Например, тёплый оказывается расслабляющее действие на организм в целом и применяется чаще всего. Контрастный же обладает тонизирующим и бодрящим действием. Также, большое значение в восстановлении спортсмена имеют бани. Благодаря влажности и высокой температуре в сауне, в первую очередь, происходит миорелаксация и успокоение нервной системы. Вдобавок, оказывается влияние на сердечно

– сосудистую систему – происходит расширение сосудов, улучшается ток крови и ее циркуляция. Начинается стимуляция работы потовых желез, из – за чего усиливается потоотделение и вместе с этим выходят различные токсины и соли из организма. Время пребывания человека в сауне зависит от его индивидуальных особенностей, так как восприятие уровня температуры и влажности у каждого человека разное. Также, регулярное посещение бани благоприятно сказывается на снижении веса и устранении отеков.

В качестве водных процедур применяют ванны различного рода. Они могут быть ароматическими, минеральными, пресными и др. Оптимальная температура ванны составляет 36 – 40º, именно в таких условиях происходит расслабление больших групп мышц и снимается психоэмоциональное напряжение. Дополнительно можно использовать различные эфирные масла, самыми распространенными являются лавандовое, жасминовое, мятное, можжевеловое, сосновое и т.д.

Еще одним способом тонизирования организма является закаливание, которое подразумевает под собой комплекс процедур, проводимых для повышения резистентности и улучшения функционального состояния организма. В целях закаливания могут быть использованы: контрастный душ, обливание, солнечные ванны и другие. В ходе проведения данных процедур улучшаются биохимические процессы в организме, вместе с этим и терморегуляция [5].

В качестве дополнительного средства восстановления сил и поддержания нормального состояния здоровья могут быть использованы биологически активные добавки, витаминные и минеральные комплексы. Применение различных БАД способствует снижению усталости и раздражительности, при этом необходимо правильно составлять рацион вместе данными добавками. Особую роль играют антиоксиданты, которые освобождают организм от свободных радикалов, тем самым предотвращая повреждение клеток. Антиоксидантным действием обладают витамины А, Е, С. Именно данные добавки стоит включать в рацион спортсменов в первую очередь.

Подводя итог, в основе полноценного выполнения программы тренировок находится правильное сочетание отдыха и физических нагрузок. Если же не уделять соответствующее время на отдых, это может привести к хроническому утомлению или даже заболеваниям. Для поддержания здоровья спортсменов необходимо проводить различные мероприятия по восстановлению жизненных сил. С одной стороны, средство по восстановлению должно быть эффективным, но с другом же стороны – никак не должно снижать эффективность тренировки, а только лишь способствовать достижению наилучших результатов в спорте.

Список литературы

1. Рахматов, А. А. Социология спорта / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с.

2. Спортивная медицина : учебник / составитель В. П. Власова. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 322 с.

3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 частях / Е. И. Иванченко. — 3-е изд., стер. — Минск : БГУФК, 2021 — Часть 3 : Основы спортивной подготовки — 2021. — 206 с.

4. Профилактика развития заболеваний опорно-двигательного аппарата / Р. М. Чотчаев, Н. С. Киселева, А. М. Мишина [и др.] // Национальное здоровье. – 2022. – № 3. – С. 44-48. – EDN OAHGSQ.

5. Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта : учебное пособие / М. Х. Спатаева. — Омск : СибАДИ, 2020. — 120 с.

УДК 373.1

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Агеев Алексей Викторович,
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат исторических наук, доцент. Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Габриэлян Алла Витальевна,
студентка 3 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Научная статья посвящена проблематике интеграции современных цифровых технологий на уроках физической культуры. В частности, раскрываются основные направления цифровизации в условиях образовательной среды. В ходе исследования были выявлены процессы интеграции цифровых технологий направленные на развития двигательных способностей и когнитивных процессов на уроках физической культуры и в спортивной деятельности.

Ключевые слова: цифровые средства, личностно–ориентированное образование, физическое воспитание, физическая культура, модель преподавания.

THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Ageev Alexey Viktorovich,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor. Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Gabrielyan Alla Vitalievna,
third-year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. The scientific article is devoted to the problems of integration of modern digital technologies in physical education lessons. In particular, the main directions of

digitalization in the educational environment are revealed. The research revealed the processes of integration of digital technologies aimed at the development of motor abilities and cognitive processes in physical education lessons and sports activities.

Keywords: digital tools, personality–oriented education, physical education, physical culture, teaching model.

Введение. Укрепление физического здоровья является основой для содействия здоровому и всестороннему развитию в школе. В эпоху цифровых технологий использование инноваций для совершенствования методов физического воспитания может помочь учителям оптимизировать стратегии физического воспитания и расширить технические средства, предоставить родителям передовые концепции и информационную поддержку для управления здоровьем учащихся и их физической подготовкой [2].

Применительно к проблематике современного образования важно обратить внимание на приоритет высокого качества и эффективности при организации уроков физической культуры в школе, а также в условиях активной цифровизации данной отрасли. Задача преподавателя на уроках физической культуры заключается в том, чтобы помочь учащимся проявить свои способности, развить инициативу и креативность. В данном направлении может помочь использование цифровых средств и инструментов, которые находятся в открытом доступе и активно поощряются действующими государственными программами.

Методы и организация исследования. Среди методов исследования можно обратить внимание на анализ научно-учебной литературы, индукцию и дедукцию, сравнительный анализ, сопоставление.

Результаты исследования и их обсуждение. На уроках физической культуры важно создать цифровую модель преподавания для эффективной помощи учащимся в формировании двигательной активности, развитии двигательных навыков, научном совершенствовании личностных навыков управления здоровьем и развитии навыков командной работы учащихся в увлекательной форме для утверждения эстетики и ценностей в эпоху цифровых технологий. Цифровое преподавание физической культуры должно поддерживаться интерактивными курсами физического воспитания в качестве ресурсов [4].

Через цифровую среду расширяются возможности организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. С точки зрения категориального аппарата, фиджитал спорт для учащихся относится к форме физического воспитания, которая объединяет виды спортивной деятельности с цифровыми технологиями, что расширяет возможности

для обеспечения участия в спортивных состязаниях, приобретения новых навыков.

Курс цифрового взаимодействия в рамках фиджитал спорта в образовательном процессе – это новая форма, которая объединяет курсы физической культуры и цифровые технологии, а также новую форму реализации учебной программы для физического воспитания и тренировок. В рамках фиджитал спорта можно выделить следующие направления работы в рамках образовательного процесса:

– демонстрация кинестетической активности групп мышц в ходе выполнения упражнений;

– фиксирование техники и точности выполнения учебных заданий;

– включение музыкального сопровождения;

– опережающие задания для учащихся.

Суть заключается в создании ситуационных, интерактивных сценариев выполнения учебных заданий с обратной связью в режиме реального времени посредством сбора полных данных о выполняемых на уроке заданий, связанных с физической культурой, в режиме реального времени, их анализе и применении, поддержке персонализированных упражнений по требованию и помощи учащимся лучше понимать и осваивать знания и навыки.

Для эффективного внедрения цифровых технологий на уроках физической культуры важна этапизация, т.е. постепенная интеграция в рамках учебной программы в зависимости от уровня подготовки в школе. Кроме того, необходимо учитывать, что на определенных этапах уроках использование цифровых инструментов не представляется возможным, поскольку в противном случае можно наблюдать развитие только интеллектуальной составляющей, а не выполнение предложенной учителем цепочки заданий [5].

Использование цифровых средств для проведения качественного теста и научной оценки состояния здоровья и физической подготовленности поможет решить проблемы школ и родителей по поводу безопасности физических упражнений [3]. Здесь следует обратить внимание на сложившийся опыт и практику внедрения цифровых средств, которые позволили снизить вероятность травматизма на уроках физической культуры, а также повысить его плотность.

В частности, можно следить за показателями физической нагрузки, измерять пульс, частоту сердечных сокращений и скорость восстановления сердечного ритма. Цифровые технологии также могут быть применены для продвижения инновационных моделей олимпиад по физическому воспитанию.

Использование цифровых технологий возможно в следующих направлениях:

– для записи всего процесса обучения учащихся физическому воспитанию;

– для сбора и управления данными о состоянии здоровья;

– для объединения оценки процесса с оценкой результата, принимая во внимание основные принципы, процесс и избирательность оценки;

– для реализации инновационного механизма организации олимпиад, конкурсов, тестов по физическому воспитанию.

Накопление данных позволят не только оценить уровень физиологического развития и физической подготовленности, но и позволит выявить обучающихся с проявлением интереса, физических возможностей и потребностей к видам спортивной деятельности [1]. Применительно к вопросам активизации познавательной активности, цифровые технологии повышают эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности благодаря интеграции в образовательный процесс различного иллюстративного материала, мультимедийных презентаций и интерактивных моделей (в том числе с использованием динамичных видео с целью пресечения вероятности неверной демонстрации учебного задания).

Цифровые технологии могут помочь преподавателям оценить эффект преподавания физической культуры в режиме реального времени и своевременно улучшить его. Разработчики образовательных планов и политики могут более точно и объективно оценивать физическое здоровье учащихся и статус обучения физической культуре на основе реальных данных, чтобы принимать более научные и эффективные решения. Благодаря извлечению и анализу данных, можно также точно выявить больше учащихся с отличным потенциалом и необходимыми способностями, что обеспечивает основу для подготовки талантов спортивного резерва.

Выводы. В ходе проведенного исследования было отмечено, что внедрение цифровых технологий в практику преподавания на уроках физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности вне зависимости от уровня подготовки учащихся позволяет активизировать их познавательную активность, снизить вероятность травматизма, а также выполнять учебные цели, связанные с развитием интеллектуальной деятельности и двигательной активности учащихся.

На сегодняшний день в условиях трансформации образовательной среды можно наблюдать активную политику государственных структур по внедрению цифровых инструментов в преподавательскую деятельность, поэтому на уроках физической культуры представляется возможным использование мультимедийных презентаций, аудио и видео сопровождения для демонстрации выполнения учебных заданий. Кроме того, цифровые технологии могут использоваться не только на этапе освоения нового материала,

но и для контроля всего урока физической культуры, поскольку учитель может мониторить физическое состояние учащихся, правильность выполнения ими учебных заданий посредством рассмотренных в рамках научной статьи инноваций.

Список литературы

1. Барахсанов В. П., Данилова А.И., Рожин Н. Н. Значимость использования цифровых технологий в образовательном процессе физкультурных институтов Якутии / Балтийский гуманитарный журнал // ВАК. – 2020. – С. 20-32.
2. Ермаков А.В., Скаржинская Е.Н., Новоселов М.А. Цифровая трансформация профессий в отрасли «физическая культура и спорт» / Теория и практика физической культуры // Scopus, ВАК. – 2022. – С. 6-16.
3. Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Наука–2020. – 2022. – С. 167-182.
4. Озерова О.А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов // Северный регион: наука, образование, культура. – 2022. – С. 80-85.
5. Симень В. П. Совершенствование системы формирования компетенций студентов в области физической культуры и спорта на основе информационных и цифровых технологий в вузе / Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева // ВАК. – 2022. – С. 216-221.

УДК 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Александров Евгений Васильевич,
студент 3 курса, группа «ФБ-21-О», факультет искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 педагогическое образование с двумя профилями подготовки «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Строй Галина Владимировна,
доцент кафедры естественно-научных дисциплин, кандидат психологических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация: В данной статье освещается важность восстановления спортсменов. Раскрыты методы оздоровления спортсменов, а так же перечислены педагогические средства восстановления. Выделены проблемы восстановления спортсменов и спортивной подготовки в современном спорте. Предложены пути решения данных проблем.

Ключевые слова: спортсмены, спортивная подготовка, тренер, современность, восстановление, проблемы.

PEDAGOGICAL FEATURES OF OPTIMIZATION OF SPORTS TRAINING AND RESTORATION OF ATHLETES AT THE MODERN STAGE OF TRAINING

Alexandrov Evgeny Vasilyevich, \
3rd year student, FB-21-O group, Faculty of Arts and Physical Culture, training area 44.03.05 pedagogical education with two training profiles "Physical Culture" and "Life safety", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Stroi Galina Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Natural Science Education, Candidate of Psychological Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract: This article highlights the importance of athletes' recovery. The methods of rehabilitation of athletes are disclosed, as well as pedagogical means of recovery are listed. The problems of athletes' recovery and athletic training in modern sports are highlighted. The ways of solving these problems are proposed.

Keywords: athletes, sports training, coach, modernity, recovery, problems.

В современном мире спорт занимает одно из центральных мест в жизни многих людей, будь то профессиональные атлеты, аматоры или те, кто следит за спортивными событиями как зрители. С увеличением конкуренции и возрастающими требованиями к физическим и психологическим возможностям спортсменов, вопросы эффективного восстановления и оптимизации спортивной подготовки становятся все более актуальными. Эти проблемы затрагивают не только профессиональный, но и любительский спорт, подчеркивая необходимость глубокого теоретического исследования в данной области.

Современный спорт – огромная конкурентная среда, в которой для достижения результата мало навыков в выполнении физических упражнений и наличия природного таланта [3, с.73].

Восстановление спортсменов и оптимизация спортивной подготовки являются критически важными аспектами в достижении высоких спортивных результатов и поддержании здоровья атлетов. Эффективные методы восстановления позволяют спортсменам восстанавливаться быстрее после тренировок и соревнований, что существенно снижает риск травм, улучшает общее физическое состояние и способствует лучшей адаптации организма к высоким нагрузкам. Кроме того, научно обоснованная спортивная подготовка, включающая в себя как тренировочные, так и восстановительные процессы, играет ключевую роль в улучшении спортивной производительности, позволяя спортсменам достигать пиковых результатов в критически важные моменты соревнований.

В спортивной тренировке восстановительные мероприятия применяются с учетом особенностей вида спорта и могут различаться по характеру физиче-

ской нагрузки, ее объему и интенсивности, продолжительности тренировки, степени утомления, функциональному состоянию спортсмена и др. такие как их квалификация.

Методы оздоровления целесообразно применять в следующих ключевых областях:

– во время соревнований для целенаправленного воздействия на восстановление не только после выступления спортсмена, но и на завершающем предсоревновательном этапе и конечно во время соревнований

– при построении тренировочного процесса добиться максимальной общей и специальной работоспособности, экономии энергии, улучшения технико-тактических навыков и повышения психической устойчивости спортсмена [5, с.145].

Восстановительные процессы – важнейший механизм организма человека, без которого был бы невозможен спорт в привычном ему виде. Возможность восстановления организма, являющаяся нормой и индицирующей уровень натренированности организма индивида. Уровень способностей к восстановлению после определенных нагрузок, является важным звеном в оценке уровня подготовки спортсмена. Соревнование и восстановление должны работать сообща и находиться в правильном балансе. Существует два вида восстановления – срочное и отставленное. Реабилитация срочная проводится и должна проводиться после окончания физической нагрузки и/или перед важным соревнованием. В то время как отставленное восстановление не имеет таких временных рамок и установленных сроков исполнения [2, с.110].

Педагогические средства восстановления включают в себя, прежде всего, правильное включение интервалов отдыха между:

– повторениями отдельных определенных упражнений;

– тренировочными занятиями;

– недельными циклами с различной нагрузкой и т. д.

Опытные тренеры при подготовке плана подготовительных занятий обычно используют метод волнообразного планирования нагрузок в пределах временных тренировочных циклов. В данную группу восстановительных средств включаются:

– многообразные формы активного отдыха;

– проведение тренировочных занятий на открытых площадках;

– переключение между видами работы и т. п. [1, с.76]

Проблемы восстановления спортсменов и спортивной подготовки в современном спорте многообразны и касаются различных аспектов, начиная от физических и психологических, до технологических и социально-экономических. Ниже приведены ключевые проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены и тренерские штабы в современном мире спорта:

– недостаточное восстановление после нагрузок. Многие спортсмены не уделяют достаточно времени или внимания полноценному восстановлению после интенсивных тренировок и соревнований, что ведет к перетренированности, увеличению риска травм и снижению общей спортивной производительности.

– психологическое выгорание. Психологическое давление, связанное с необходимостью постоянного поддержания высоких результатов, может привести к стрессу, анксиозности и даже депрессии, что затрудняет восстановление и подготовку.

– применение неэффективных методов восстановления. Использование устаревших или научно необоснованных методов восстановления может не только не приносить ожидаемого результата, но и усугублять усталость или травмы.

– недооценка важности питания и гидратации. Неправильное питание и недостаточная гидратация могут негативно сказываться на процессах восстановления и адаптации к тренировочным нагрузкам.

– недостаток персонализации тренировочных и восстановительных программ. Применение общих подходов к тренировочному процессу и восстановлению, не учитывающих индивидуальные особенности организма спортсмена, может снизить эффективность подготовки и увеличить риск травматизма.

– ограниченный доступ к современным технологиям восстановления. Высокая стоимость и недоступность передовых технологий и методик восстановления в некоторых регионах или для спортсменов из менее популярных видов спорта могут стать серьезным препятствием.

– социально-экономические проблемы. Ограниченные финансовые ресурсы и низкая поддержка со стороны государственных и частных структур могут приводить к недостаточному финансированию спортивной подготовки и восстановления.

– проблемы адаптации к изменениям в регламентах спорта. Изменения в правилах соревнований и требованиях к спортивной подготовке требуют постоянной адаптации тренировочных и восстановительных программ, что может стать проблемой без постоянного доступа к актуальной информации и ресурсам [4, с. 211].

Решение проблем восстановления спортсменов и спортивной подготовки в современности требует комплексного подхода, начиная с индивидуализации тренировочных и восстановительных программ, что предполагает тщательный анализ физических и психологических особенностей каждого атлета, для чего можно использовать последние достижения в области спортивной науки и технологий. Это включает в себя применение инновационных технологий мониторинга состояния организма, таких как датчики сердцебиения и анализаторы дыхания, позволяющие отслеживать в реальном

времени уровень усталости и восстановления, а также использование передовых методов восстановления, включая криотерапию, нейромускульную стимуляцию и индивидуально подобранные программы питания и гидратации, обогащенные необходимыми нутриентами и витаминами. Ключевым аспектом является также психологическая поддержка спортсменов, включая работу со спортивными психологами для управления стрессом, тревожностью и обеспечения психологической устойчивости, что помогает улучшить фокусировку и эффективность восстановления. Важно обеспечить доступность и равенство в получении качественных восстановительных услуг и тренировочных средств для спортсменов всех уровней, что требует увеличения финансирования и поддержки как на государственном, так и на частном уровне, включая инвестиции в спортивные исследования, разработку новых методик и подходов к тренировкам и восстановлению.

Следовательно, решение проблем восстановления спортсменов и оптимизация спортивной подготовки в современном мире требуют комплексного и многоаспектного подхода. Это подразумевает не только применение последних научных достижений и технологических инноваций в области физической подготовки и восстановления, но и внимание к психологической поддержке атлетов. Индивидуализация тренировочных и восстановительных программ, основанная на детальном анализе физиологических и психологических особенностей каждого спортсмена, должна стать нормой в современном спорте. Подходы к восстановлению должны учитывать не только физические, но и ментальные аспекты, а также социально-экономические условия, в которых находятся спортсмены.

Таким образом, нами отмечена важность сотрудничества между тренерами, медицинскими специалистами и спортсменами для обеспечения наилучшей поддержки и использования доступных ресурсов. Увеличение финансирования в область спортивных исследований и разработка новых методик и подходов к тренировкам и восстановлению также играют ключевую роль в повышении эффективности спортивной подготовки. В заключение, обеспечение доступа к качественным восстановительным услугам и тренировочным средствам для спортсменов всех уровней является критически важным для достижения высоких результатов и поддержания здоровья атлетов на долгосрочную перспективу.

Список литературы

1. Акиндинов, А. В. Восстановление спортсмена как фактор повышения его работоспособности / А. В. Акиндинов // Вопросы современной науки и практики. – 2022. – № 2(7). – С. 73-77.

2. Вершинин, И. А. Актуальные проблемы подготовки и восстановления спортсменов / И. А. Вершинин // Актуальные медико-биологические проблемы спорта

и физической культуры: сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 107-112.

3. Должикова, Х. В. Реабилитация и восстановление работоспособности спортсменов / Х. В. Должикова, А. Г. Должиков // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. – 2022. – № 15. – С. 70-74.

4. Корнев, С. В. Средства восстановления спортсменов / С. В. Корнев // E-Scio. – 2023. – № 3(78). – С. 210-214.

5. Уджуху, И. А. Актуальные проблемы подготовки и восстановления спортсменов / И. А. Уджуху, В. А. Максименко // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 145-148.

УДК 612.1/.8

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Ахмадиев Павел Андреевич,
преподаватель кафедры физиологии и спортивной медицины, Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Аннотация. Проведен мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы студентов первого курса Башкирского института физической культуры. На основании показателя частоты сердечных сокращений, ряда гемодинамических параметров, а также значений адаптационного потенциала, было заключено, что состояние сердечно-сосудистой системы, в целом, является удовлетворительным.

Ключевые слова: ациклические виды спорта, мониторинг состояния здоровья, сердечно-сосудистая система, студенты.

MONITORING OF CARDIOVASCULAR SYSTEM STATE IN STUDENTS EXERCISING ACICLIC SPORTS

Akhmadiev Pavel Andreevich,
lecturer of department of physiology and sport medicine, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical Culture, Ufa, Russia

Abstract. Monitoring of the function of the cardiovascular system of first-year students at the Bashkir Institute of Physical Culture was carried out. Based on the heart rate indicator, a number of hemodynamic parameters, as well as the values of the adaptive potential, it was concluded that the state of the cardiovascular system, in general, is satisfactory.

Keywords: acyclic sports, health monitoring, cardiovascular system, students.

Введение. По данным, представленным Всемирной организацией здравоохранения, нарушения работы сердечно-сосудистой системы являются главной причиной смерти во всем мире среди неинфекционных заболеваний. Последние, в свою очередь, составляют подавляющее большинство среди общего количества смертей [10]. Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, похожая ситуация наблюдается и в России [5].

Выделяют ряд факторов риска возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, к которым относятся, в числе прочего, ожирение, гиподинамия, гиперлипидемия, нарушения углеводного обмена, артериальная гипертензия, употребление алкоголя и курение [9].

Умеренная физическая активность благотворно влияет на функционирование сердечно-сосудистой системы, способствуя, в частности, более экономичной работе сердца в состоянии покоя [4]. Однако при чрезмерных нагрузках повышается вероятность развития различных патологических состояний, в том числе и тех, которые могут служить причиной внезапной смерти спортсмена. Такие признаки, как выраженные брадикардия и гипотензия, могут быть проявлением как долговременной адаптации сердечно-сосудистой системы, так и следствием её нарушенной адаптации [3].

Суммируя все вышеупомянутое, может быть сделан вывод об актуальности мониторинга сердечно-сосудистой системы различных групп населения, включая студентов спортивных ВУЗов.

Таким образом, целью нашего исследования является мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы студентов Башкирского института физической культуры. Для достижения цели был поставлен ряд задач, а именно:

1. Оценка частоты сердечных сокращений студентов;
2. Анализ ряда гемодинамических параметров;
3. Исследование адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому.

Методы и организация исследования. Объектом исследования послужили студенты мужского пола первого курса очного отделения Башкирского института физической культуры, обучающиеся по направлениям подготовки «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура». Количество испытуемых – 10 человек. Возраст – от 19 до 21 года. Масса тела – от 70 до 75 кг. Все испытуемые регулярно подвергаются тренировочной физической нагрузке в ациклических видах спорта. В данном исследовании спортивный разряд в качестве отдельного фактора не учитывался.

Предметом исследования явилась сердечно-сосудистая система вышеупомянутых студентов.

Частота сердечных сокращений измерялась посредством пальпации лучевой артерии, в то время как артериальное систолическое и диастолическое давление – при помощи плечевого тонометра. Измерения проводились в первой половине дня на левой руке. Пульсовое давление рассчитывалось

как разность между значениями систолического и диастолического давления. Систолический объем крови рассчитывался по формуле Старра:

$$СОК = ((101+ 0,5×ПД) - (0,6×АДД)) - 0,6×В,$$

где СОК - систолический объем; ПД - пульсовое давление; АДД - диастолическое давление; В – возраст.

Минутный объем крови определялся как произведение систолического объема на частоту сердечных сокращений в покое.

Адаптационный потенциал рассчитывался по методу Р.М. Баевского:

$$АП = 0,011×ЧСС + 0,014×АДС + 0,008×АДД + 0,014×В + \\ + 0,009×МТ – 0,009×ДТ – 0,27,$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений в минуту; АДС – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.); АДД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.); В – возраст (лет); МТ – масса тела (кг); ДТ – длина тела (см). Результат расчета интерпретировался следующим образом: удовлетворительной считалась адаптация при значениях менее 2,6; значениях параметра в диапазоне от 2,6 до 3,09 оценивались как соответствующие состоянию напряжения механизмов адаптации. При попадании в интервал от 3,1 до 3,6 адаптация считалась неудовлетворительной, более высокие значения рассматривались как маркер срыва адаптации.

При обработке данных проверка распределения значений в выборке на нормальность проводилась при помощи критерия Шапиро-Уилка.

Результаты исследования и их обсуждение. Первым из анализируемых параметров явилась частота сердечных сокращений. Большинство значений в выборке лежит в диапазоне от 60 до 70 уд./мин. Сообщается о ряде исследований, в которых оценивалась взаимосвязь частоты сердечных сокращений с риском возникновения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. При значениях данного параметра, сопоставимых с теми, что были зарегистрированы в ходе нашего исследования, отмечалась гораздо более низкая вероятность возникновения различных заболеваний системы кровообращения по сравнению с испытуемыми, обладающими более высокими значениями [7].

Гемодинамические параметры студентов также принимают нормальные значения. Однако необходимо рассмотреть данные показатели, вместе с ЧСС. в контексте физического воспитания и спорта. Так, долговременная адаптация к физическим нагрузкам характеризуется, в частности, снижением ЧСС в состоянии покоя, но при этом наблюдается увеличение СОК [1].

Ознакомившись с некоторыми данными, полученными в ходе различных исследований сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта, можно сделать вывод, что ЧСС студентов БИФК, в целом, с ними сопоставима [2, 6, 8]. Однако иная картина наблюдается в отношении СОК: значения, полученные в ходе мониторинга, соответствуют,

скорее, тем, что характерны для здоровых людей, не занимающихся активно спортом.

При исследовании адаптационного потенциала студентов БИФК было выявлено, что для абсолютного большинства испытуемых характерны значения, говорящие в пользу удовлетворительного уровня адаптации сердечно-сосудистой системы. Так, даже верхний квартиль имеет более низкое значение, чем то, что считается пороговым между состояниями, обозначенными как «удовлетворительная адаптация» и «напряжение механизмов адаптации».

Таблица – 1. Показатели состояния сердечно-сосудистой системы испытуемых. Данные представлены в виде медианы, верхнего и нижнего квартилей

Параметр	Me	Q1	Q3
Частота сердечных сокращений, уд./мин	65	60	69
Артериальное давление систолическое, мм рт. ст.	120	116	124
Артериальное давление диастолическое, мм рт. ст.	72,5	69	77
Пульсовое давление, мм рт. ст.	46	40	48
Систолический объем крови, мл	67,3	64,2	70,2
Минутный объем крови, л/мин	4,3	3,8	4,6
Адаптационный потенциал, условных единиц	2	1,9	2,1

Выводы. Значения частоты сердечных сокращений испытуемых находятся в пределах нормы, брадикардия или тахикардия не наблюдается.

При анализе гемодинамических показателей также не было выявлено отклонений от нормальных значений. При этом систолический объем крови испытуемых является характерным, скорее, для обычных здоровых людей, чем для спортсменов.

Показатель адаптационного потенциала по Баевскому был интерпретирован как говорящий в пользу удовлетворительной адаптации сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Ачкасов Е., Ландырь А. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте. – Litres, 2022.

2. Ванюшин Ю. С., Хайруллин Р. Р. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов //Теория и практика физической культуры. – 2015. – №. 7. – С. 11-14.

3. Васильев А. П., Стрельцова Н. Н. Спортивное сердце //Медицинский совет. – 2018. – №. 12. – С. 185-188.

4. Григорьева И. В., Плотников А. А., Волкова Е. Г. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему //Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022 – №. 1 – С. 172-174.

5. Здравоохранение в России. 2023: Стат.сб. //Росстат. - М., 2023 – 179 с.

6. Клименко А. А. и др. Функциональные тесты, как критерий оценки адаптивных процессов системы кровообращения у спортсменов ациклических видов спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – №. 2. – С. 59-59.

7. Маколкин В. И., Зябрев Ф. Н. Может ли частота сердечных сокращений рассматриваться в качестве фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний? // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2006. – Т. 5. – №. 6. – С. 5.

8. Нифонтова О. Л. и др. Сравнительная оценка показателей кардиореспираторной системы студентов с разной направленностью тренировочного процесса в условиях Югорского Севера //Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 8. – С. 38-40.

9. Суринов Д. В. Распространенность факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди населения Российской Федерации. Литературный обзор //Научный медицинский вестник Югры. – 2021 – Т. 27 – №. 1 – С. 24-31.

10. World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. //Geneva: World Health Organization – 2023

УДК796.015

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ: АДАПТАЦИЯ К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ

Бендер Дарья Александровна,

студентка 3 курса, группа «ФБ-21-о», факультет искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 педагогическое образование с двумя профилями подготовки «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Строй Галина Владимировна,

Доцент, доцент кафедры естественно-научных дисциплин, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье описаны характеристики внешних факторов, негативно влияющих на результаты тренировок спортсменов, проанализированы возможности устойчивости спортсменов к внешним возмущениям и даны рекомендации тренерам и спортсменам по снижению негативного влияния высокого уровня геомагнитной активности на организм человека во время геомагнитных бурь.

Ключевые слова: внешние факторы, адаптация, спортивная подготовка, физическая нагрузка, тренироввочная нагрузка.

IMPACT OF EXTERNAL FACTORS ON SPORTS TRAINING: ADAPTATION TO CHANGING CONDITIONS

Bender Daria Aleksandrovna,
3rd year student, group "FB-21-o", Faculty of Arts and Physical Culture, direction of training 03/44/05 pedagogical education with two training profiles "Physical Education" and "Life Safety", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia , Stavropol

Stroy Galina Vladimirovna,
Associate Professor, Associate Professor of the Department of Natural Sciences scientific disciplines, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. The article describes the characteristics of external factors that negatively affect the training results of athletes, analyses the possibilities of athletes' resistance to external disturbances and gives recommendations to coaches and athletes to reduce the negative impact of high levels of geomagnetic activity on the human body during geomagnetic storms.

Key words: external factors, adaptation, sports training, physical load, training load.

Введение. Современный спорт характеризуется не только рекордными результатами и возросшей международной конкуренцией, но и высоким уровнем травматизма и увеличением числа случаев острых заболеваний у спортсменов во время тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ научных данных показывает, что на эффективность и безопасность спортивной подготовки влияет не только соблюдение обязательных мер профилактики травматизма, но и учет факторов внешней среды, которые могут оказывать негативное влияние на работоспособность и здоровье спортсменов[3].

В данной статье геомагнитное поле Земли и солнечная активность будут рассматриваться как биологически ориентированные факторы окружающей среды, т.е. необходимые для жизни человека. Хорошо известно, что естественные уровни геомагнитного поля и сезонной солнечной активности оказывают влияние на синхронизацию биологических процессов и физиологические функции человеческого организма, необходимые для его жизнедеятельности. Однако при определенных условиях (например, при повышенной активности и/или значительных колебаниях интенсивности) эти экологические явления могут стать десинхронизирующими факторами, что может пагубно сказаться на здоровье спортсмена в период сильных нагрузок [2].

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследований, выявляющих причины травматизма и факторы риска в спорте, существует достоверная связь между высокой геомагнитной активностью внешней среды и увеличением количества травм (68% от общего числа зарегистрированных случаев) [1]. Геомагнитное поле Земли, возмущенное повышенной солнечной активностью, оказывает влияние на регуляторные системы организма на молекулярном, клеточном, межклеточном, тканевом, и системном уровнях. Периодические колебания (осцилляции) параметров

геомагнитного поля Земли и солнечной активности приводят не только к изменению функционального состояния организма у всех людей, но и к обострению хронических заболеваний и возникновению новых у людей со сниженными адаптационными возможностями организма [4].

На основе результатов долгосрочных исследований определены механизмы воздействия геофизических факторов на человеческий организм во время геомагнитных бурь. Было установлено, что изменения в геомагнитном поле Земли и активность солнца оказывают специфическое воздействие на работу функциональных систем организма[4]:

– воздействие на состояние нервной системы может быть угнетающим или возбуждающим, даже до состояния эйфории. Это влияет на восприятие времени, реакцию на звуковые и световые сигналы, увеличивая количество травм спортсменов до 70%;

– наблюдается нарушение циркадной ритмики сна и уменьшение общего времени сна из-за биоэлектрической активности головного мозга;

– также исследования показали, что гелио- и геомагнитные возмущения оказывают существенное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы. Изменения вариабельности сердечного ритма и частоты пульса могут привести к серьезным функциональным нарушениям у здоровых людей при увеличении интенсивности физических и психоэмоциональных нагрузок;

– состояние системы крови ухудшается, что приводит к увеличению свертываемости крови и скорости оседания эритроцитов. Это может вызвать временную гипоксию тканей мозга и сердца, увеличивая риск развития функциональной недостаточности, аритмии, инфаркта миокарда, инсультов и даже внезапной смерти;

– эффективность механизмов адаптации организма проявляется в усилении прогрессирования хронических заболеваний [4]. В работах Шапошниковой В.И. и Высочина Ю.В. исследование показало, что у спортсменов, которые в прошлом сталкивались с черепно-мозговыми травмами, значительно чаще происходят срывы на ответственных стартах;

– исследование, проведенное специалистами Института физики земли РАН за 2021-2023 годы, показало, что уровень геомагнитной активности оказывает негативное влияние на состояние нервно-мышечного аппарата у спортсменов. Во время геомагнитной бури увеличивается количество травм опорно-двигательного аппарата как у взрослых, так и у юных спортсменов. В период геомагнитных бурь 70% всех зарегистрированных травм приходится на взрослых спортсменов, а также происходит влияние на координацию движений у спортсменов разных возрастов [1].

Изучение влияния геомагнитных бурь на человеческий организм в течение многих лет позволило выявить определенные закономерности воздействия геофизических факторов на человека:

– воздействию подвержены все люди без исключения, однако воздействие может проявляться по-разному у каждого человека в зависимости от его физиологических особенностей и уровня адаптации к воздействию магнитных и электрических полей. В связи с этим различают типы магнитной реакции на высокую активность геофизических сред, магнитно-адаптивный ответ и магнитно-адаптивную реакцию;

– временное создание условий искусственной гипоксии приводит к уменьшению способности организма к адаптации. Чувствительность к геофизическим факторам проявляется в нервной и сердечнососудистой системах;

– могут быть вызваны опасные расстройства психоэмоциональной системы. Несколько исследований показали, что увеличение уровня суицидов, агрессивного импульсивного поведения, преступлений, несчастных случаев связано с резким увеличением геомагнитной активности [1];

– воздействие солнечной активности и геомагнитных бурь варьирует в зависимости от географической широты. Например, наибольшее воздействие этих факторов наблюдается в северных широтах [2].

К сожалению, на сегодняшний день не существует эффективных методов защиты от десинхронизирующего воздействия геофизических факторов, необходимо предпринять профилактические меры до начала геомагнитной бури [1]. Для получения прогноза и актуальной информации о уровне геомагнитной активности на определенной территории следует обращаться к интернет-ресурсам служб прогноза погоды и экологического мониторинга. С учетом особенностей спортивной деятельности для снижения отрицательного влияния высокого уровня геомагнитной активности на организм во время геомагнитных бурь тренерам и спортсменам рекомендуется учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- при разработке программы тренировок необходимо минимизировать сложность, интенсивность и объем тренировочных нагрузок, а также ограничивать психоэмоциональное напряжение;

- спортсменам, страдающим от функционального перенапряжения сердечнососудистой системы следует снизить объем и интенсивность тренировок, контролировать уровень артериального давления, строго придерживаться рекомендаций по приему фармакологических препаратов, выписанных спортивным врачом для улучшения или коррекции состояния организма;

- если возможно, избегайте долгих перелетов.

- проводить больше времени на улице, следить за гигиеной и соблюдать режим сна, пить достаточное количество воды[4].

Рекомендуется уделять особое внимание контролю режима сна у спортсменов во время геомагнитных бурь, так как это может значительно повлиять на их адаптацию и восстановление. Таким образом, следует учитывать, что качество и количество сна спортсменов имеет большое значение в период повышенной геомагнитной активности, чтобы уменьшить негативное

воздействие геофизических факторов на их организм. Сомнологами были выявлены следущие закономерности, показывающие взаимосвязь между ключевыми аспектами сна и работоспособностью спортсмена:

- длительность, качество и временные интервалы сна играют важную роль в оптимизации работоспособности и улучшении способности организма к восстановлению;

- качество ночного отдыха, зависит от соблюдения правил гигиены сна, воздействия окружающей среды, количества пробуждений и содержания сновидений;

- сон оказывает прямое воздействие на активность метаболизма и уровень энергии в организме [3].

Таким образом, на основании опубликованной информации об асинхронном воздействии геофизических факторов на организм человека можно предположить, что при воздействии на организм человека геомагнитных бурь частота несмертельных несчастных случаев (в том числе и со смертельным исходом) возрастает. Программы коррекции негативного влияния геомагнитных возмущений на здоровье человека могут частично решить проблему предотвращения травм и опасных для жизни повреждений во время тренировок и соревнований спортсменов. Для изучения негативного влияния геофизических факторов окружающей среды на различные виды спортивной деятельности необходимы дополнительные научные исследования, но уже полученные данные могут быть использованы в профессиональном спорте.

Выводы. Геофизические факторы окружающей среды (солнечная и геомагнитная активность) могут оказывать существенное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения. Поэтому необходимо учитывать асинхронное влияние этих факторов среды при реализации программ спортивной подготовки с целью профилактики травм и острых патологических состояний у спортсменов при выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок.

Список литературы

1. Агафонова, М.Е. Влияние геофизических факторов внешней среды на организм спортсмена / М. Е. Агафонова // Прикладная спортивная наука. – 2020. – № 1(11). – С. 81-88.

2. Высочин, Ю. В. Хронобиологические и геофизические влияния на возникновение спортивных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата / Ю. В. Высочин, В. И. Шапошникова, В. А. Чуев/ Спорт и здоровье нации. –Спб., 2001. – С. 61-74.

3. Корягина, Ю. В. Десинхроноз в спорте: здоровье и физическая работоспособность / Ю. В. Корягина, Г. Н. Тер-Акопов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 10-1. – С. 77-81.

4. Физиологические механизмы устойчивости организма спортсменов в экстремальных условиях / Ю. В. Высочин, Ю. В. Гордеев, Ю. П. Денисенко, Л. Г. Яценко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 127-132.

УДК 791.912

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТЬЮ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ СПОРТСМЕНОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Горбиков Иван Иванович

доцент кафедры "Теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма", кандидат педагогических наук, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Россия, Краснодар.

Благодерова Юлия Александровна

студентка 2 курса, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Россия, Краснодар.

Аннотация. В представленной публикации освещается значимость Управление психологической готовностью к соревнованиям в фигурном катании спортсменов на тренировочном этапе. Была проведена батарея тестов, для определения уровна психологической готовности фигуристов к соревнованиям.

Ключевые слова: фигурное катание, психологическая подготовка, спортсмен, методика, подготовка к старту.

MANAGING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF ATHLETES TO COMPETE IN FIGURE SKATING AT THE TRAINING STAGE

Gorbikov Ivan Ivanovich

Associate professor of the department "Theories and methods of winter sports, cycling and Sports Tourism", Candidate of Pedagogical Sciences, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar, Russia.

Yulia Alexandrovna Blagoderova,

2nd year student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar, Russia.

Abstract. The presented publication highlights the importance of managing the psychological readiness of athletes to compete in figure skating at the training stage. A

battery of tests was conducted to determine the level of psychological readiness of skaters for competitions.

Keywords: figure skating, psychological training, athlete, technique, preparation for the start.

Введение. Характерной особенностью спорта сегодняшнего дня является высокий уровень спортивных результатов, высокая их плотность и острейшая борьба за победу. В современном спорте, часто выигрывают те, кто лучше умеет настраиваться, более рационально распоряжается не только своими физическими ресурсами, но и умеет сохранить и поддерживать на необходимом уровне нервно-психическую активность. Психологический фактор является одним из важнейших в достижении результата. Наряду с техникой, тактикой и физической подготовкой фигурист должен целенаправленно работать над развитием своего психологического ресурса. В связи с тем, что в настоящее время возросли требования к психологической подготовленности, возникает необходимость измерения педагогических и психологических показателей, характеризующих личность спортсмена. Без их количественной оценки невозможны научно-обоснованное планирование и управление подготовкой в спорте, а также всестороннее формирование и развитие личности фигуриста.

Актуальность темы исследования так же определяется требованиями развития современного спорта высших достижений, включающими необходимость разработки и использование эффективных научно-обоснованных систем и методов психологического отбора наиболее перспективных спортсменов и контроля их психологической подготовки (на примере фигурного катания).

Цель: изучение индивидуально-психологических особенностей фигуристов способствующих психологической готовности к соревнованиям по фигурному катанию на коньках.

К **задачам исследования** относится:

✓ теоретический анализ подходов к проблеме “психологической готовности фигуриста”;

✓ определение батареи тестирования параметров психологической готовности фигуристов;

✓ исследование факторов, влияющих на их психологическую готовность фигуристов;

✓ разработка методики формирования психологической готовности фигуристов к соревнованиям.

При анализе источников литературы основное внимание уделялось поиску возможных решений проблемы управления психологической подготовки

фигуристов, опираясь на разработки отечественных и зарубежных авторов, нахождения методов и средств построения методики управления процессом формирования психологической готовностью.

Методы исследования. Тестирования использовались для возможности изучить и точно оценить уровень развития у спортсмена того или иного психологического свойства. При проведении тестирования были использованы различные методики.

Для определения состояния тревожности была взята концепция Ч.Д. Спилберга - Ю.Л. Ханина.

Для экспресс-диагностика уровня самооценки использовалась система описанная Н. П. Фетискиным.

Для определения возможностей контролировать и управлять происходящими событиями было проведено вычисление локус-контроля по шкалам Дж. Роттера.

Мотивация успеха является качеством, необходимым для психологии победителя в спортивных соревнованиях, поэтому для определения ее оценки мы использовали диагностику А.А. Реана.

При проведении констатирующего эксперимента в основу исследования были взяты подготовительный период с его обще-подготовительным и специально-подготовительным этапами, и предсоревновательный этап переходящий непосредственно в подготовку к старту (соревновательный период).

Организация исследования. На обще-подготовительном этапе спортсмены выполняют большой объем специальной технической подготовки, выполняются постановки программ, ведется работа с хореографом, на специально-подготовительном этапе выполняются выкатывание поставленных короткой и произвольной программ, после чего проводился контрольной прокат, за счет которого можно измерить психологические качества спортсмена и определить готовность спортсмена к соревнованиям.

На предсоревновательном этапе спортсмены фигуристы направлены на достижения наивысших результатов и демонстрацию их на соревнованиях. Максимально интенсивные тренировки, поддержка морально-волевых качеств, сохранение высокого уровня физической подготовки, что дает возможность измерить психологические качества спортсмена на самом трудном предсоревновательном этапе.

В непосредственной подготовке к старту фигуристы совершают контрольные прокаты с целью достижения максимально возможного результата. Что дает возможность измерить психологические параметры, приближенные к самому соревнованию.

Заключение. Для грамотного решения проблемы управления психологической устойчивостью фигуристов к соревнованиям необходимо знание базовых параметров определенных психологических качеств и свойств личности, существенно влияющих на достижение высокого результата. Наличие у фигуриста набора определенных психических качеств, отвечающих данному виду спорта, обеспечивает ему высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности. Проведенное теоретическое и практическое исследование подтвердило возможность управления психологической готовностью юных фигуристов к соревнованиям. Индивидуально-психологические особенности спортсмена создают неповторимость проявлений состояний фигуриста перед стартом, позволяют сформировать индивидуальный стиль деятельности и регуляции действий и переживаний.

Мы выяснили, что управление психологической готовностью фигуристов к соревнованиям можно рассматривать как один из основных факторов влияющий на достижение наивысшего результата, так же анализируя уровень самооценки в экспериментальной группе, было доказано его повышение в период накануне стартов при проведении преобразующего эксперимента. Уровень экстернальности-интернальности был стабилизирован после применения разработанной методики на предсоревновательном этапе и непосредственно перед стартом, результаты подтверждены в преобразующем эксперименте.

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Психическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки/ А.В. Алексеев. — Ростов н/Д: Феникс, 2019.- 120 с.

2. Антохин, А.В. Программирование ментальной тренировки в спорте/ А.В. Антохин, И.А. Родионова, А.В. Родионов //Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: материалы межрегион, симпоз. по спорт, психол. - Омск: СибГУФК, 2016. - С 55-57.

3. В.Н. Селуянов Теория и практика применения дидактики развивающего обучения в подготовке специалистов по физическому воспитанию: Труды сотрудников проблемной научно-исследовательской лаборатории / Научный руководитель В.Н.Селуянов . - М: Физкультура, образование и наука, 2018. - 106 с.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2017. – 216 с

5. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для

6. Горелов, В.П. Магистерская диссертация: практическое пособие для магистрантов всех специальностей вузов / В.П. Горелов, С.В. Горелов, Л.В. Садовская ; под ред. В.П. Горелова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 116 с.

УДК 796

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Даянова Альбина Ривгатовна,
доцент кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств, кандидат биологических наук, доцент, Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Россия, Уфа

Голощапов Никита Максимович,
аспирант кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств, Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Россия, Уфа.

Аннотация. Статья: «Выявление наиболее результативных индивидуальных технико-тактических действий в обороне у юных хоккеистов», посвящена выявлению наиболее результативных индивидуальных технико-тактических действий в обороне у юных хоккеистов. В связи с этим автором проведено исследование, направленное на выявление наиболее результативных индивидуальных технико-тактических действий в обороне у юных хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей, технико-тактические действия, оборона, спорт, тренировка.

IDENTIFICATION OF THE MOST EFFECTIVE INDIVIDUAL TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN DEFENSE FOR HOCKEY PLAYERS AGED 12-13 YEARS

Dayanova Albina Rivgatovna,
Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games and Martial Arts, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFC, Russia, Ufa

Goloshchapov Nikita Maksimovich,
post-graduate student of the Department of Theory and Methodology of Sports Games and Martial Arts, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFC, Russia, Ufa.

Abstract. The article: “Identification of the most effective individual technical and tactical actions in defense among young hockey players” is devoted to identifying the most effective individual technical and tactical actions in defense among young hockey players. In this regard, the author conducted for the first time a study aimed at identifying the most effective individual technical and tactical actions in defense among young hockey players.

Keywords: hockey, technical and tactical actions, defense, sports, training.

Актуальность. Высококлассный защитник является мечтой абсолютно любой хоккейной команды. Такой игрок должен прекрасно видеть все ледовое

поле, местонахождение хоккеистов, в том числе и команды-соперника, еще до вступления в борьбу оценивать ситуацию (с позиции атаки) и уметь предугадывать ее результат [3; 5].

Однако, в современном хоккее защитник часто выступает и в роли атакующего игрока. В умения защитников входят следующие навыки: предвидение игровых ситуаций, прогнозирование атак противников, выбор удобных позиций, предложение методов отбора шайбы у соперника. Хоккеист, играющий в защите, должен прекрасно двигаться на коньках, так как он выполняете множество маневров во время игры [1; 2; 4].

Один из исследователей пишет, что в первую очередь, защитник должен быть хорошим разрушителем, обладать способностью предугадывать замыслы соперников, быстро реагировать и принимать правильные ответные меры на действия атакующих, смело идти на силовое единоборство, принимать шайбу на себя. Ему присущи такие черты характеры, как смелость, самопожертвование, рассудительность, способность исправить ошибку, допущенную товарищем. В командах мастеров защитники, как правило, более опытные игроки. В тренировке юных защитников особое место должно быть отведено совершенствованию умений, без которых немыслим современный мастер защиты [3; 6].

Следовательно, выявление наиболее результативных индивидуальных технико-тактических действий в обороне у юных хоккеистов является актуальной задачей.

Цель исследования. Выявление наиболее результативных индивидуальных технико-тактических действий в обороне у юных хоккеистов.

Результаты исследования. С целью выявления наиболее результативных индивидуальных технико-тактических действий в обороне у юных хоккеистов при ведении игры нами было проведено педагогическое наблюдение, результаты которого представлены в таблице 1.

В результате проведенного исследования нами было установлено, что наиболее результативными индивидуальными технико-тактическими действиями в обороне у юных хоккеистов при ведении игры являются маневрирование на коньках – 27,3±1,7 (%); перехваты – 26,4±1,5 (%) отборы – 26,1±1,6 (%).

На наш взгляд, результаты педагогического наблюдения свидетельствуют о том, что эти три компонента являются основой основ технико-тактических действий в хоккее. Защитник должен уметь хорошо кататься (маневрировать), чтобы успевать играть на всех участках поля. Перехват шайбы важен для быстрого перемещения от обороны в атаку. Это предугадывание действий соперника. Защитник, который обладает в совершенстве таким компонентом, как перехват шайбы высоко ценится в командах, то есть он читает игру на пару шагов вперед, как шахматы. Отбор шайбы главная задача защитника. Хороший защитник должен, как можно быстрее отобрать шайбу у против-

ника и начать атаку. Очень сложный элемент в тренировочном процессе. Маневрирование на коньках и отбор эти два качества защитника тренируются с детства вплоть до завершения карьеры. Перехват тренируется в игровых ситуациях, то есть в играх. Чем больше игр, тем быстрее игрок научится мыслить быстрее и читать игру на пару ходов вперед.)

Таблица 1 – Показатели результативности технико-тактических действий хоккеистов 12-13 лет в обороне, (M±m)

%

Технико-тактическое действие	Результативность
остановки	15,1±1,3
передачи	14,9±1,2
ведения	14,2±1,2
отборы	26,1±1,6
обводки	12,1±1,3
перехваты	26,4±1,5
удары по воротам	11,0±1,4
единоборства	15,8±1,3
маневрирование на коньках	27,3±1,7
Примечания M – среднее арифметическое значение; m – ошибка средней.	

Выводы. Выявлено, что в тренировке юных защитников особое место должно быть отведено совершенствованию умений, без которых немыслим современный мастер защиты. Следовательно, выявление наиболее результативных индивидуальных технико-тактических действий в обороне у юных хоккеистов является актуальной задачей.

Установлено, что наиболее результативными индивидуальными технико-тактическими действиями в обороне у юных хоккеистов при ведении игры являются маневрирование на коньках, перехваты, отборы.

Список литературы

1. Дерябин, С. Е. Структура физической и технико-тактической подготовленности юных хоккеистов / С. Е. Дерябин //Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 30-32.

2. Иванов, В. П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности / В. П. Иванов // Ежегодник : «Хоккей». – М. : Физкультура и спорт, 2001. – С. 46–49.

3. Михайлов, К. К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с владением

техникой катания на коньках / К. К. Михайлов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №4 (26). – С. 49 –52.

4. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : ООО «Асар», 2003. – 352с.

5. Плотников, В. В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации : автореф. дисс. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Плотников. – Набережные Челны : ПГАФК, 2013. – 24 с.

6. Шашков, К. А. Эффективность метода сопряженного воздействия в процессе технической подготовки хоккеистов / К. А. Шашков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №1. – С. 76-84.

УДК 796

ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Горячкун Алина Алексеевна,
специалист по учебно-методической работе кафедры теории и методики гимнастики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснодар

Аннотация. В статье рассмотрены основные средства восстановления гимнасток, использование которых определяется задачами многолетнего процесса спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, спортсменки, средства восстановления, повышение работоспособности.

CHARACTERISTICS OF MEANS AND METHODS OF RECOVERY IN WOMEN'S GYMNASTICS

Goryachkun Alina Alekseevna,
specialist in educational and methodological work of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Abstract. The article considers the main means of restoring gymnasts, the use of which is determined by the tasks of a long-term process of sports training.

Keywords: gymnastics, sportswomen, means of recovery, improvement of working capacity.

Введение. В настоящее время, одной из значимых проблем в спортивной гимнастике, является непосредственно проблема восстановления работоспособности спортсменок, после перенесенных физических нагрузок. Так как процесс

спортивной подготовки модернизируется и подразумевает в себе рост психических и физических нагрузок, что в то же время будет значительно увеличиваться степень утомления и снижения качества исполнения упражнений [2, с. 508]. Ведь способность гимнасток преодолевать утомление, возникающее в процессе соревновательной деятельности, в наибольшей степени предопределяет достижение наивысших спортивных результатов [3, с. 464]. Систематические тренировки, высокие нагрузки, которые переносят гимнасты, требуют активного поиска и расширения средств восстановления работоспособности, в рамках тренировочного процесса и при подготовке к важным стартам [1, с. 272].

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, анкетирование тренеров с последующим опросом. Анкетирование тренеров с последующим опросом использовалось, в целях разъяснения и сбора мнений, которое было проведено на базе ГБУ ДО КК «СШОР им. Г.К. Казаджиева», город Краснодар. В нём приняли участие 15 компетентных специалистов, Мастера Спорта СССР и Мастера Спорта РФ.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование, заключающееся в установлении эффективных средств и методов восстановления гимнасток, позволили сделать следующие выводы:

1. Исследованием установлено, что средства восстановления подразделяются на четыре группы средств:

- педагогические средства подразумевают в себе рациональное планирование спортивных тренировок, в учебно-тренировочном процессе использовать принципы обучения такие, как волнообразности и вариативности нагрузок, применение средств активного отдыха общей физической подготовки спортсменок для предотвращения утомления;

- психологические средства восстановления включают в себя создание необходимого и благоприятного эмоционального фона, для реализации систематического тренировочного процесса. В свою очередь, оптимизируют течение восстановительных процессов гимнасток, как при отдельных тренировочных мероприятиях, так и на этапах спортивной подготовки (аутогенная тренировка, САН, внушительный сон);

- медико-биологические средства приобретают при двух или трех разовых тренировочных занятиях в день при значительном выраженном утомлении, вызванными частыми стартами и контрольно-модельными тренировками. Данные средства в основном используются со спортсменами находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на высшем спортивном мастерстве (физио-и гидропроцедуры, использование в рационе спортсменов разрешенные витамины, баня, массаж, самомассаж, контрастный душ);

- гигиенические средства восстановления включают в себя: внедрение рационального и правильного питания и режима дня для гимнаста, использование в своём рационе необходимых витаминов, использование физических средств восстановления.

2. При рассмотрении полугодичного макроцикла, на учебно-тренировочном этапе гимнасток можно сделать следующие выводы.

- Подготовительный период спортивной подготовки делится на три этапа и средства спортивной тренировки для устранения перетренированности, следует использовать (по мнению тренеров) в процентном соотношении, в общеподготовительном этапе (рисунок 1).

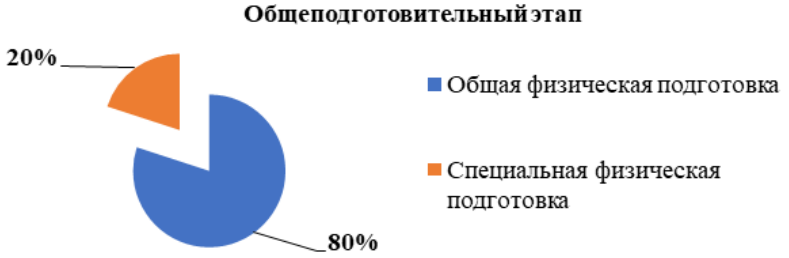


Рисунок 1 – Соотношение видов подготовки в общеподготовительном этапе

На общеподготовительном этапе спортивной подготовки у гимнасток на учебно-тренировочном этапе, основной упор возлагается на физическую подготовку, которая делится на: а) общую физическую; б) специально физическую. Где средства общей физической подготовки работает, как самостоятельное средство восстановления организма, после перенесенных физических нагрузок.

- Специально-подготовительный этап характеризуется увеличением объёма тренировочной нагрузки, а именно увеличивается объём и интенсивность физических упражнений (сложнокоординационных элементов на видах гимнастического многоборья) и процентное отношение применяемых средств спортивной подготовки, представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Соотношение видов подготовки в специально-подготовительном этапе

Соотношение внешней и внутренней нагрузки в первую очередь зависит от уровня подготовленности, функционального состояния и уровня

квалификации спортсменки. Средствами повышения работоспособности тренеры выделяют средства специальной физической подготовки.

- Соревновательный этап – характеризуется стабилизацией достигнутого уровня спортивной формы гимнасток и поддержания его на протяжении всего периода. Для того, чтобы гимнастки противостояли утомлению на данном этапе, по мнению тренеров необходимо грамотно использовать в тренировочном процессе виды подготовок (рисунок 3).

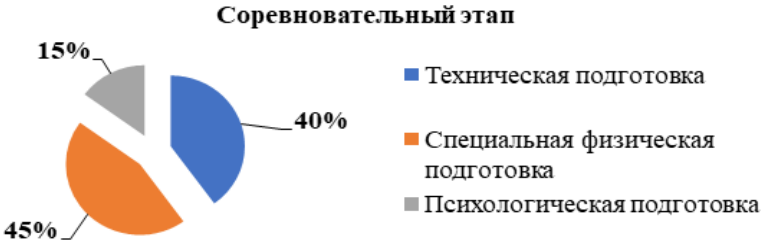


Рисунок 3 – Соотношение видов подготовки в соревновательном этапе

Для стабилизации и повышения уровня работоспособности гимнасток проходящих учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) используются в большей степени средства специальной физической подготовки и все приемы восстановления организма после контрольных, модельных тренировочных мероприятий и стартов.

Выводы. На каждом этапе стоит учитывать индивидуальные особенности спортсменок, ранг предварительной готовности, спортивного стажа. При проведении учебно-тренировочных мероприятий следует целесообразно распределять уровень физических нагрузок, так чтобы они были равномерны, для того, чтобы не превысить функциональные возможности опорно-двигательного аппарата гимнаста во избежание перетренированности и профилактики травматизма. Все четыре группы средств восстановления используются систематически на протяжении всего периода подготовки.

Тренерские составы должны следить за самочувствием своих гимнасток, если снижается эффективность тренировочной деятельности, необходимо внедрять дневники самоконтроля, проводить тестирование самочувствия, активности и настроения, использовать витаминные комплексы, средства активного отдыха, массажные процедуры и непосредственно у спортсменок должен быть полноценный сон.

Список литературы

1. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.:Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.

2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 508 с.

3. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин; пер. с анг. И. Шаробайко. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

УДК 796.332

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

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

Круглик Иван Иванович,
доцент, доцент кафедры психологии и конфликтологии, Филиал Российского государственного социального университета, кандидат педагогических наук, Республика Беларусь, Минск

Аннотация. Представлены результаты исследования развития координационных способностей у студентов, занимающихся по программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе секции «мини-футбол». Определено положительное влияние специально разработанных упражнений на уровень развития координационных способностей, выполняемые на полусферах. Доказано, что подобранные упражнения позволяют достоверно улучшить показатели в контрольных упражнениях и сформировать положительное отношение к занятиям спортом.

Ключевые слова. Развитие, координационные способности, ловкость мини-футбол, физические качества, студенты, тренировочный процесс, спорт, секция.

DEVELOPMENT OF STUDENTS' COORDINATION ABILITIES WITHIN SECTIONAL MINI-FOOTBALL CLASSES

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

Kruglik Ivan Ivanovich,
Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Conflict Logics, Branch of the Russian State Social University, Candidate of Pedagogical Sciences, Republic of Belarus, Minsk

Abstract. The results of a study of the development of coordination abilities in students enrolled in the additional general education general development program of the

mini-football section are presented. The positive influence of specially designed exercises on the level of development of coordination abilities, performed on hemispheres, has been determined. It has been proven that selected exercises can reliably improve performance in control exercises and form a positive attitude towards sports.

Keywords. Development, coordination abilities, mini-football agility, physical qualities, students, sports process, sport, section.

Введение. В соответствии с федеральной программой «Спорт – норма жизни» количество регулярно занимающихся физическими упражнениями молодежи, среди которых основную массу составляют студенты, должно неуклонно расти [2].

В практике научно-методического подхода к секционным занятиям по мини-футболу возникают дискуссионные вопросы, которые требуют своего разрешения. Как показывает обзор литературы нет однозначного ответа на вопрос о планировании подготовки студентов. Проблемным является и вопрос выбора той или иной методики развития физических качеств в тренировке студентов вуза не физкультурно-спортивной специализации [6].

Одной из важнейших проблем физической подготовки студентов в рамках секционных занятий по футболу является проблема поиска эффективных средств и методов воспитания и развития физических качеств, в том числе координационных способностей.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры, на протяжении долгого времени, применялся термин «ловкость». Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения все чаще используют термин «координационные способности» [1; 5; 7].

По мнению Ю.Ф. Курамшина: «физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях. Данные понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию [7].

Как считают Ж.К. Холодов «ловкость – способность человека оперативно, быстро, точно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях». Координационные способности – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [8].

Изучение и анализ теоретического и эмпирического материала, накопленного в педагогической науке, позволяет обнаружить противоречие, обуславливающее актуальность исследования между высокой значимостью средств и методов развития координационных способностей студентов на секционных занятиях по виду спорта «мини-футбол» и недостаточным, либо разрозненным методическим обеспечением этого процесса [6].

Методы и организация исследования. Нами с целью проверки эффективности разработанного тренировочного комплекса упражнений для студентов, занимающихся в секции мини-футбола, проводился педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован и проведён на базе ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в период с сентября 2023 г. по март 2024 г. Участники педагогического эксперимента в количестве 14 человек были разделены на две группы - контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) - по семь студентов в каждой. Возраст испытуемых 16-18 лет [3].

В экспериментальной группе процесс развития координационных способностей студентов строился с использованием в тренировочном процессе специально подобранных упражнений сочетания традиционных и новых средств (полусфер). В тренировочный процесс были включены следующие упражнения:

- ходьба по полусфере (вперед, назад, влево, вправо по кругу);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа на полусфере;
- зашагивание на куб;
- передачи футбольного мяча стоя на полусфере (правой/левой) ногой);
- передачи мяча стоя на полусфере (внешней, подъемом, внутренней стороной стопы);
- прыжки на одной (двух) ногах с продвижением вперед (влево, вправо) по полусферам, расположенным в шахматном порядке.

Тренировки с их использованием проводились в два раза в неделю (понедельник, среда) в начале тренировочного занятия продолжительностью 30 мин.

В контрольной группе данный процесс осуществлялся по традиционной методике, отражённой в учебно-методической литературе (Федеральный стандарт спортивной подготовки и программа ДЮСШОР) [4]. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий объем, и интенсивность нагрузки в обеих группах были одинаковы.

Статистическая обработка полученных в ходе эксперимента данных, осуществлялась посредством методов математической статистики с обработкой Microsoft Excel 2020.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено тестирование 14 студентов, занимающихся по программе дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе секции «мини-футбол». Тестирование проводилось по следующим показателям: передача мяча в «коридор» (10 попыток), удар на точность по воротам (10 ударов), ведение мяча 3х10 м, ведение мяча с изменением направления 10 м, ведение мяча 10 м [4].

Затем, согласно результатам тестирования, студенты были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную группу.

Выявленные показатели уровня развития координационных способностей студентов двух групп были подвергнуты статистической обработке. Достоверность различий определялась с помощью t - критерия Стьюдента.

При сравнении показателей тестирования координационных способностей были установлены их сходные, статистически недостоверные ($p>0,05$), величины в обеих группах, что свидетельствует об их однородности (таблица 1).

Таблица – 1. Показатели тестирования уровня развития координационных способностей студентов до эксперимента

Показатели	Статистические величины			
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	T	P
Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	4,43±0,14	4,29±0,42	0,323	>0,05
Удар на точность по воротам (10 ударов)	4,29±0,42	4,14±0,56	0,204	>0,05
Ведение мяча 3х10 м	10,26±0,10	10,21±0,15	0,235	>0,05
Ведение мяча с изменением направления 10 м	7,96±0,06	7,79±0,18	0,900	>0,05

В контрольной группе после исследования получены следующие результаты:

- «Передача мяча в «коридор» (10 попыток)», прирост после исследования у контрольной группы увеличился на 12,9 % и составил 5,0±0,28 ($p>0,05$) , из чего можно заключить, что результат не достоверен;

- «Удар на точность по воротам (10 ударов)», прирост после исследования увеличился на 26,67% и составил 5,43±0,28 ($p<0,05$);

- «Ведение мяча 3х10 м», прирост после эксперимента увеличился на 3,76 % и составил 9,87±0,14 ($p<0,05$);

- «Ведение мяча с изменением направления 10 м», прирост после исследования у контрольный группы увеличился на 3,23 % и составил 7,7±0,1 ($p<0,05$).

Анализ сравнения показателей начального и итогового тестирования уровня развития координационных способностей у студентов экспериментальной группы выявил, что в результате педагогического эксперимента все показатели экспериментальной группы статистически достоверно ($p<0,05$) улучшились. Результаты следующие:

- Передача мяча в «коридор» (10 попыток). Результат после эксперимента - 5,57±0,14. Прирост показателей увеличился на 30,0% ($p<0,05$);

- Удар на точность по воротам (10 ударов)». Результат после эксперимента - 5,43±0,28. Прирост показателей увеличился на 31,03 % ($p<0,05$);

- Ведение мяча 3х10 м. Результат после эксперимента – 9,71±0,15. Прирост показателей увеличился на 4,90% ($p<0,05$);

- Ведение мяча с изменением направления 10 м. Результат после эксперимента - 7,1±0,25. Прирост показателей увеличился на 8,81% ($p<0,05$).

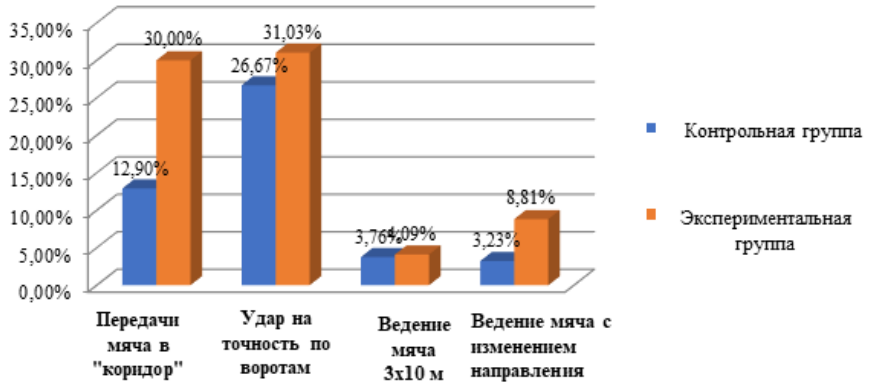


Рисунок 1 – Процентный прирост показателей в экспериментальной и контрольной группе за период эксперимента

За время эксперимента в двух группах улучшились показатели. В результате у контрольной группы выявлен закономерный небольшой прирост показателей.

Выводы. Результаты проведенной работы позволяют сделать некоторые частные выводы представляющие интерес для нашего исследования:

1. Подчеркнем, что проведенное исследование показало, что используемые нами тесты позволяют существенно влиять на процесс развития координационных способностей у студентов, занимающихся по программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе секции «мини-футбол», а также способствует повышению их общей и специальной физической подготовленности.

2. Все различия между показателями тестирования после исследования у студентов ЭГ оказались статистически значимыми ($p<0,05$), прирост результатов до 31,03%, у студентов КГ результаты оказались статистически достоверными кроме теста «Передача мяча в «коридор» (10 попыток)»($p>0,05$). В контрольной группе результаты выросли до 26,67%.

3. Результаты исследования показали эффективность в улучшении координационных способностей, что позволяет рекомендовать применение таких комплексов упражнений в учебно-тренировочном процессе тренерам по футболу.

Список литературы

1. Круглик, И.И. Терминологический словарь и понятийный аппарат по теории и методике физического воспитания // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6. URL: https://psychology.snauka.ru/2012/06/829 (дата обращения: 15.04.2024).

2. Минтруд России: Федеральный проект «Спорт – норма жизни». – Ставрополь.–2024.–URL: https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5 (дата обращения:14.04.2024).

3. Навигатор дополнительного образования детей Ставропольского края: официальный сайт. – Ставрополь. – 2024. – URL: https://xn--26-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/21447-sektsiya-mini-futbola (дата обращения: 16.04.2024).

4. Официальное опубликование правовых актов: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000»Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Зарегистрирован 13.12.2022 № 71480) . – Ставрополь. – 2024. – URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212130045?index=17(дата обращения:14.04.2024).

5. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям педагогической подготовки / Р. Р. Магомедов, А. В. Агеев, А. М. Дауров и др. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2020. – 349 с.

6. Теория и методика избранного вида спорта (футбол): учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.04 – «Спорт» / М. Ю. Нифонтов, Р. Р. Мухамедзянов, А. А. Рооп, А. С. Петрикевич; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Без издательства, 2023. – 145 с.

7. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физическая культура» и специальности 022300 – «Физическая культура и спорт»/ Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др. – 4-е издание, стереотипное. – Москва: Советский спорт, 2010. – 463 с.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Ж. К. Холодов. – 8-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2010. – 478 с.

УДК 796.015.4

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 8–9 ЛЕТ

Зеленский Константин Григорьевич,
профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Абрамов Алексей Валерьевич,
кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье рассмотрены особенности адаптации программы соревнований по спортивной радиопеленгации для юных спортсменов младшего школьного возраста. Приведены рекомендации по подбору местности, режимам работы радиопередатчиков и установке тренировочных дистанции. Установлено, что наиболее прочное усвоение фундаментальных навыков и приемов оперативной радиопеленгации у детей начинающих заниматься спортивной радиопеленгацией происходит тогда, когда к тренировкам они приступают с 8–9 летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах. В этом возрасте наиболее целесообразно применять тренировочные и соревновательные упражнения дисциплины спортивной радиопеленгации – радиоориентирования.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, спортивно-оздоровительная группа, радиоориентитирование, режимы работы радиопередатчиков.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING FOR YOUNG ATHLETES AGED 8-9 YEARS

Zelensky Konstantin Grigoryevich,
Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abramov Alexey Valerievich,
postgraduate student, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. The article discusses the peculiarities of adapting the sports radio direction finding competition program for young athletes of primary school age. There are recommendations on selection of terrain, radio transmitter modes and making training distances. It has been established that the most strong acquisition of fundamental skills and techniques of operational radio direction finding occurs in children who start to do sports radio direction

finding from the age of 8-9 in sports-recreation groups. At this age, it is most expedient to apply training and competitive exercises in the disciplines of sports radio direction finding – radio orienteering and sprint.

Keywords: sports radio direction finding, sports and recreation group, radio orientation, modes of operation of radio transmitters.

Введение. Спортивная радиопеленгация, которая представлена четырьмя дисциплинами – «классическими» на 3,5 и 144 МГц, спринтом и радиоориентированием характеризуется разнообразными требованиями, предъявляемыми к спортивной подготовленности участника соревнований.

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт» предусматривается минимальный возраст для зачисления в группы этапа начальной подготовки – 9 лет. Однако по мнению тренеров и специалистов наиболее целесообразным представляется начало занятий спортивной радиопеленгацией с 8 летнего возраста, что в свою очередь предполагает открытие спортивно-оздоровительных групп в профильных физкультурно-спортивных организациях [1]. С учетом комплексного характера спортивной радиопеленгации, когда осуществляется всестороннее развитие физических способностей и совершенствование фундаментальных технических умений, навыков и приёмов радиопеленгации и ориентирования на местности, занятия в спортивно-оздоровительных группах могут служить в качестве дидактического средства гармоничного развития личности будущего спортсмена [2].

Однако, при планировании учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по спортивной радиопеленгации мы сталкиваемся с **противоречием**, при котором включение элементов радиопеленгации с одной стороны, является необходимым условием для мотивации юного спортсмена к дальнейшим занятиям спортом, с другой стороны, сложность некоторых соревновательных упражнений в рассматриваемых дисциплинах является препятствием для их включения в учебно-тренировочные занятия. Исходя из этого поиск путей решения данной проблемы является актуальной задачей.

Целью исследования являлось выявление особенностей организации учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной радиопеленгации юных спортсменов 8–9 лет.

Методы и организация исследования. Во время исследования использовались метод анализа и синтеза проблемной ситуации. С целью проверки эффективности предлагаемой организации учебно-тренировочного процесса для детей 8–9 лет, на базе МБУ ДО ДЮСШ г. Михайловска Ставропольского края в течение трех лет проводился педагогический эксперимент, в котором приняло участие 15 мальчиков экспериментальной группы и 14 мальчиков контрольной группы.

Результаты исследования и их обсуждение. Основной целью, которая ставится перед детьми, занимающимися в спортивно-оздоровительных группах, является прежде всего укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств и способностей, приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков.

Вместе с тем, включение в программу занятий упражнений с радиопеленгатором не только делают их более интересными, повышающими уровень мотивации детей к занятиям спортом, но и закладывают необходимые предпосылки для успешного освоения следующего этапа многолетней подготовки [2].

Каждая дисциплина спортивной радиопеленгации имеет свои сложности, актуальные для юных спортсменов 8–9 лет.

Классические дисциплины спортивной радиопеленгации (3,5 и 144 МГц) являются самыми сложными, так как для успешного выполнения соревновательного упражнения помимо владения техническими действиями спортсмен должен решать тактические задачи, которые для большинства младших школьников представляются избыточно сложными. Вместе с тем, при освоении классических дисциплин юные спортсмены должны с самого начала все необходимые технико-тактические действия осуществлять с максимальной концентрацией внимания на правильность их выполнения, что также вызывает большие сложности [3]. В то же время отказ от выполнения технических навыков и приёмов, таких как измерение и нанесение пеленгов на карту, действий по решению тактических задач связанных с выбором порядка обнаружения и пути движения на перегонах в паузу работы радиопередатчиков (РП) в виду их сложности приводит к формированию неверного стереотипа действий на классической дистанции, что в дальнейшем может привести к стагнации результатов и потребует переучивания спортсмена [4]. Именно по этим причинам использовать даже адаптированные по длине дистанции и продолжительности цикла работы радиопередатчиков классические дисциплины для юных спортсменов 8–9 лет представляется нецелесообразным.

В связи с поиском путей решения проблемы нами были рассмотрены особенности выполнения соревновательных действий в других дисциплинах спортивной радиопеленгации.

Существенное отличие по сравнению с классическими дисциплинами (значительно проще) имеет структура соревновательной деятельности в радиоориентировании, где от спортсмена требуется умение работы со спортивной картой местности и компасом для выхода в точку слышимости маломощного РП (микромаяка). При выполнении данного упражнения спортсмену необходимо производить настройку радиопеленгатора на слабый сигнал маломощного микромаяка, что вызывает у детей 8–9 лет определенные

трудности, иногда очень существенные. Решение этой проблемы видится в проведении учебно-тренировочных занятий и простых внутригрупповых соревнований на территории хорошо знакомой местности с использованием РП, мощность которых несколько повышена и достаточна для уверенного приёма на всей территории, задействованной в указанных соревнованиях.

На данном этапе подготовки, параллельно с обучением настройке на частоту, определения направления на радиопередатчик, а также обнаружения его с расстояния до 250 м дети осваивают элементы техники ориентирования – держание карты и компаса, опознание ориентиров на местности, сопоставление карты и местности и др. Обучение элементам техники ориентирования юных спортсменов 8–9 лет осуществляется на простой местности – пришкольном участке или дворовой территории.

Важным аспектом подготовки простых соревновательных дистанций является видимость контрольных призм, обозначающих РП. Местность, используемая при проведении соревнований для младших школьников, должна быть открытой, хорошо просматриваемой, без препятствий, и желательно хорошо известной участникам. Это может быть школьный двор, сквер, участок парка и т.п. В то же время на такой местности контрольные призмы хорошо просматриваются с любой точки, что сводит на нет всю техническую составляющую соревнований. Для решения этой проблемы рекомендуется установка ложных контрольных пунктов, которые внешне выглядят, как настоящие, но РП не оборудованы. При этом отметку на ложных пунктах можно либо не засчитывать, либо начислять за отметку штрафные баллы. Пример расположения старта, финиша, радиопередатчиков и ложных контрольных пунктов (КП) при проведении внутришкольных соревнований по радиоориентированию показан на рисунке 1.

С целью проверки целесообразности и эффективности предлагаемой организации учебно-тренировочного процесса в рамках спортивно-оздоровительной группы для детей 8–10 лет в плане освоения элементов техники оперативной радиопеленгации нами было проведено исследование, в котором приняло участие 29 юных спортсменов – 15 мальчиков, прошедших подготовку в спортивно-оздоровительной группе и один год в группе начальной подготовки (экспериментальная группа, ЭГ) и 14 мальчиков, закончивших 1 год обучения на этапе начальной подготовки (контрольная группа, КГ).

Учебно-тренировочные занятия проводились 2–3 раза в неделю по предложенной выше методике, общей продолжительностью каждого по 60–90 минут в зависимости от вида и характера подготовки. Кроме этого, организовывались простые соревнования по радиоориентированию. По классическим дисциплинам спортивной радиопеленгации соревновательные упражнения не использовались.



Рисунок 1 – Расположения старта, финиша, радиопередатчиков и ложных контрольных пунктов при проведении внутришкольных соревнований по радиоориентированию

Юные спортсмены сдавали следующие контрольные испытания: настройка радиопеленгатора на частоту РП; установка оптимального уровня громкости сигнала; определение направления на РП; скорость обнаружения РП, находящегося на расстоянии 100–150 м. Результаты контрольных испытаний приведены в таблице 1.

Анализ полученных данных показал (таблица 1), что дети экспериментальной группы (ЭГ), по всем показателям владения элементами техники оперативной радиопеленгации к концу 1-го года этапа начальной подготовки превосходят детей контрольной группы (КГ), а результаты контрольных испытаний по установке оптимального уровня громкости сигнала, в скорости обнаружения РП имеют статистически достоверные различия на уровне $p<0,05$, в определении направления на РП – $p<0,01$.

Таблица – 1. Показатели уровня владения элементами техники оперативной радиопеленгации юных спортсменов 8–9 лет экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп ($\overline{X} \pm \sigma$)

Контрольные упражнения (испытания)	Результаты тестирования по окончанию 1 года начальной подготовки		
	ЭГ (n=15)	КГ (n=14)	Достоверность различий
Настройка радиопеленгатора на частоту радиопередатчика, с	10,1±1,4	11,1±1,5	p>0,05
Установка оптимального уровня громкости сигнала, с	10,0±1,3	12,1±2,0	p<0,05
Определение направления на радиопередатчик, с	18,7±2,2	22,9±2,0	p<0,01
Скорость обнаружения радиопередатчика, находящегося на расстоянии 100-150 м, м·с$^{-1}$	1,63±0,06	1,53±0,11	p<0,05

Заключение. По итогам проведенного исследования можно сделать следующие **выводы.**

К занятиям спортивной радиопеленгацией юным спортсменам наиболее целесообразно приступать с 8–9 летнего возраста в рамках спортивно-оздоровительных групп, где помимо всестороннего развития физических способностей в занятия включаются упражнения с радиопеленгатором, компасом и картой.

Начинать учебно-тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации юным спортсменам необходимо с применения тренировочных и соревновательных упражнений, направленных на освоение дисциплин «радиоориентирование» и «спринт». Проводить соревновательные упражнения в классических дисциплинах в возрасте 8–9 лет не целесообразно.

При организации и проведении соревнований с элементами спортивной радиопеленгации для младших школьников, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, возможно при использовании особых режимов работы радиопередатчиков (в радиоориентировании микромаяки повышенной мощности, в спринте применяется режим – 20 секунд сеанса, 40 секунд пауза) и некоторых дополнительных мер, направленных на обеспечение требований к технической составляющей подготовленности спортсмена.

Список литературы

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.

2. Зеленский, К.Г. Радиоориентирование как средство оздоровительного физического воспитания детей / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 07. − С. 125–129

3. Зеленский, К.Г. Обучение пеленгованию в движении и совершенствование соответствующих навыков в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Вестник Ставропольского государственного педагогического института. – 2023. – № 2 (20). − С. 183–188.

4. Зеленский, К.Г. Особенности формирования технических приемов пеленгования в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский, В.Ф. Костюченко, Г.Н. Пономарев, В.Д. Зверев // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 03. − С. 28−31.

УДК 61:378:616-056.5:615.825

ПОДДЕРЖАНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОМОЩЬЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Злобина Дарья Анатольевна,
аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Магомедов Руслан Расулович,
заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние оздоровительных занятий на организм и здоровье студентов специальных медицинских групп. В ней раскрываются способы привлечения внимания студентов к своему организму, улучшению здоровья и физической подготовленности. Был проведен анализ заболеваемости студентов 1 курса, занимающихся в специальных медицинских группах и тестирование с целью оценки работы опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, адаптивная физическая культура, студенты, здоровье, занятия.

MAINTENANCE OF THE MUSCULOCAL SYSTEM OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP WITH THE HEALTH OF HEALTH ACTIVITIES

Zlobina Daria Anatolyevna,
postgraduate student of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Ruslan Rasulovich Magomedov,
Head of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. In this article, the impact on health-improving activities for the body and health of students of special medical groups. It reveals ways to attract students' attention

to their body, health and physical fitness. An analysis of the mortality rates of 1st year students studying in special medical groups and courses was carried out in order to assess the functioning of the musculoskeletal system.

Key words: special medical groups, adaptive visual culture, students, health, classes.

Введение. Среди потребностей в физической культуре главная – побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним [2].

По мнению автора Э.А. Лазаревой, (2022) физически более развитые студенты выполняют теоретические и практические задания по изучаемым дисциплинам быстрее и лучше, делают меньше ошибок, быстрее восстанавливаются после напряженного умственного труда [4].

Занятия физической культурой начиная с дошкольных учреждений способствуют не только гармоничному физическому развитию, но и интеллектуальному. Одним из главных условий психофизического развития личности является способность владеть своим телом. С помощью двигательной деятельности происходит не только активизация всех систем организма, но и познание окружающего мира, формирование личностных качеств и чувств [3].

Р.И. Аннаев (2022), указывает, что нарушения в физическом развитии и отклонения в состоянии здоровья студентов, связывают с недостаточной двигательной активностью – гиподинамией, с низкой оценкой оздоровительных возможностей физической культуры и спорта и их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также с отсутствием должного уровня организации лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий и гигиенического воспитания, направленных на формирование здорового образа жизни [1].

Основной **целью исследования** на занятиях в специальной медицинской группе является поддержание опорно-двигательного аппарата с помощью оздоровительных занятий со студентами Ставропольского государственного медицинского университета.

При проведении анализа заболеваний студентов специальной медицинской группы было определено, что на 1 курсе (общее число студентов соответствовало 391 человеку) обучаются студенты, условно отнесенные к

6 подгруппам: патологии опорно-двигательного аппарата (44,23 %), заболевания органов зрения (15,36 %), заболевания органов дыхания (7,69 %), заболевания сердечно-сосудистой системы (28,84 %), нарушения в деятельности нервной системы (2,88 %), другие заболевания (0,96 %) (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Распределение студентов специальной медицинской группы по отклонениям в состоянии здоровья (1 курс)

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный медицинский университет». В эксперименте участвовали студенты 1 курса, занимающиеся адаптивной физической культурой в специальной медицинской группе. Общее количество участников составляло 20 студентов, 10 студентов в экспериментальной группе и 10 в контрольной группе.

Исследование длилось шесть месяцев (январь-июнь 2023 г.) которое включало в себя два этапа. *На первом этапе* (январь-февраль-март, 2023 г.) нами применялись асаны из йоги и комплекс дыхательных упражнений, которые способствовали общей физической подготовленности. *На втором этапе* (апрель-май-июнь, 2023) нами применялось упражнения для поддержания опорно-двигательного аппарата и китайская гимнастика будуаньцзин, которые помогли сформировать стабильный мышечный корсет студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью оценки работы опорно-двигательного аппарата нами применялись представленные дальше стандартные тесты: проба Штанге, проба Генчи, измерение *жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ)*, Гарвардский степ-тест (ИГСТ). За время педагогического эксперимента мы провели три исследования, до внедрения нашей

методики в середине и после, для установления прироста в показателях физической подготовленности студентов 1-го курса.

Результаты контрольных упражнений представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица – 1. Результаты тестирования физической подготовленности студентов 1-го курса экспериментальной группы (n=10)

Этап контрольных испытаний	Тесты				
	Проба Штанге, (с) M±m	Проба Генчи, (с) M±m	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл M±m		Гарвардский степ-тест (ИГСТ) M±m
			Джел	Фжел	
1-этап	49,3±0,98	19,7±0,65	2,8±0,17	103,3±1,72	81,1±3,04
	53,6±0,84	22,8±0,68	3,58±0,12	109,9±1,62	100,6±3,6
	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
2-этап	49,3±0,98	19,7±0,65	2,8±0,17	103,3±1,72	81,1±3,04
	54,4±0,84	23,8±0,68	3,66±0,11	113,9±2,17	104,6±4,08
	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности студентов 1-го курса контрольной группы (n=10)

Этап контрольных испытаний	Тесты				
	Проба Штанге, (с) M±m	Проба Генчи, (с) M±m	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл M+m		Гарвардский степ-тест (ИГСТ) M±m
			Джел	Фжел	
1-этап	49,6±1,11	19,9±0,9	2,98±0,18	105,9±2,51	84,6±4,55
	52,9±0,85	23,3±0,84	3,37±0,13	107±0,87	93,1±3,44
	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
2-этап	49,6±1,11	19,9±0,9	2,98±0,18	105,9±2,51	84,6±4,55
	53,4±0,71	23,7±0,76	3,49±0,11	110,9±1,62	96,6±3,45
	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Функциональное состояние дыхательной системы считается существенным элементом исследования физической подготовленности тела человека. Студенты экспериментальной группы уже после 10-15 занятий наблюдали положительные сдвиги в своем самочувствии, а в последующем и данных исследования приближающих к стабильному состоянию функции внешнего дыхания.

Вашему вниманию представлены итоги следующих исследований:

- «Проба Штанге» в данном тесте между первым и вторым срезом занятий согласно экспериментальной методике произошел недостоверный прирост показателей (с 49,3±0,98 до 53,6±0,84); за период между первым и третьим уже наблюдался достоверный прирост показателей (с 49,3±0,98 до 54,4±0,84);

- «Проба Генчи» за период между первым и вторым срезом занятий по экспериментальной методике произошел недостоверный прирост показателей (с 19,7±0,65 до 22,8±0,68); за промежуток между первым и третьим произошел достоверный прирост показателей (с 19,7±0,65 до 23,8±0,68);

-«Должная жизненная ёмкость легких (Джел)» в промежутке между первым и вторым срезом занятий по экспериментальной методике появился недостоверный прирост показателей (с 2,8±0,17 до 3,58±0,12); за период между первым и третьим наблюдался достоверный прирост показателей (с 2,8±0,17 до 3,66±0,11);

- «Фактическая жизненная ёмкость легких (Фжел)» в первом и втором срезе согласно экспериментальной методике произошел недостоверный прирост показателей (с 103,3±1,72 до 109,9±1,62); но первый и третий уже дал достоверный прирост показателей (с 103,3±1,72 до 113,9±2,17);

- «Гарвардский степ-тест» (ИГСТ) за период между первым и вторым срезом занятий по экспериментальной методике произошел недостоверный прирост показателей (с 81,1±3,04 до 100,6±3,6); за промежуток между первым и третьим произошел достоверный прирост показателей (с 81,1±3,04 до 104,6±4,08).

В контрольном этапе исследования наблюдались статистически достоверные повышения показателей ($p \leq 0,05$), которые говорят об эффективности нашей экспериментальной методики.

Заключение. Из вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что интересное и правильное построение занятий способствует повышенной заинтересованности студентов к занятиям, а также мотивирует к занятиям спортом и повышает внимание к своему заболеванию и способам улучшения своего здоровья и самочувствия с помощью физических упражнений и разным способам оздоровления организма.

Список литературы

1. Аннаев Р.И., Чупанова Н.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебное пособие. Махачкала: ДГПУ. 2022 – 98с.

2. Ильинича, В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.

3. Курова, Т. В. Физическая подготовка студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т. В. Курова, А. Б. Макаревский, Р. Ю. Веселов. - Тверь: Тверская ГСХА, 2022. - 69 с

4. Лазарева, Э. А. Теоретический материал для занятий со специальной медицинской группой по физической культуре: монография / Э. А. Лазарева, Л. В. Коновалова, В. В. Вавилов. – Ульяновск: УлГУ, 2022. – 172 с.

УДК 376.24

ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Кагарлицкая Алина Юрьевна,
студентка Ставропольского государсвенного педагогического института, Россия, Ставрополь

Иванов Виктор Михайлович,
доктор сельскохозяйственных наук, профессор, профессор кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация: в статье рассмотрены создание условий для физического развития детей с особыми проблемами в здоровье. Для этих детей важно проводить занятия по физической культуре и спорту, учитывая их особые физиологические особенности и состояние здоровья. Особое внимание в этом случае должно уделяться обучению специалистов в области физической культуры и спорта в контексте инклюзивного образования.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, инклюзивная физическая культура, инклюзивное образование, инклюзивный спорт.

INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION: STATE, PROBLEMS, PROSPECTS

Kagarlitskaya A. Yu.,
student of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Ivanov Viktor Michalovich,
Doctor of Agricultural Sciences, Professor, Professor of the Department of Basic Military Training and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract: This article will discuss how to create conditions for the physical development of children with special health needs. It is important for these children to conduct physical education and sports classes, taking into account their special physiological characteristics and health status. Special attention is paid to the importance of training specialists in the field of physical culture and sports in the context of inclusive education.

Keywords: limited health opportunities, inclusive physical education, inclusive education, inclusive sports

Введение. В России количество детей с особыми проблемами (детей с ограниченными возможностями здоровья – ОВЗ) постоянно увеличивается, и

они имеют равные права на получение образования со своими сверстниками. Но в отличие от детей с типичным развитием, для них требуется особый подход. Инклюзивное образование предполагает создание системы обучения, в которой дети не делятся на группы в зависимости от их состояния здоровья, а обучаются вместе. Это означает признание того факта, что у разных детей есть различные потребности, и создание образовательной среды, адаптированной для удовлетворения этих индивидуальных потребностей [6, с.45].

Инклюзивное образование основывается на нескольких ключевых принципах. Во-первых, оно признает, что каждый ребенок имеет право на качественное образование, независимо от его способностей или ограничений. Во-вторых, обучение в разнородных группах приносит пользу как детям с особыми образовательными потребностями, так и их сверстникам. И, наконец, система образования несет ответственность за создание условий, которые обеспечивают достижение результатов всеми учениками, включая тех, у кого есть особые потребности. Все больше школ во многих странах мира осознают преимущества инклюзивного образования, и поэтому оно становится все более распространенным [1, с. 114].

Для обеспечения эффективности инклюзивного образования необходимо внести структурные изменения, такие как подготовка и поддержка учителей, обеспечение доступной материально-технической базы и создание соответствующей законодательной базы. В России развитие инклюзивного образования происходит относительно медленно, хотя государство постепенно предпринимает меры для поощрения и поддержки этой модели обучения. Однако существуют значительные препятствия, такие как нехватка обученных учителей, недостаточная материально-техническая база и отсутствие необходимых учебных материалов, которые влияют на эффективность инклюзивного образования.

Результаты исследований и их обсуждение. И всё-таки, несмотря на существующие трудности, инклюзивное образование в России обладает огромным потенциалом и развивается. Оно предоставляет детям с особыми образовательными потребностями возможность получить образование в общеобразовательных школах, развивать свои навыки и взаимодействовать с другими учениками без каких-либо ограничений. Это способствует созданию более толерантного и развитого общества [1, с. 52].

В 2012 году Федеральным законом «Об образовании» была утверждена реализация принципов инклюзии, что свидетельствует о заинтересованности государства в развитии и поддержке идей инклюзивного образования и спорта [2, с. 12].

Необходимо отметить, что в России инклюзия рассматривается в рамках Федерального закона «Об образовании» как адаптация обучения к

потребностям обучающихся с ограниченными возможностями. 19 декабря 2014 года Министерство образования и науки Российской Федерации утвердило Федеральный государственный образовательный стандарт, который регулирует обучение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Этот Стандарт начал применяться с 1 сентября 2016 года [3, с. 23].

Лица, которые были зачислены до 1 сентября 2016 года для обучения по адаптированным образовательным программам, продолжают заниматься по ним до его завершения [3, с. 45].

Развитие инклюзивного образования является сложным и многогранным процессом, который требует кардинальной перестройки существующей системы образования. Одной из наиболее проблемных задач является образование детей-инвалидов, поскольку их численность постоянно возрастает. Данные Министерства здравоохранения России указывают на уменьшение процента здоровых детей, продолжающих обучение. Так, в начальной школе здоровыми считаются лишь 80,4% учащихся, в основной школе это число снижается до 62,1%, а в средней школе - до 12,3%.

Принципы инклюзивного обучения закреплены в нормативно-правовой базе и основаны на принципе доступности высшего образования для всех, включая инвалидов и других социальных категорий, находящиеся в трудной ситуации. Инклюзивное образование представляет собой процесс преобразования и системы воспитания с целью создания доступных условий для всех обучающихся. Оно предусматривает включение людей с особыми образовательными потребностями в общую образовательную среду и устранение всех преград для их образования, социальной адаптации и интеграции в общество [5, с. 65].

Инклюзивное образование не ограничивается обучением в специальных классах, оно представляет собой интегрированный подход, который стремится сделать образование доступным для всех учащихся, учитывая их индивидуальные образовательные потребности. Главная цель инклюзивного образования заключается в создании комфортной образовательной среды, которая учитывает разнообразие особенностей каждого ученика, включая лиц с особыми потребностями в развитии [5, с. 35]. Однако, внедрение концепции инклюзии в физическую культуру и образование сталкивается с определёнными проблемами. Во-первых, существует несовершенство системы образовательного процесса. Во-вторых, недостаточное финансирование школ создает преграды для создания безбарьерной среды. В-третьих, подготовка педагогов к организации эффективной инклюзии является достаточно сложной задачей. Кроме того, наличие стереотипов и предрассудков в обществе также создает преграды для успешного внедрения инклюзивного образования.

Отсутствие учета интересов всех обучающихся и отсутствие взаимодействия между индивидуальным и коллективным обучением создают дисбаланс и мешают эффективной реализации принципов инклюзии. Кроме того, отношение населения к занятиям физической культурой, варьируется от положительного до низкого уровня в зависимости от таких факторов, как наличие соответствующей материальной базы, уровень профессионализма преподавателей, географическое положение и загруженность учебного процесса. В высших учебных заведениях физической культуре часто придается второстепенная роль, что недооценивает ее значимость для студентов [5, с. 28].

Заключение. Таким образом, особое внимание при развитии инклюзии следует уделять студентам, у которых присутствуют ограниченные возможности. В первую очередь, развивать материально-техническое обеспечение учебных заведений для работы с такими студентами. В систему инклюзивного образования включать гибкие образовательные стандарты, восполнять недостаток знаний у педагогов о психофизическом развитии таких студентов повышением квалификации. И конечно, инклюзивное образование предполагает включение лиц с особыми образовательными потребностями в общую образовательную среду. И конечно, спорт в этом случае, предоставляет большие возможностей для развития лиц с ограниченными возможностями.

Список литературы

1. Андреев, В.В. Базовые концепции преподавания дисциплины «Физическая культура» в условиях инклюзивного образования / В.В. Андреев, А.В. Фоминых // Спорт и спортивная медицина : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский, 2020. С. 11- 17.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015 г.).

3. Чебодаев, Э.А. Современные проблемы инклюзивного образования в системе преподавания физической культуры / Чебодаев Э.А. Педагогическое сообщество Урок. РФ , 2023. С.45-56.

4. Ерешко, Н. Е. Принципы построения инклюзивных спортивных занятий на основе данных зарубежной научно-методической литературы / Н. Е. Ерешко, А.С. Махов // Научный поиск, 2017. № 4. С. 59-62

5. . Кетриш, Е.В. О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры / Е. В. Кетриш // Сибирский педагогический журнал – 2015. № 3. С. 121-124.

6. Чистова, Н.В. Инклюзивная физическая культура / Н. В. Чистова, З.Е. Карасаева // Диалог образовательных традиций в педагогическом и психологическом пространстве : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф.. – Уфа, 2020. С. 118-122.

УДК 37.01

ВОЛНОВЫЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ «ЗДРАВА»

Калус Ирина Владимировна,
доктор филологических наук, профессор кафедры русской филологии и литературного творчества Пятигорского государственного университета.

Ляхов Александр Васильевич,
доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт». Филиал в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

Аннотация. Данная статья посвящена одной из сторон славянской гимнастики «Здравы». Волновые движения являются базовой техникой упражнений в данной системе, поэтому правильное и осознанное их выполнение существенно повышает результативность гимнастики и усиливает восстановительный эффект. Рассматриваются основные параметры, характеристики и принципы волновых упражнений, их природная основа и способность гармонизировать не только физическую сферу, но и сознание человека. Волновые аспекты «Здравы» трактуются авторами как важнейший компонент адаптивной физической культуры, поскольку лёгкость и простота выполнения упражнений сочетаются с мягкостью и последовательностью их влияния на человека, с тотальным восстанавливающим воздействием на все важнейшие жизнеобеспечивающие функции, а также с запуском ускоренного самовосстановления организма.

Ключевые слова: система «Здрава», волновая гимнастика, адаптивная физическая культура, самовосстановление организма, восстанавливающие упражнения.

WAVE ASPECTS OF RECOVERY GYMNASTICS “ZDRAVA”

Kalus Irina Vladimirovna,
Doctor of Philology, Professor of the Department of Russian Philology and Literary Creativity at Pyatigorsk State University.

Lyakhov Alexander Vasilievich,
Associate Professor of the Department of Physical Education, Fh/D, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute. Branch in Essentuki, Russia, Essentuki.

Abstract. This article is devoted to one of the sides of Slavic gymnastics “Zdrava”. Wave movements are the basic technique of exercises in this system, therefore, their correct and conscious execution significantly increases the effectiveness of gymnastics and enhances the restorative effect. The main parameters, characteristics and principles of wave exercises, their natural basis and the ability to harmonize not only the physical sphere, but also human consciousness are considered. The wave aspects of “Zdrava” are interpreted by the authors as the most important component of adaptive physical culture, since the ease and simplicity of performing exercises are combined with the softness and consistency of their effect on a

person, with a total restorative effect on all the most important life-supporting functions, as well as with the launch of accelerated self-healing of the body.

Keywords: Zdrava system, wave gymnastics, adaptive physical culture, self-healing of the body, restorative

Введение. Древняя славянская гимнастика «Здрава» является мощнейшей системой, способствующей восстановлению организма человека. Она гармонизирует не только физическое тело, но также реабилитирует ментальные и духовные сферы, отличаясь при этом неагрессивностью и постепенностью воздействия, благотворным комплексным влиянием на все жизненно важные функции, на человека во всей его полноте и многомерности. Особенно отметим направление адаптивной физической культуры, где целительный эффект «Здравы» проявляется наиболее ярко, а также направление, связанное с подготовкой к занятиям единоборствами.

Методы и организация исследования. Одной из интереснейших сторон «Здравы» являются волновые упражнения, основной смысл которых сегодня практически утрачен, но в том или ином остаточном виде фигурирует отчасти на уровне маховых движений в существующей ныне общей физической подготовке. Отголоски древнего знания дошли до нас в искажённом урезанном виде, поэтому подчас вместо пользы от физических упражнений мы получаем полное расстройство систем организма, вызванное бессмысленным и бездумным маханием конечностями и непомерной нагрузкой на суставы и мышцы, что иной раз усугубляется работой с отягощениями.

Для начала поясним, что все характеристики и параметры волн, которые присутствуют в физике можно транспонировать и на волновую гимнастику. Так, волна — это процесс распространения колебаний в пространстве, при котором частицы движутся не поступательно, а совершают ритмические выходы относительно положения равновесия.

Результаты исследования и их обсуждение. Оттолкнувшись от приведённой дефиниции, поясним, что и в волновой «Здраве» при выполнении упражнений важно изначальное *центрированное* положение тела, ощущение его центральной оси, относительно которой и проводятся все волновые движения.

Кроме того, в физике, если рассматривать направление колебаний частиц по отношению к вектору движения волны, различают *поперечные* и *продольные* волны. Продольные волны характеризуются колебанием частиц вдоль направления распространения волны, а в поперечных — частицы колеблются перпендикулярно направлению волнового вектора. В «Здраве» мы увидим оба этих вида волн.

Ещё одна характеристика волнового движения в физике связана с участием сил упругости. Если взаимосвязь между частицами задействует

эти силы, возникающие при деформации среды, когда передаётся колебание от одних частиц к другим, то волны называются упругими. Простейшие примеры таких упругих волн в природе — это звук, ультразвук, сейсмические волны и т. п.

А если вместо сил упругости взаимосвязь между соседними частицами при передаче колебаний осуществляется при помощи сил поверхностного натяжения и тяжести, то такие волны можно будет назвать *поверхностными* — частицы в этом случае будут двигаться, например, по окружности, радиус которой будет уменьшаться по мере удаления от поверхности.

Одна из техник выполнения волновых упражнений по системе «Здрава» как раз основана на переходе упругих волн к волнам поверхностным, с постепенным затуханием амплитуды и скорости движения. Таким образом, от работы с физическим телом волна переходит в работу с сознанием и энергией.

Возможна ещё классификация волн по их форме. В физике принято различать волны *плоские* и *сферические*. Точно такие же виды волн обнаруживаем в «Здраве». Если плоские волны выполняются на волновой поверхности-плоскости, то сферические образуют волновые поверхности — концентрические 3D-сферы. Упражнения «Здравы» базируются как на плоских, так и на «развёрнутых» в пространстве волнах, что, несомненно, улучшает наше общее восприятие окружающей среды, умение «разворачивать» пространство из любой плоскости, чувствовать положение своего тела в этом пространстве, давать телу правильные импульсы к заданным движениям. Ещё один принцип волновых движений «Здравы» состоит в работе с образами, в том числе с заданными представлениями о плотности той среды, в которой выполняются техники.

Соответственно, геометрическое место точек, до которых доходит возмущение в определённый момент времени, служит границей, разделяющей волновое пространство и область, в которой таких колебаний нет. В физике это называется *фронт волны*. Актуально это и для «Здравы» — в первую очередь, при работе с меняющейся (угасающей) амплитудой движений.

Интенсивность волны (ещё одна физическая характеристика) обуславливается плотностью потока энергии. И снова мы учитываем этот параметр при выполнении волновых техник «Здравы», где, соединяя дыхание, движение и внимание, наблюдаем прохождение энерготока. Подчеркнём максимальную природность этого явления, вызывающую осознанное чувствование протекания потока энергии, органичное следование «дыхания» человека «эфирному ветру» пространства — а это очень плотная субстанция, в которой волны распространяются практически мгновенно. Напомним, что суть волнового движения состоит в переносе энергии без переноса материи, вещества.

Если углубимся в квантовую физику, то, исходя из эффекта наблюдателя, можем отметить, что волна — своего рода состояние суперпозиции, из которой электрон, например, может стать частицей, получить любое направление, когерентное наблюдающему сознанию. Так и в «Здраве» — волна становится своеобразной точкой отсчёта, «суперпозицией», из которой способны разворачиваться самые разные плоскости движения и состояния.

Но следует помнить, что перед волновыми упражнениями нужно обязательно разогреть мышцы, размять суставы и растянуть сухожилия. Это даёт необходимую «настройку» организму, а если бы «Здрава» звучала для нас как музыкальный инструмент, мы бы назвали такую подготовительную разминку «распевкой». Работая над подвижностью суставов, необходимо одновременно уметь напрягать внутримышечные волокна и управлять фасциевыми связками. Выполняются упражнения без рывков, единым потоковым движением, которое проходит с соблюдением искомого пространственного уровня на одинаковой скорости по всей своей протяжённости. Поскольку каждое упражнение представляет собой образ, то к работе тела присоединяются сознание и подсознание. «Здрава» использует значительное количество волн — их более сотни. Приведём для наглядности лишь несколько примеров: круговая, восьмеричная, волна-«капля», «штопор» и т.д.

В. Гнатюк, один из адептов волновой «Здравы» так описывает свои впечатления и ощущения от первых занятий волновыми упражнениями под руководством О. Мамаева: «Со стороны всё предельно просто, но, когда пытаемся повторить, волны чаще получаются какие-то “рваные” или зигзагообразные, а не плавно перетекающие. Выходит, что и разные виды деятельности, и занятия единоборствами, которыми за свою жизнь каждый из нас занимался, отучили нас двигаться естественно» [2, с. 44].

Помимо неестественных движений, отметим высокий уровень рассогласованности частей тела современного человека. Синхронизация, плавность, «перетекание» обеспечиваются эластичностью мышц, отлаженной работой передачи нервных импульсов. Именно такой согласованности не хватает нам сегодня. Волновая гимнастика — это философия целостности, философия единства человека и мира, умение видеть незримые связи всего со всем. Это возвращение человека к самому себе таким, каков он на самом деле — без искусственного разделения на органы, части тела, без навязанной автономии существования вне природной среды, вне окружающей действительности. О крайностях узкой трактовки физической подготовки и пагубности такого подхода писали исследователи Бирюков И. Л., Бакуменко Г. В., Калус И. В. [1]. В работах И. В. Калус проводится мысль о формировании гармонической («симфонической» — термин русского философа XIX в. Н. Н. Страхова) личности, умеющей уравновешивать внутренний и внешний миры [3], [4], [5].

Ещё одна грань волновой «Здравы» — её интеграция в повседневные движения, когда каждое действие может приобретать осознанную плавность, понимание принципа своего протекания. Повторяемые будничные действия могут стать прекрасной отработкой волнового навыка из расслабленного положения, без лишних движений, не требуя особенного места или времени — без спортзала, без специальных приспособлений, без включения в индустрию фитнеса, но с полным погружением в жизнь волновых взаимодействий в пространстве.

Выводы. Волновые аспекты «Здравы» нуждаются в серьёзном внимании и изучении, поскольку применение волновых техник оказывает на человека существенный восстановительный, оздоровительный и гармонизирующий эффект, является фактором, возвращающим нам органичность и естественность движений, баланс сознания, высокую осознанность.

Список дитературы

1. Бирюков И.Л., Бакуменко Г.В., Калус И.В. «О спортивной духовности и духовности в спорте» // Пятница 13: Самый Круглый Стол. Сборник научных дискуссий с участием студенческой молодёжи. Расширенная дискуссия Второй научно-практической онлайн-конференции «Социальные смыслы спортивной духовности». - Краснодар, 2021. - С. 15-34.

2. Гнатюк В., Мамаев О. Воинская жива русов. Здрава Юнака. - Москва, 2018. - 143 с.

3. Калус И. В. Гармоническая личность в современных реалиях // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. - Москва, 2022. - С. 9-18.

4. Калус И. В. «Здрава» как фактор духовного и физического развития гармонической личности // 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 общей научной редакцией Р.Р. Магомедова. - Ставрополь, - 2023. - С. 256-261.

5. Шинкаренко В.В., Калус И.В. Гиревой спорт как символ русской силы и способ физического воспитания молодёжи // 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 общей научной редакцией Р.Р. Магомедова. - Ставрополь, 2023. - С. 494 -497.

6. Ляхов А.В. «Здрава» – составная часть патриотического воспитания // 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. - Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023. - С.113-117

7. Ляхов А.В., Романова М.С. Физическое воспитание – основа гражданского становления личности обучающегося // 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. - Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023. - С. 117-122.

8. Ляхов А.В., Пагиев В.Б. Антропологический подход к воспитанию координационных способностей обучающихся в общеобразовательной школе // Антропологическая миссия российского учительства в современном мире: материалы XVII Международной научно-практической конференции / под ред. Л.Л. Редько, М.В. Смагиной, А.В. Шумаковой. - Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2022. - С. 326-330.

9. Пагиев В.Б., Ляхов А.В., Беликов Е.Н., Романова М.С. Практико-ориентированный курс подготовки преподавателей физической культуры: учебное пособие для студентов педагогических вузов. Часть 1 / под общей ред. А.В. Ляхова. - Пятигорск, РИА-КМВ, 2023. - С. 8-12.

10. Педагогика для студентов непедагогических вузов: учебное пособие; под ред. проф. В.В. Макаева. - Пятигорск: Изд. ПГЛУ, 2012. - 413 с.

11. Ляхов А.В.Сценарий занятия инновационного типа по предмету: «Педагогика» // Сценарии занятий инновационного типа. - Пятигорск: ПГЛУ, 2010, с. 114-117.

УДК 616.728

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА ПОВРЕЖДЕНИЙ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА: РЕТРОСПЕКТИВА СИСТЕМАТИЧЕСКОГО МЕТА-АНАЛИЗА

Ван Ян,

Факультет физической культуры, Томский государственный университет, аспиранта, 634050, Томск, Россия

Капилевич Леонид Владимирович,

доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой спортивно-оздоровительного турима, спортивной физиологии и медицины факультета физической культуры Томского государственного университета

Ло Цзысюань,

Факультет физической культуры, Томский государственный университет, магистр,634050,Томск,Россия

Аннотация. Цель: Цель данного исследования - всесторонняя оценка и анализ биомеханических факторов риска, связанных с повреждениями передней крестообразной связки (ПКС) коленного сустава.

Дизайн: Систематический обзор с мета-анализом был проведен для обобщения существующих данных о биомеханических факторах, способствующих травмам ACL.

Результат: Изучено одиннадцать исследований, которые отвечают требованиям. Риск травмы передней крестообразной связки (ACL) связан с пиковым моментом внешнего сгибания бедра и значительным уменьшением пикового внешнего сгибания колена в фазе старта. Механика верхней части тела, такие как угол разведения стоп, угол опускания таза и угол наклона туловища, играет важную роль в профилактике травмы ACL. Увеличенная вальгусная деформация колена и пиковая сила взлета свидетельствуют о повышенном риске травмы ACL. Гендерные различия проявляются в аддукции бедра, внутренней ротации бедра, угле сгибания колена, пиковом смещении коленного вальгусного сустава, изометрическом пиковом моменте, варусно-вальгусном моменте колена и мышечных силах во время активности. Женщины обычно имеют слабые разгибатели бедра и колена, что способствует нестабильности во время приземления и маневров. Различия в движениях суставов при выполнении приземления с нагрузкой и без нее несущественны. Снижение силы подколенного сухожилия может влиять на биомеханику коленного и тазобедренного суставов, что потенциально повышает риск травмы ACL.

Выводы: Этот систематический обзор и мета-анализ биомеханических факторов риска, связанных с травмами ACL в различных условиях, дает ценное представление о сложном взаимодействии факторов, которые способствуют предрасположенности к травмам ACL. Полученные данные подчеркивают важность аддукции бедра, силы подколенного сухожилия и вальгуса колена во время приземления и маневров резания для повышения риска травм ACL, особенно у женщин.

Ключевые слова: передняя крестообразная связка; биология; метаанализ; факторы риска.

BIOMECHANICAL RISK FACTORS FOR ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT INJURIES OF THE KNEE JOINT: A RETROSPECT OF A SYSTEMATIC META-ANALYSIS

Wang Yang,
Faculty of Physical Education, Tomsk State University, postgraduate student, 634050, Tomsk, Russia

Kapilevich Leonid Vladimirovich,
Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Sports and Fitness Tourism, Sports Physiology and Medicine, Faculty of Physical Culture, Tomsk State University

Luo Zixuan,
Faculty of Physical Education, Tomsk State University, Master, 634050, Tomsk, Russia

Abstract. Objective: This study aims to comprehensively evaluate and analyze the biomechanical risk factors associated with anterior cruciate ligament (ACL) injuries of the knee joint. Design: A systematic review with meta-analysis was conducted to synthesize existing evidence on biomechanical factors contributing to ACL injuries.

Results: Eleven eligible studies were examined. The risk of anterior cruciate ligament (ACL) injury is associated with peak hip external flexion moment and a significant decrease in

peak knee external flexion during the start phase. Upper body mechanics, such as foot extension angle, pelvic dip angle, and trunk angle, play an important role in the prevention of ACL injury. Increased knee valgus deformity and peak takeoff force indicate an increased risk of ACL injury. Gender differences are evident in hip adduction, hip internal rotation, knee flexion angle, peak valgus knee displacement, isometric peak moment, varus valgus knee moment, and muscle forces during activity. Women typically have weak hip and knee extensors, contributing to instability during landing and maneuvers. Differences in joint motion when performing landings with and without loading are not significant. Reduced hamstring strength may affect the biomechanics of the knee and hip joints, potentially increasing the risk of ACL injury.

Conclusion: This systematic review and meta-analysis of biomechanical risk factors associated with ACL injuries across various contexts provides valuable insights into the intricate interplay of factors that contribute to ACL injury susceptibility. The findings highlight the significance of hip adduction, hamstring strength, and knee valgus during landing and cutting maneuvers in increasing the risk of ACL injuries, particularly in women.

Keywords: anterior cruciate ligament; biology; meta-analysis; risk factors

Введение.

Повреждения передней крестообразной связки (ACL) коленного сустава являются серьезным проблемой с долгосрочными последствиями. Учеными была проведена многофакторная анализ установления потенциальных факторов риска, включая биомеханические факторы, такие как механика движения и распределение нагрузки в коленном суставе. [1-5] Понимание роли этих факторов в риске травмы ACL имеет важное значение для разработки профилактических и реабилитационных стратегий. Однако разнообразие методик и показателей результатов привело к неоднозначным выводам в предыдущих исследованиях. [6-9]Чтобы устранить эту проблему, был проведен мета-анализ, который целью имел систематический обзор связи между биомеханическими факторами и риском травмы ACL. Мета-анализ объединил данные различных исследований и позволил определить коллективное влияние биомеханических переменных на риск повреждения ACL.[10-13] Это предоставляет врачам и исследователям ценную информацию для принятия обоснованных решений и разработки целевых стратегий вмешательства.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Критерий поиска

Статьи Статьи отбирались сначала по названию, затем по аннотации и, наконец, по полному тексту в соответствии с критериями включения и исключения. Критерии включения： Исследования, проведенные с участием спортсменов или любителей рекреационного спорта.Исследования, в которых сообщалось о биомеханических измерениях для оценки факторов риска, связанных с травмами АКЛ.Исследования, сообщающие о травмах АКЛ и исследования с измерениями, указывающими на риск АКЛ.Исследования, в которых сообщалось о популяциях, средствах и стандартных отклонениях проведенных измерений.

Критерии исключения: Исследования, опубликованные на других языках, кроме английского и китайского.

Извлечение данных и управление

В нашем комплексном исследовании анализ был сосредоточен на изучении основных переменных, связанных с биомеханическим риском повреждения ACL у травмированных и нетравмированных людей. В результате были получены данные, включающие демографические данные, средние значения и стандартные отклонения биомеханических измерений. В найденные исследования были включены только женщины, что помогло лучше понять гендерные факторы риска травмы ACL. На протяжении всего процесса извлечения данные из всех отобранных статей тщательно проверялись на точность и полноту.

Результаты.

В результате первоначального поиска было найдено 16 086 исследований. После проверки названий и аннотаций 16 045 статей были исключены. Более тщательное изучение оставшихся аннотаций позволило выявить 41 статью, заслуживающую дальнейшего изучения и всесторонней оценки путем полнотекстового чтения. Тридцать из этих статей были исключены из-за их сосредоточенности на рисках, связанных с небиомеханическими факторами, а также из-за отсутствия сравнений между популяциями в проведенных испытаниях. Таким образом, одиннадцать исследований были признаны подходящими для включения в систематический обзор, как показано на рис. 1.

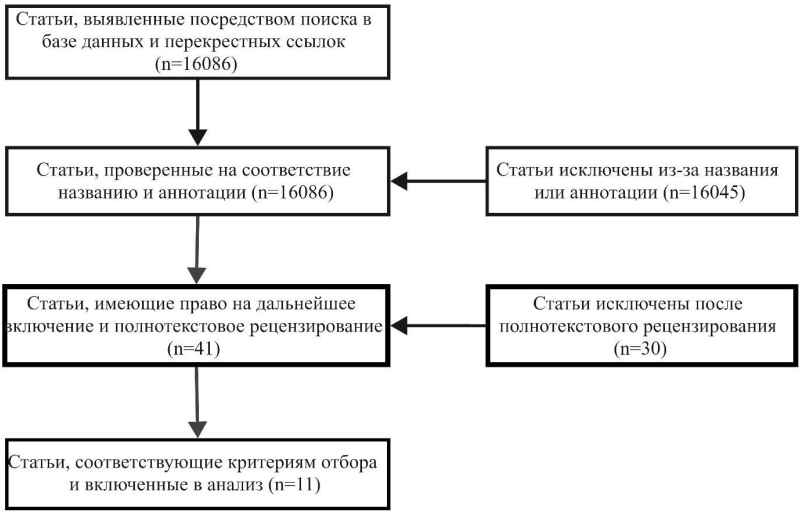


Рисунок 1 – Схема процесса отбора статей

Анализ гетерогенности. Тест Хи-квадрат выявил значительную общую неоднородность по трем исследованиям ($p < 0,05$), что указывает на заметное разнообразие между ними. Статистический показатель I^2 был значительно выше и составил 82,6 %, 83,9 % и 71,6 % для соответствующих анализов, что говорит о том, что значительная часть вариаций в величине эффекта обусловлена различиями между исследованиями. Такая высокая гетерогенность соответствует исследованиям, в которых изучались различные биомеханические факторы риска. Признание этого различия имеет решающее значение для интерпретации полученных результатов, подчеркивая необходимость тщательного учета специфических условий и переменных в каждом исследовании при формулировании выводов.

Таблица 1 – Респонденты

Автор	Год	Дизайн исследования	Срок сбора дел (лет)	Биомеханический фактор риска	НОС (звезды)
Хьюитт и др.	2005	Проспективное когортное исследование	1	• Пиковый момент внешнего отведения колена в фазе опоры • Вертикальная сила реакции земли GRF • Пиковый момент внешнего сгибания бедра	6
Леппанен и др.	2017	Исследование случай-контроль	1-3	• Сгибание бедра при начальном контакте (IC) • Амплитуда движений сгибания бедра (ROM) • Сгибание голеностопного сустава при первом контакте (IC). • Амплитуда сгибания голеностопного сустава. • Пиковый момент внешнего сгибания колена • Пиковый момент внешнего сгибания бедра	6
Коллингс и др.	2022	Проспективное когортное исследование	1.5	• Изометрическая сила приводящих мышц бедра. • Изометрическая сила, отводящая бедро. • Изометрическое соотношение усилий ADD-AABD в бедре. • Эксцентрическая сила сгибателей колена. • Пиковая взлетная сила • Взлетный положительный импульс • Взлетный эксцентрик RFD	7

				• Пиковая десантная сила • Посадочная скорость развития силы (RFD) • Угол сгибания коленного сустава. • Динамическая вальгусно-варусная деформация коленного сустава. • Угол сгибания туловища. • Ипсилатеральное сгибание туловища.	
Ди Паоло и др.	2023	Проспективное когортное исследование	2	• Угол продвижения стопы • Угол сгибания коленного сустава. • Угол падения таза. • Угол наклона багажника • α (угол сгибания колена 180°)	9

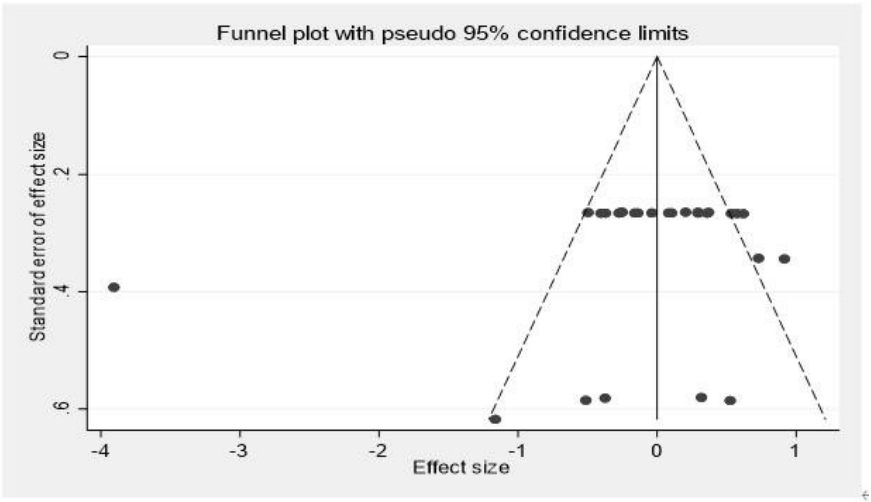
Анализ сравнительного анализа травмированных и нетравмированных

Наш первоначальный анализ был сосредоточен на исследованиях, изучавших биомеханические факторы, связанные с риском травмы ACL у травмированных и нетравмированных людей, с особым акцентом на участницах женского пола.

В когортном исследовании Hewett et al. [7]с уровнем доказательности спортсменок, занимающихся спортом с высоким риском, прошли трехмерную кинематическую и кинетическую оценку во время выполнения прыжка с приземлением. Результаты исследования выявили значительные различия в угле абдукции колена, моменте и силе реакции на грунт между спортсменами с травмой ACL и без нее.

В исследовании Lepranen et al.[9], представляющем собой исследование типа «случай-контроль» с уровнем доказательности 3, изучалась биомеханика в сагиттальной плоскости у 171 молодой спортсменки в командных видах спорта во время теста на вертикальный прыжок с падением. Исследование выявило диапазон движения при сгибании бедра и момент сгибания колена как значимые факторы, связанные с повышенным риском травмы ACL, что подчеркивает необходимость валидации на более крупных популяциях.

Collings et al, 2022. [3] провели полевое исследование с участием 322 элитных футболисток, изучая связь между предсезонными показателями и бесконтактными травмами ACL. Авторы определили соотношение силы аддукторов и абдукторов бедра, а также специфические биомеханические характеристики во время прыжков в противоход как факторы риска, предшествующие травме АКЛ.



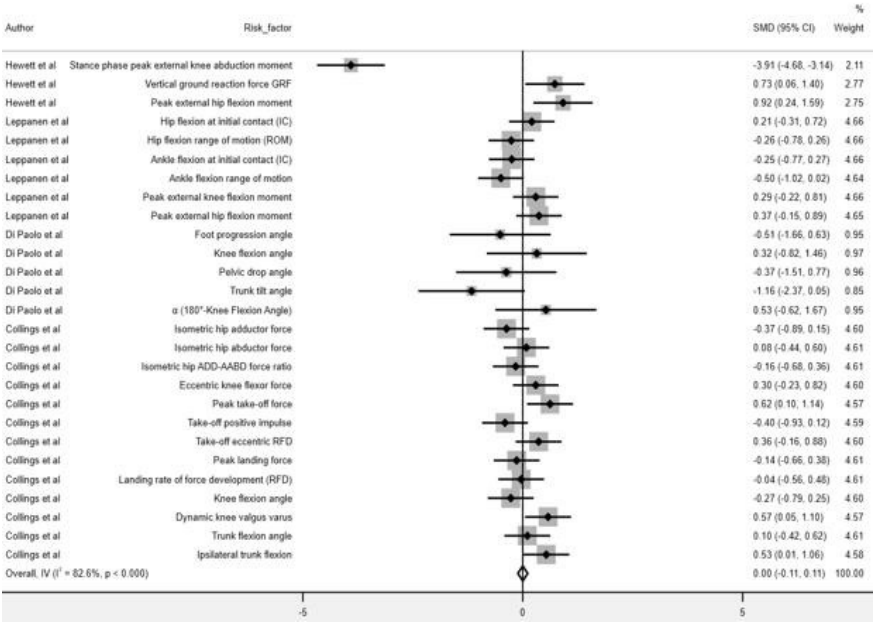


Рисунок 2 – Воронкообразная диаграмма исследований, рассмотренных в первом анализе, и лесная диаграмма биомеханического риска и 95% ДИ травм ACL у спортсменок

Di Paolo et al, 2023. [4] представили проспективное когортное исследование с участием 16 футболисток, участвовавших в соревнованиях, в котором использовали 3D-захват движений и систему оценки 2D-видеоанализа для прогнозирования риска травмы ACL во время выполнения задач по изменению направления движения. Результаты показали прогностическую ценность стабильности таза и туловища, подчеркивая важность осознания этого факта в женском футболе.

Согласно График воронки (рис. 2) показывает асимметричное распределение исследований, что говорит о возможном смещении публикаций в данном мета-анализе. Это может быть связано с тем, что исследования с меньшим объемом выборки с большей вероятностью будут опубликованы, если они покажут значимый эффект, в то время как исследования с большим объемом выборки с большей вероятностью будут опубликованы, даже если они не покажут значимого эффекта. Однако результаты теста Эггера показывают, что p-значение составляет 0,292. Это означает, что тест не является статистически значимым, и нет достаточных оснований для вывода о наличии предвзятости при публикациях в данном мета-анализе. В целом, данные воронкообразного графика и теста Эггера неоднозначны. Есть некоторые свидетельства, позволяющие предположить наличие предвзятости при публикации, но они недостаточно убедительны, чтобы быть окончательными.

Отмечается положительная связь между пиковым моментом внешнего сгибания бедра и риском травмы ACL, что отражается в положительных значениях стандартизированной средней разницы (SMD) (0,92 и 0,29). Хьюэтт и др. предполагают более сильную связь по сравнению с Леппаненом и др., с более узким доверительным интервалом, что указывает на большую точность. Это говорит о том, что более высокий момент внешнего сгибания бедра связан с повышенным риском травмы ACL.

Большой отрицательный SMD -3,907, связанный с пиковым внешним моментом сгибания колена в фазе старта, предполагает, что значительное снижение этой переменной увеличивает риск травмы ACL. Положительные SMD для вертикальной силы реакции на грунт указывают на повышенный риск травмы ACL у людей с более высокими значениями этих биомеханических характеристик.

Исследование угла разгибания стопы, угла опускания таза, угла наклона туловища (SMD -1,16) и α (угол сгибания колена на 180°) позволило получить дополнительные сведения, причем угол наклона туловища показал значительный отрицательный SMD. Это говорит о потенциальном увеличении риска травмы ACL, связанного с меньшими углами наклона туловища, подчеркивая важность механики верхней части тела для профилактики травм ACL.

Динамическая вальгусная деформация коленного сустава и пиковая сила отрыва демонстрируют средний положительный SMD, что указывает на увеличение риска травмы ACL в популяциях с более высокими значениями этих динамических паттернов движения.

Анализ и обсуждение.

Всесторонняя оценка биомеханических факторов риска травмы ACL в данном исследовании не только подтверждает устоявшуюся парадигму, но и позволяет понять механизмы травмы. Хотя эти результаты согласуются с существующей литературой, они также бросают вызов общепринятым взглядам и подчеркивают динамичный характер исследований травмы ACL.

Положительная корреляция между пиковым моментом внешнего сгибания бедра и риском травмы ACL согласуется с предыдущими исследованиями и приобретает специфичность, отмеченную Hewett et al[7]., обеспечивая более точное понимание этой связи. Напротив, данные, связанные с пиковым внешним моментом сгибания колена в фазе стоя, вносят новое измерение, предполагая, что уменьшение этой переменной может увеличить риск травмы ACL, и эта идея не была широко изучена в литературе. Величина вертикальных сил реакции на грунт подтверждает значимость, а новые взгляды на механику верхних конечностей, в частности угол наклона туловища, добавляют новое измерение к пониманию риска травмы ACL.

Ограничения.

Данное исследование имеет ограничения, связанные с большим количеством биомеханических факторов риска, связанных с травмами ACL, оценка которых является сложной задачей. Разнообразие факторов усложняет анализ. Кроме того, различия в методологии включенных исследований, а также тот факт, что процедуры тестирования не были стандартизированы, могли повлиять на заявленные размеры эффекта. Остается рассмотреть возможность обобщения полученных результатов для различных популяций и видов спорта.

Выводы:

Этот систематический мета-анализ биомеханических факторов риска, связанных с травмами ACL у женщин, как травмированных, так и нетравмированных, дает ценное представление о взаимодействии факторов, способствующих травмам ACL. Полученные данные свидетельствуют о положительной корреляции между пиковым моментом сгибания бедра и риском травмы ACL, а также о важной роли вальгуса колена при приземлении и прыжках в повышении риска травмы ACL.

Список литература

1. Blackburn, J., and Padua, D. (2009). Sagittal-plane trunk position, landing forces, and quadriceps electromyographic activity. Journal of Athletic Training, 44, 174-179.

2. Chaaban, C.R., and Berry, N.T., and Armitano-Lago, C., and Kiefer, A.W., and Mazzoleni, M.J., and Padua, D.A. (2021). Combining Inertial Sensors and Machine Learning to Predict vGRF and Knee Biomechanics during a Double Limb Jump Landing Task. Sensors, 21, 4383.

3. Collings, T.J., and Diamond, L.E., and Barrett, R.S., and Timmins, R.G., and Hickey, J.T., and Du Moulin, W.S., and Williams, M.D., and Beerworth, K.A., and Bourne, M. N. (2022). Strength and Biomechanical Risk Factors for Noncontact ACL Injury in Elite Female Footballers: A Prospective Study. Medicine & Science in Sports & Exercise, 54, 1242-1251.

4. Di Paolo, S., and Grassi, A., and Tosarelli, F., and Crepaldi, M., and Bragonzoni, L., and Zaffagnini, S., and Della Villa, F. (2023). The International Journal of Sports Physical Therapy, 18, 887-897.

5. Earl, J.E., and Monteiro, S.K., and Snyder, K.R. (2007). Differences in lower extremity kinematics between a bilateral drop-vertical jump and a single-leg step-down. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 37, 245-252.

6. Ford, K.R., and Myer, G.D., and Smith, R.L., and Vianello, R.M., and Seiwert, S.L., and Hewett, T.E. (2006). A comparison of dynamic coronal plane excursion between matched male and female athletes when performing single leg landings. Clinical Biomechanics, 21, 33-40.

7. Hewett, T.E., and Myer, G.D., and Ford, K.R., and Heidt, R.S., and Colosimo, A.J., and McLean, S.G., and van den Bogert, A.J., and Paterno, M.V., and Succop, P. (2005). Biomechanical measures of neuromuscular control and valgus loading of the knee predict anterior cruciate ligament injury risk in female athletes: a prospective study. The American Journal of Sports Medicine, 33, 492-501.

8. Houck, J.R., and Duncan, A., and De Haven, K.E. (2006). Comparison of frontal plane trunk kinematics and hip and knee moments during anticipated and unanticipated walking and side step cutting tasks. Gait and Posture, 24, 314-322.

9. Leppanen, M., and Pasanen, K., and Krosshaug, T., and Kannus, P., and Vasankari, T., and Kujala,, U.M., and Bahr, R., and Perttunen, J., and Parkkari, J. (2017). Sagittal Plane Hip, Knee, and Ankle Biomechanics and the Risk of Anterior Cruciate Ligament Injury: A Prospective Study. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 5, 2325967117745487.

10. Zhang, Q. and Wu, X. (2013). Biomechanical research progress of non-contact anterior cruciate ligament injury. Chinese Journal of Tissue Engineering Research, 17, 3164-3173.

11. Liu, H., and Wu, X., and Wu, Y. (2014). Biomechanical progress of fatigue effect on non-contact anterior cruciate ligament injury. Chinese Journal of Tissue Engineering Research, 18.

12. Jacobs, C.A., and Uhl, T.L., and Mattacola, C.G., and Shapiro, R., and Rayens, W.S. (2007). Hip abductor function and lower extremity landing kinematics: sex differences. Journal of Athletic Training, 42, 76-83.

13. Janssen, I., and Sheppard, J.M., and Dingley, A.A., and Chapman, D.W., and Spratford, W. (2012). Lower extremity kinematics and kinetics when landing from unloaded and loaded jumps. Journal of Applied Biomechanics, 25, 687-693.

УДК 615.47

УСТРОЙСТВО ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ РУКИ У СПОРТСМЕНОВ

Корольский Алексей Сергеевич,
инструктор лечебной физической культуры кафедры физической культуры, Калининградский государственный технический университет, Россия, Калининград

Зайцев Анатолий Александрович,
заведующий кафедрой физической культуры доктор педагогических наук, профессор, Калининградский государственный технический университет, Россия, Калининград

Аннотация. В статье дано описание процесса создания устройства для восстановления двигательных функций руки после травм. В основу проектирования устройства положена идея формирования замкнутого кинематического контура.

Ключевые слова: кинематический контур, двигательная функция, кастомизированное устройство, физическая реабилитация.

DEVICE FOR RESTORING ARM MOTOR FUNCTIONS IN ATHLETES

Korolsky Alexey Sergeevich,
instructor of therapeutic physical culture, department of physical culture, Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad

Zaytsev Anatoly Aleksandrovich,
Head of the Department of Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad

Abstract. The article describes the process of creating a device for restoring motor functions of the hand after injury. The design of the device is based on the idea of forming a closed kinematic loop.

Keywords: kinematic contour, motor function, customized device, physical rehabilitation.

Введение. Одной из особенностей спортивной деятельности является получение спортсменами травм различной тяжести. Чаще всего это травмы рук (пальцев, кисти, плеча), ног (голеностопный и коленный суставы), позвоночника. Переломы, растяжения, вывихи и подвывихи, ушибы и другие травмы приводят к нарушению тренировочного и соревновательного процессов. Особую группу травм составляют травмы головы, полученные вследствие падений, ударов, приводящих иногда к нарушению деятельности центральной нервной системы.

Вследствие таких травм может быть нарушена техника выполнения сложно координационных движений, снижена тонкая чувствительность мышц, участвующих в их обеспечении.

Одну из основных групп составляют травмы руки, особенно кисти [2]. Наиболее распространёнными травмами кисти являются травмы большого пальца (бокс, кикбоксинг), растяжения запястно-пястных соединений (волейбол, баскетбол, рукопашный бой, вольная борьба), переломы костей запястья (различные виды борьбы).

Восстановление функций руки, чаще всего, осуществляется средствами физиотерапии. Это довольно эффективный метод, обеспечивающий процесс заживления тканей. Вместе с тем реабилитация должна предусматривать еще и восстановление двигательных функций, когда все спортивные движения будут выполняться в соответствии с техническими требованиями. Например, для кисти большое значение имеет способность ее перемещения в пространстве. При травмах с ограничением подвижности плечевого пояса, локтевого сочленения всегда страдает и функция кисти. Кисть - орган парный: обе руки дополняют друг друга и увеличивают поле действия (производя синергетные и антагонистические движения). Между обеими руками имеется тесная связь через центральную нервную систему.

Выполнение двигательного действия всегда сопряжено с совокупностью нескольких движений в различных суставах [1], поэтому восстановление должно идти с вовлечением всех частей кинематической цепи.

Целью исследования стала разработка устройства для восстановления функций руки после травм различного характера.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования были выбраны моделирование, конструирование, натурные испытания.

Процесс моделирования и изготовления опытного образца устройства проходил через несколько стадий. Сначала формировалось техническое задание, т.е. сформированный список технических характеристик планируемого опытного образца устройства, содержащего различные пункты заложенных параметров будущего устройства. Технические параметры устройства формировались на основании анализа основных анатомических характеристик подвижностей верхней конечности человека, таких как: сгибание, разгибание, поворот внутрь или наружу, радиальное отклонение и их всевозможные сочетания, при этом некоторые параметры задавались с небольшим запасом и учетом универсальности устройства.

Как и любая конструкция, опытный образец имеет массогабаритные характеристики. По техническому заданию для их составления за основу были взяты средние параметры руки человека. Принятый расчет средних параметров человеческой руки, при среднем росте у мужчины 167,8 см, у женщины – 156,7 см. Средняя длина рук – 74,3 см и 66,7 см соответственно.

Суммируя полученную информацию о техническом задании, выстраивалась общая техническая задача, ставящая основные вопросы по всем блокам конструкции, узлам соединений и набору используемых материалов.

Для ее реализации создавалась основа, которая дает представление о расположении всех основных частей конструкции. Такой основой послужила трехмерная модель руки человека со средними физиологическими изгибами в каждом отделе: плечо, предплечье, кисть. Эта функция была реализована в программе «Autodesk Invertor». Устройство программы позволяет совмещать планируемый узел конструкции со статической 3D-моделью и показывает посадку элементов узла конструкции в режиме реальных размеров планируемого устройства. Таким образом, на основании такого совмещения был определен реальный размер каждого блока, а это в свою очередь, дало возможность произвести составные расчеты размеров деталей каждого элемента узла конструкции.

Для проектирования опытного образца устройства за основу был взят прототип модели - патент на изобретение № 2766788 «Устройство для разработки суставов верхней конечности».

Следующей стадией после проектирования стала печать изделия.

Результаты исследования и их обсуждение.

На рисунке 1 представлено разработанное устройство. По каждому блоку (Блок плеча, Блок предплечья, Блок лучезапястного сустава, Блок кисти и Блок большого пальца) формировалась сборка элементов в блоке, в конце ее формировалась межблочная сборка. В период проектирования по всем элементам узлов конструкции выстраивалось дерево сборки (дерево процессов), в котором отображались все процессы действий по каждому блоку и по каждому отдельному элементу.

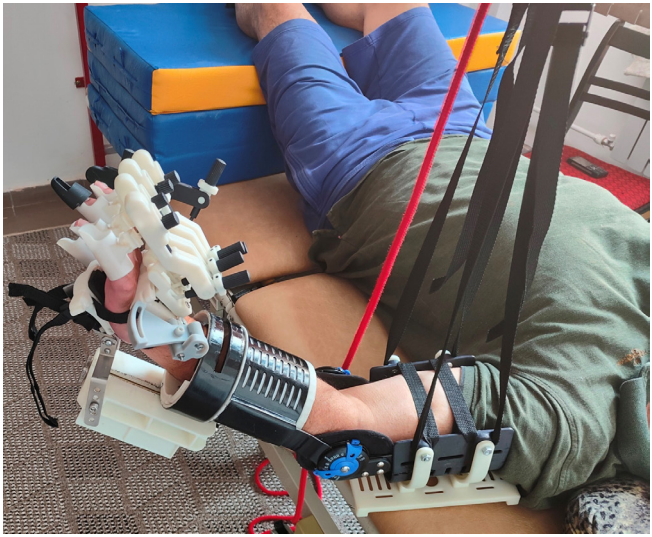


Рисунок 1 – Устройство для восстановления двигательных функций руки

Опытный образец устройства для восстановления движений верхних конечностей был спроектирован и построен на основе гипотезы по созданию нового физиологического механизма управления тонусом в условиях устройства, при искусственном позиционировании суставов в пространстве во время двигательной активности – «Замкнутого коррекционного кинематического контура». Это позволило реализовать новый способ и кастомизированный подход для реабилитации динамики рук человека с учетом патобиомеханического потенциала тканей и снять противоречия между патобиомеханическими взаимосвязями, возникающими в результате нарушений центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата, например, таких как черепно-мозговая травма и возникающими при этом приспособительными реакциями с зарождением устойчивых замещающих двигательных стереотипов движений верхней конечности.

Применение разработанного кастомизированного устройства показало положительные результаты. Восстановление двигательной функции различных частей руки у спортсменов шло быстрее, чем без применения устройства и без формирования неправильных динамических стереотипов основных технических действий у боксеров и борцов, проходящих курс реабилитации.

Вывод. Разработанное устройство следует рекомендовать в практику реабилитации спортсменов, получивших травму руки или центральной нервной системы с последующим нарушением двигательной функции руки.

Список литературы

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности/ Н.А.Бернштейн. — М.: Медицина, 1966 — 349 с.

2. Панин Е.Н. Причины травматизма и восстановление двигательных функций кисти и пальцев рук спортсменов в контактных единоборствах/ Е.Н.Панин, В.В. Коноплев, Т.В. Стеблий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №5 (183). – С. 332–336.

УДК 796.078

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ляшко Ирина Алексеевна,

старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснодар

Аннотация. Из всех физических качеств очень важно качества - гибкости, которое значительно улучшает двигательную подготовленность школьников всех возрастов. Гибкость занимает одно из ведущих мест среди физических качеств человека. Перед нами встал вопрос о том, какие средства и методы воспитания физических

способностей наиболее эффективны на уроках физической культуры для учащихся начальной школы.

Ключевые слова: физическое воспитание, уроки физической культуры, гибкость, стретчинг, активные и пассивные упражнения.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN CHILDREN 7-8 YEARS OLD DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Lyashko Irina Alekseevna,
senior lecturer of the department of theory and methodology of sports games, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Abstract. Of all the physical qualities, the most important quality is flexibility, which significantly improves the motor preparedness of schoolchildren of all ages. Flexibility occupies one of the leading places among human physical qualities. We were faced with the question of what means and methods of developing physical abilities are most effective in physical education lessons for primary school students.

Keywords: physical education, physical education lessons, flexibility, stretching, active and passive exercise.

Введение. Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой [2]. Это качество определяется развитием подвижности в суставах. Активная подвижность – это сила групп мышц, окружающих сустав, то есть их способность производить движение в суставе собственными силами. Активная гибкость обусловлена силой мышц, которые производят движение в данном суставе.

Пассивная подвижность соответствует анатомии сустава и определяется объемом движений, возможных в суставе под воздействием внешних сил. В соответствии с этим различают методы развития гибкости.

Активная гибкость развивается следующими средствами [1]:

1) упражнения для увеличения подвижности суставов до предела за счет растяжения собственных мышц;

2) упражнения, которые увеличивают подвижность суставов до предела, создавая постоянную инерционную силу.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять, возможно, чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

Физические упражнения значительно увеличивают подвижность суставов. У ребят занимающихся спортом подвижность суставов гораздо выше, чем у не спортсменов [2].

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Анализ литературных источников показывает, что подвижность суставов – необходимая основа для эффективного развития навыков. При недостаточной гибкости процесс овладения двигательными навыками быстро усложняется и замедляется, а некоторые из них вообще не могут быть усвоены. Недостаточная подвижность суставов ограничивает уровень силы, скорости и координации, а также ухудшает внутри и межмышечную координацию [1,2].

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 89 города Краснодара. В эксперименте принимали участие две класса 1 «А» и 1 «Б» 7-8 лет.

Целью педагогического эксперимента явилось определение эффективности экспериментальных средств развития гибкости для детей 7-8 лет на уроках физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился с учащимися 1 «А» класса. Экспериментальная группа использовала комплекс упражнений, специально разработанный для развития гибкости. Основными средствами воспитания гибкости в эксперименте явились упражнения различной направленности, которые сочетались в следующих соотношениях (таб. 1):

Таблица – 1. Экспериментальные средства воспитания гибкости (%)

Средства	Активные упражнения	Пассивные упражнения	Статические упражнения
%	50	20	30

Многими авторами доказана, что чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше статических упражнений. Упражнения на гибкость мы рекомендовали включать в утреннюю гимнастику; в подготовительную, основную и заключительную часть урока по физической культуре.

В уроке физической культуры упражнения на гибкость сочетали с упражнениями на силу и расслабление. Подбор упражнений соответствовал календарно-тематическому плану.

Основным методом развития подвижности суставов являлся повторный метод, амплитуду движений рекомендовалось постепенно увеличивать и выполнять упражнения на растягивание до ощущения дискомфорта и легкой болезненности в растягиваемой части тела.

Нагрузку в упражнениях на гибкость на уроках физической культуры мы увеличивали за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составлял 1 повторение в 1 секунду; при пассивных - 1 повторение в 1-2 секунды; «выдержка» в статических положениях – 4-6 секунд.

В начале эксперимента количество повторов в упражнениях составляло 8-10 раз, и постепенно увеличивалось. Дозировка упражнений направленных на развитие в подвижности в суставах следующая: позвоночный столб 20-30 повторений; тазобедренный, плечевой, лучезапястный сустав 15-25 раз, коленный и голеностопный сустав – 10-15 повторений.

Упражнения на одном уроке выполнялось в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем упражнения для туловища и упражнения нижних конечностей. В промежутках отдыха давались упражнения на расслабления.

Упражнения растягивающего характера использовались во всех частях урока:

– в подготовительной части после предварительного разогревания, выполнялись преимущественно активные упражнения пружинного характера, упражнения около гимнастической стенке;

– в основной части разнообразно сочетались активные, пассивные, статические упражнения (упражнения стретчинга и игрового стретчинга), подвижные игры и игры-эстафеты;

– в заключительной части применялись статические положения с расслаблением в заданной позе. Эти упражнения помогали решать две основных задачи, как снижения нагрузки в уроке физической культуры, и обеспечивали благоприятные условия для восстановительных процессов в организме школьников младших классов.

Также использовался игровой метод. Использовались такие подвижные игры, как – «Муравьиные бега», «Мостик и кошка», «Лимбо», «Путаница» «Совушка» [3] и другие игры.

В течение пяти месяцев был проведен педагогический эксперимент, где был включен в учебный процесс комплекс экспериментальных средств.

В таблице 2 представлен сравнительный анализ двух этапов исследования предварительного и констатирующего экспериментального класса, у мальчиков прирост показателей гибкости в четырех тестах составил от 3,2 см до 7,2 см; у девочек 7-8 лет – 3,1 см до 6 см.

Таблица – 2. Сравнительный анализ показателей гибкости экспериментального класса 1 «А» в ходе педагогического эксперимента (см)

№	Контрольные испытания	Этапы тестирования	Средний показатель, M	Стандартная ошибка, m	Разница показателей, ед
Мальчики (n=15)					
1	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	первый этап	-2,3	±0,13	3,2
		второй этап	+1,5	±0,22	
2	Наклон вперед из положения сед ноги врозь	первый этап	-3,1	±0,31	5,3
		второй этап	+2,4	±0,53	
3	Перевод палки	первый этап	58,5	±1,2	4,4
		второй этап	54,1	±1,6	
4	Гимнастический мост	первый этап	35,1	±1,2	7,2
		второй этап	42,3	±1,8	
Девочки (n=17)					
1	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	первый этап	+1	±0,2	3,2
		второй этап	+4,2	±0,31	
2	Наклон вперед из положения сед ноги врозь	первый этап	+1,1	±0,54	3,2
		второй этап	+4,3	±0,12	
3	Перевод палки	первый этап	53,2	±0,45	3,1
		второй этап	50,1	±0,83	
4	Гимнастический мост	первый этап	37,2	±1,24	6

Заключение. Разработанные экспериментальные средства развития гибкости у детей младшего школьного возраста используемые на уроках физической культуры, является эффективными. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Гибкость и методика её развития / Е.В. Чурилина, Д.А. Дашковский, А.А. Прудников, А.Д. Кузнецова // Студенческий вестник. -2023.-№ 33-1 (272). - С. 18-23.

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: научное издание / В.М. Зациорский. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. - 200 с.

3. Ляшко, И.А. Подвижные игры: учебное пособие для студентов среднего профессионального образования, 5-е издание/ И.А. Ляшко, А.А. Халявка. - Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 112 с.

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И АДАПТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Волкова Анастасия Сергеевна,
студентка кафедры теории и методики баскетбола,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва

Макеева Вера Степановна,
профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики баскетбола, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва

Аннотация. В статье раскрываются особенности физического развития и адаптационные возможности баскетболисток 14 лет со стажем занятий баскетболом 3-4 года. Раскрыты особенности влияния важных характеристик роста и массы тела для современного баскетбола, а также адаптивные возможности организма при регулярных занятиях баскетболом.

Ключевые слова: баскетболистки 14 лет, рост, вес, индекс Руфье, адаптационный потенциал, индекс массы тела.

PHYSICAL DEVELOPMENT AND ADAPTIVE ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS AT THE SPECIALIZATION STAGE

Volkova Anastasia Sergeevna,
student of the Department of Basketball Theory and Methodology,
Russian University of Sports "GTSOLIFK", Russia, Moscow

Makeeva Vera Stepanovna,
Professor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology of Basketball, Russian University of Sports "GTSOLIFK", Russia, Moscow

Abstract. The article reveals the features of physical development and adaptive capabilities of 14-year-old basketball players with 3-4 years of basketball experience. The features of important characteristics of height and body weight for modern basketball are revealed, as well as the adapted capabilities of the body during regular basketball practice.

Key words: female basketball players 14 years old, height, weight, Ruffier index, adaptive potential, body mass index.

Введение. Анализ данных литературных источников свидетельствует о наличии проблем в функциональном состоянии юных спортсменов, находящихся в возрастном периоде от 12 до 15 лет, когда подростки проходят период полового созревания, который в той или иной мере оказывает влияние на уровень физической подготовленности тех, кто занимается спортом на регулярной основе [3,4].

Известно, что занятия спортом вызывают существенные сдвиги в функциональном состоянии спортсменов, особенно это касается спортсменов подросткого возраста, когда организм находится в определенном дисбалансе, связанном с неодновременным развитием костной и мышечной тканей, превалированием процессом возбуждения над процессами торможения в центральной нервной систем, что при неадекватно подобранных нагрузках может нанести вред организму. Как отмечается в исследовании ряда авторов к особенностям подросткового периода развития относятся выраженные половые и индивидуальные различия сроков и темпов полового созревания, которые вызывают применение дифференцированного анализа физической подготовленности подростков в широком диапазоне физических нагрузок [1, 3,4].

В связи с выше изложенным, важно выбирать такую нагрузку, чтобы н выходить за рамки дозволенного, т.е. возможностей организма. Для этого необходимо осуществлять комплексную диагностику состояния организма.

Цель исследования: анализ динамики физиологических показателей баскетболисток 14 лет в период подготовки к соревнованиям.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие баскетболистки (n=14), в возрасте 14 лет, стажем занятий в спортивной школе 5-6 лет и спортивной квалификацией по второму взрослому разряду в период подготовки к соревнованиям. Тренировки проходили 6 раз в неделю по 90 минут и тренажерном зале 2 раза в неделю по 60 минут. Для оценки функционального состояния организма и физического развития определялись следующие показатели: артериальное и систолическое давление, ЧСС покоя, рост, вес, рассчитывались индекс Руфье, адаптационный потенциал (по Р.М. Баевскому), индекс массы тела. Обработка данных осуществлалась методами статистики, включая корреляционный анализ с помощью параметрического критерия Пирсона.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты оценки функционального состояния и физического развития организма баскетболисток представлены в таблице 1.

Анализ результатов физического развития по данным роста и веса свидетельствует о том, что 12 игроков из 14 имею высокий рост относительно девочек данного возраста. Соотношение роста и веса характерно для нормального телосложения у 11 баскетболисток и двух с высоким ростом, а также одного игрока с высоким ростом и высокой массой тела. В целом для баскетболисток указанной группы характерны высокий и очень высокий рост, с нормальным весом.

Что касается адаптивных возможностей, то по данным М. В. Антроповой с соавт. только игроки Ис. и М. находятся в зоне удовлетворительной адаптации (1,91-2,09), в то время как основная масса игроков имеют неудовлетворительную (5 игроков) в диапазоне 2,1-2,29 усл.б. и срыв адаптации (7 игроков) более 2,29 усл.б. [1,2]. При этом высокие показатели систо-

лического и диастолического артериального давления скорее всего свидетельствуют о периоде подготовки, вызывающем в организме спортсменок существенные сдвиги. Кроме того на них в определенной мере оказывают влияние и особенности физического развития в данном возрастном диапазоне, для которого характерны определенные диспропорции развития.

Таблица – 1. Показатели физического развития и адаптивных возможностей баскетболисток 14 лет при регулярных занятиях спортом

Фамилия игрока	САД (мм рт. ст.	ДАД (мм рт. ст.	ЧСС уд/ мин	Рост (см)	Масса тела (кг)	ИМТ	Индекс Руфье	Адаптационный потенциал
Иб	118	78	78	**179**	68	21,2	7,6	2,1
Ис	102	65	75	**163**	**52**	19,6	11.2	1,7
С.	131	75	67	**171**	62	21,2	7,6	2,1
Ц.	144	87	64	**172**	62	21,0	11,2	2,4
Г.	117	81	78	**178**	65	20,5	12,4	2,1
Ч.	130	78	116	**181**	68	20,8	16	2,6
М.	118	74	72	160	51	19,9	7,6	2,0
Т.	124	70	81	168	56	19,8	11,2	2,1
Г.	144	90	109	**185**	90	26,3 *	7,6	3,0
М.	146	75	61	174	75	24,8 **	3,4	2,4
М.	166	98	116	175	76	24,8**	14,2	3,4
М.	114	66	89	**170**	63	21,8	10	2,1
М.	119	89	101	**175**	65	21,2	12,4	2,4
С.	128	82	91	**180**	61	18,8	14,8	2,3
X	128,64	79, 14	85,57	173,64	65, 29	20, 527	10,51	2,34
σ	16,59	9,46	18,66	6,96	10,18		3,46	0,43
V	12,9	12,0	21,8	4,0	15,6		32,9	0,18

Примечание: * - избыток массы тела; ** - высокий рост

Ряд показателей, характеризующих функциональное состояние обследованных находятся в пределах возрастной нормы, как на исходном этапе эксперимента, так и на конечном этапе. Определяющими показателями адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам являются частота сердечных сокращений, диастолическое артериальное давление и их проявления в комплексных показателях адаптационного потенциала и индекса Руфье. К показателям физического развития, в наибольшей степени влияющим на характер адаптации, можно отнести рост и вес игроков, что вляет на динамику диастолического артериального давления.

Индекс массы тела, расчитанный для игроков команды свидетельствует в целом о распределении данного показателя в пределах нормы для данного возрастного периода развития, кроме трех игроков: одной девочки с превышающим норму в показателе масса тела и двух девочек - в показателях роста.

Полученные данные отражают устойчивость организма к предлагаемой нагрузке, как индикаторы функционирования сердечно-сосудистой системы девочек-подростков. Так показатели в пробе Руфье менее соответствуют возрастным нормам и соответственно требуют определенной коррекции организации занятий физической подготовкой. Выше указанное свидетельствует о сниженном (но всё-таки удовлетворительном) уровне кислородтранспортных возможностей, физической работоспособности организма.

Таблица – 2. Корреляционные связи, выявленные между исследуемыми показателями с помощью параметрического критерия Пирсона

	САД	ДАД	ЧСС	РОСТ	МАССА	АП	Р1	Р2	Р3	Руфье
САД	1	0,72**		0,395	0,664**	**0,871****				
ДАД		1	0,515	0,573*	0,617*	**0,834****				
ЧСС			1	0,533*	0,488	0,696**	0,696**	0,307	0,431	0,611*
РОСТ				1	**0,777****	0,575*	0,302			
Масса					1	**0788****			-0,318	
АП						1	0,386			
Р1							1			0,508
Р2								1	0,690**	**0,841****
Р3									1	**0,861****
Руфье										1

* - корреляция значима на уровне 0,05; ** - корреляция значима на уровне 0,01

Анализ результатов корреляции показал наличие значительной зависимости показателей верхнего и нижнего давления, ЧСС, роста и массы тела с расчётным показателем - адаптационным потенциалом, что свидетельствует о его высокой информативности в оценке адаптивных возможностей организма. Из измеряемых показателей, влияющих на характер адаптивных способностей играет важную роль частота сердечных сокращений и масса тела при выполнении мышечной работы. В то время как систолическое и диастолическое давление имеет более значимую связь с ростом, массой и ЧСС в состоянии покоя.

Выводы. Найденные закономерности требуют поиска средств и методов, направленных на восстановление организма в период подготовки к соревнованиям, поскольку высокий рост и масса тела на фоне высоких нагрузок создаёт значительное напряжение сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Алферова О.П. Оценка адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у подростков / О. П. Алферова, А. Я. Осин // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 7. – С. 34–35; URL: https://expeducation.ru/ru/article/view?id=1973 (дата обращения: 12.02.2024).
2. Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М. и др. Прогностическая значимость адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у детей 10-11 лет // Физиология человека. – 2000. – Т.26. – №1. – С.56-61.
3. Макеева В.С., Чернов С.В., Шайкина О.Е. Начальная подготовка юных баскетболистов на основе рефлексивно-деятельностного подхода // Экстремальная деятельность человека. 2021. № 1 (59). С. 63-66.
4. Раевский Д.А., Зайцева Г.А., Чернова М.Б.Интегральные показатели мышечной работоспособности подростков с разными стадиями полового созревания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). С. 323-328
4. Тятенкова Н. Н. Функциональные и адаптационные резервы системы кровообращения у девочек 7–15 лет / Н. Н. Тятенкова, А.П. Кузьмичева, А. А. Митягова // Международный журнал экспериментального образования. – №9. – 2019. – С.13–17.

УДК 371

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАТИЧЕСКИХ И ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Мартынова Виктория Александровна,
доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснодар

Меланченко Николай Николаевич,
магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснодар

Вяльцева Валентина Григорьевна,
тренер-преподаватель, Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике Краснодарского края, Россия, Краснодар

Аннотация. В данной статье рассматривается построение спортивной тренировки у высококвалифицированных легкоатлетов в беге на короткие дистанции на основе использования статических и плиометрических упражнений в тренировочном процессе. В экспериментальной работе предложены и апробированные средства статических и плиометрических упражнений на протяжении двух лет. Анализ результативности показ положительное применение данных технологий в процессе тренировочной деятельности у бегунов на короткие дистанции высокой квалификации.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег, статические упражнения, плиометрические упражнения.

THE EFFECTIVENESS OF BUILDING SPORTS TRAINING IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN SHORT-DISTANCE RUNNING USING STATIC AND PLYOMETRIC EXERCISES

Victoria Aleksandrovna Martynova,
Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Athletics, Associate Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Nikolay Nikolaevich Melanchenko,
master's student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Valentina Grigorievna Vyaltseva,
Coach-teacher, Sports School of the Olympic Reserve in Athletics of the Krasnodar Territory, Russia, Krasnodar

Abstract: This article discusses the construction of sports training for highly qualified athletes in short-distance running based on the use of static and plyometric exercises in the training process. The experimental work proposed and tested means of static and plyometric exercises over a period of two years. Performance analysis shows the positive use of these technologies in the process of training activities among highly qualified short-distance runners.

Key words: athletics, running, static exercises, plyometric exercises.

Введение. Высокая конкуренция и высокий уровень достижений в беге на короткие дистанции на международной арене побуждают тренеров искать новые формы и методы тренировок. Ведь достижение высоких результатов у спортсменов зависит от уровня развития спортивной подготовки [1].

Авторы научно-методических работ по данной проблеме утверждают, «…что статические упражнения направлены на сокращения определённой мышцы в течение длительного периода времени. Именно статические упражнение помогают предотвратить легкоатлетам травмы в тренировочном процессе» [3,4].

Однако другие авторы предлагают использовать в тренировочном процессе плиометрические упражнения. По их мнению, плиометрика представляет собой упражнения, способствующие развитию быстросокращающихся мышечных волокон, которые ответственны за поддержание высокой скорости. Преимуществами плиометрических упражнений заключается в быстрой циклической работы мышц, известной как «цикл растяжения-сокращения». Анализ научно-методической литературы позволил выявить противоречивые взгляды и проблемы в построение тренировочного процесса [2,5].

Методы и организация исследования. Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность применения статических и плиометрических упражнений в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.

Исследования проводились на базе ГБУ ДО КК «СШОР по легкой атлетике» г. Краснодар. В педагогическом эксперименте приняли участие 8 высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции.

В процессе эксперимента нами применялись следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами разработан план тренировочного процесса на основе показателей: физической подготовленности, спортивного результата, периоды тренировочного процесса, индивидуальных особенностей.

План рассчитан на два года, в таблице 1 представлен фрагмент использования предложенных статических и плиометрических упражнений.

Таблица – 1. Экспериментальное распределение тренировочных средств в процессе эксперимента

Январь 2022 г															
№ учебно-тренировочного занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Статические упражнения															
Планка на локтях (5 мин)	*		*		*		*		*		*		*		*
Фиксация в позе скручивания (7 мин)		*		*		*		*		*		*		*	
Плиометрические упражнения															
Прыжки на одной ноге (45 раз)		*			*			*			*			*	
Прыжки на двух ногах (30 раз)	*					*			*			*			*

Анализ результативности предложенной методики показал, что у спортсменов с использование данной технологии на протяжении четырех этапов эксперимента была получена положительная динамика в показателях. Данные представлены в таблице 2.

Таблица – 2. Среднее значение квалифицированных бегунов в процессе эксперимента (М± δ)

Наименование теста	В начале эксперимента (n=8)	В конце эксперимента (n=8)	$t_{расч.}$	P
Бег на 60 метров,с.	7,31±0,09	6,84±0,06	44,24	P<0,01
Бег на 200 метров, с.	23,26±0,32	22,06±0,32	6,43	P<0,01
Бег на 300 метров, с.	36,12±0,21	35,47±0,32	10,34	P<0,01
Бег 400 метров,с.	48,15±0,65	47,59±0,58	5,35	P<0,01
Прыжок в длину с места, см.	309,50±4,14	319,38±3,96	11,56	P<0,01
10-й прыжок в длину, см	2914,75±22,30	3039,00±58,03	3,86	P<0,01
Бросок ядра с низу, см.	1329,00±58,03	1417,50±165,68	3,40	P<0,05

Примечания: критическое значение t-критерия Стьюдента = 2,35, при уровне значимости α = 0,05

Из представленной таблице видно, что произошли достоверные изменения по всем изучаемым показателям. Так в беговых показателях: бег на 60 метров прирост 14,28%, бег 200м. прирост 4,34%,бег 300м. 2,77%, бег 400м 2,08%.

В прыжках в длину за данный период прирост составил у спортсменов 3,23%, в 10-й прыжке в длину 4,28%.

В показателе бросок ядра с низу прирост оценивается, как положительный 6,62%

На основе анализа, можно сделать вывод о положительном применении статических и плиометрических упражнений в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.

Анализ двух спортсменов, специализирующихся в дисциплине бег 200 м показал, что спортсмены имеют одинаковый уровень спортивного мастерства.

В процессе рассмотрения результативности спортсмена Г-ко И. нами выявлено, средний результат спортсмена за 2022 год 21,52±0,26 с, лучший результат в сезоне 21,30 с, в сезоне семь стартов.

Однако следует отметить, что средний результат за 2023 год 21,77±0,14 с, лучший результат сезона 21,66 с. Данный спортсмен специализируется в бег на 200 метров. Динамика результатов представлена на рисунке 3.

Следующий спортсмен, специализирующийся в беге на 200 метров Г-ов М. Анализ результативности спортсмена Г-ов М. показывает, средний результат спортсмена за 2022 год 21,71±0,04 с, лучший результат в сезоне 21,68 с, в сезоне всего 2 старта. Однако следует отметить, что средний результат за 2023 год 21,20±0,19 с, лучший результат сезона 20,97 с.

Следующая группа спортсменов специализируется в беге на 400 метров, в которую вошли 5 спортсменов высокой квалификации.

Анализируя спортсменов можно увидеть различные варианты соревновательной деятельности. Количество стартов у спортсменов колеблется от пяти до десяти стартов. Спортсмены являются лучшими в Краснодарском крае по данному виду и входят сборную команду России.

Спортсмен Р-к Н. в 2022 году стартовал 5 раз на соревнованиях различного уровня, средний результат за данный период 48,17±1,17 с, лучший результат в сезоне 46,98 с.

В 2023 году спортсмен увеличил количество стартов до 8 средний результат в сезоне 47,62±1,07, лучший результат в сезоне у данного спортсмена 46,76 с. Данные представлены на рисунке 5.

Анализ двух сезонов показал, что спортсмен в 2023 году выступает более стабильно. Следует отметить, что спортсмен специализируется на дистанции 400 метров и является одним из сильнейших бегунов в России

Анализ результативности спортсмена М-ко А. показывает, средний результат спортсмена за 2022 год 47,04±078 с, лучший результат в сезоне 46,07 с, в сезоне десять стартов. Однако следует отметить, что средний результат за 2023 год 46,78 с, лучший результат сезона 46,10. Данный спортсмен специализируется в бег на 400 метров.

Спортсмен Р-н А. в 2022 году стартовал 8 раз на соревнованиях различного уровня, является бегуном на 400 метров. Средний результат за данный сезон 47,70±0,99 с, лучший результат в сезоне 46,47 с. В 2023 году спортсмен увеличил количество стартов до 10 средний результат в сезоне 47,40±0,92, лучший результат в сезоне у данного спортсмена 46,98 с.

Спортсмен П-ов Д. в 2022 году стартовал 3 раз на соревнованиях различного уровня, является бегуном на 400 метров.

Средний результат за данный сезон 47,53±0,30 с, лучший результат в сезоне 47,19 с. В 2023 году спортсмен увеличил количество стартов до 7 средний результат в сезоне 48,29±0,31 с, лучший результат в сезоне у данного спортсмена 47,98 с. Следует отметить, что его личный рекорд.

Динамика результативности спортсмена З-ко Т., из которой видно, что в сезоне 2022 года, спортсмен выступал 2 раза, средний результат данного сезона 47,51±0,46 с, лучший результат 47,18 с. В сезоне 2023 года спортсмен показал лучший результат 47,18 и средний результат 47,51±0,36 с.

В процессе рассмотрения нами результативности спортсменов высококвалифицированных спортсменов, нами выявлено, что использование в тренировочном процессе статических и плиометрических упражнений, положительно влияют на достижение высшего спортивного мастерства.

Таким образом, в спортивной подготовке высококвалифицированных бегунов на короткие в дистанции прослеживается положительная динамика результатов, за счет использования грамотно подобранных статических и плиометрических упражнений.

Список литературы

1. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2015. - 336 с.
2. Мартынова, В. А. Структура и содержание годичного цикла тренировки у бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства / В. А. Мартынова, Д. А. Субботин // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 213-216.
3. Мартынова, В. А. Использование плиометрических упражнений у высококвалифицированных спортсменов в беге на короткие дистанции / В. А. Мартынова, Н. Н. Меланченко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 783-786.
4. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике / Л.С. Хоменков. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 399 с.
5. Шубин, М. С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: Курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 227 с.

УДК 791.912

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ 6-9 ЛЕТ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Горбиков Иван Иванович,
доцент кафедры «Теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма», кандидат педагогических наук,
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар

Романько Софья Дмитриевна
студентка 2 курса, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар

Мощенко Ангелина Александровна
студентка 2 курса, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар

Аннотация. В представленной публикации освещается значение занятий физической подготовкой с юными фигуристами в межсезонье. Разработана и апробирована методика физической подготовки юных фигуристов «6-9 лет» в межсезонье. Данную методику рекомендуется применять как самостоятельно, под надзором родителей, так и в форме тренировочных сборов в межсезонье.

Ключевые слова: фигурное катание, юные фигуристы, физические качества, физическая подготовка, физическая форма.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING OF FIGURE SKATERS 6-9 YEARS OLD IN THE SUMMER

Gorbikov Ivan Ivanovich
Associate Professor of the Department of "Theories and Methods of Winter Sports, Cycling and Sports Tourism", Candidate of Pedagogical Sciences, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Russia, Krasnodar

Sofya Dmitrievna Romanko,
2nd year student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Russia, Krasnodar

Angelina Aleksandrovna Moshchenko,
2nd year student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Russia, Krasnodar

Abstract. The presented publication highlights the importance of physical training classes with young skaters in the off-season. A methodology for physical training of young figure skaters "6-9 years old" in the off-season has been developed and tested. This technique is recommended to be used both independently, under the supervision of parents, and in the form of training camps in the off-season.

Key words: figure skating, young skaters, physical qualities, physical training, physical fitness.

Введение. Важно понимать, что фигурное катание – это очень требовательный вид спорта, который требует не только технических навыков, но и отличной физической формы. Профессиональные тренеры и специалисты в области физической подготовки разрабатывают для юных фигуристов индивидуальные программы тренировок, учитывая особенности их физических способностей и целей, которых они хотят достичь. Особенно востребованы такие качества, как: координация, гибкость, быстрота и выносливость, которые важно вовремя развить, используя сенситивный период. Но также не забываем и про другие качества. В фигурном катании летний период также называют межсезонье. В межсезонье фигуристы могут столкнуться с риском потери физической формы, снижением мотивации, потерей навыков [2].

Тренеру следует учитывать, что:

- Работа над укреплением мышц позволяет фигуристу делать более сложные элементы на льду;
- Улучшение координации движений повышает точность и плавность выполнения программы;
- Гибкостью и выносливостью позволяет выдерживать длительные выступления без потери качества.

Эти аспекты играют ключевую роль в успехе выступления на соревнованиях, поэтому важно не упускать возможность работать над ними в летний период.

Цель: оценить значение физической подготовки юных фигуристов «6-9 лет» в межсезонье.

Методы и организация исследования. В своей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа Стародубского муниципального округа. В контрольной и экспериментальной участвовало по 10 человек.

Этапы исследовая:

1 этап (май 2023г.) изучение литературы, подбор методики, формирование групп, выборка базы исследования

2 этап (5-6 июня 2023г.) первое тестирование, в нем участвовало 20 юных спортсменов

3 этап (июль - август 2023г.) внедрение разработанной методики

4 этап (4-5 сентября 2023г.) повторное тестирование физической подготовленности

5 этап (11-17 сентября 2023г.) анализ технической подготовленности

Результаты исследования и их обсуждение. Мы сформировали две группы: контрольная и экспериментальная. Провели исследование в начале лета и по его окончанию. На начало нашего эксперимента достоверных различий между детьми контрольной и экспериментальной групп, по уровню физической подготовленности, обнаружено не было ($P>0.05$).

Дети контрольной группы отдыхали преимущественно пассивно, а дети экспериментальной группы в течение летнего отдыха (межсезонья) занимались физической подготовкой по разработанной нами методике. Предварительно с родителями детей экспериментальной группы была проведена работа, были выданы комплексы упражнений. Упражнения были подобраны в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств. Другими словами, мы наиболее акцентировано занимались развитием таких физических качеств как: гибкость, быстрота, равновесие, координационные способности, в меньшем объёме совершенствовались силовые способности и выносливость.

В начале следующего сезона провели повторную оценку физической подготовленности детей. Выяснили, что в экспериментальной группе показатели гибкости и координационных способностей оказались достоверно выше, чем в контрольной группе ($P<0.05$). Процент прироста по показателям

быстроты, силы и выносливости также оказался выше в экспериментальной группе, однако не достиг границ достоверности (P>0.05). Это положительно повлияло на динамику технической подготовки. Дальнейшая работа с этими группами показала, что у экспериментальной группы больше прирост не только в физической, но и в технической подготовленности (на 14 %).

Фигуристы, как и спортсмены других видов спорта, должны поддерживать свою физическую форму на высоком уровне, регулярно занимаясь общей и специальной физической подготовкой, так как она является одним из ключевых аспектов успешной карьеры фигуриста. Она помогает сохранить и улучшить физическую форму, а также предотвратить травмы и заболевания. Особенно это важно в межсезонье, когда нет соревнований и тренировок на льду и фигуристы имеют больше возможностей постепенно, системно, без перегрузки, повысить уровень физической подготовленности [1].

Подготовительный этап считается основным, поскольку на нём с помощью общей и специальной физической подготовки создаются условия для успешного изучения новых программ. В первые два месяца акцент делается на развитии силы, чтобы повысить силовые показатели спортсмена по сравнению с предыдущим сезоном. Параллельно проводятся тренировки для улучшения скорости движений. В качестве дополнительных занятий рекомендуется медленный равномерный бег или плавание, а также включение в тренировки различных спортивных игр. В зависимости от задач, сложность координационных движений может быть увеличена за счёт использования тренажёров, гимнастических элементов, акробатики и прыжков в воду. Важно помнить, что физическая подготовка должна сочетаться с другими аспектами, такими как хореография, музыкальная подготовка и отработка специальных элементов программы [3]. Основные аспекты, которым уделяют внимание в межсезонье:

1. Силовая подготовка:

- Упражнения с собственным весом (приседания, отжимания)
- Работа с дополнительным весом (гантели до 5 кг, утяжелители)
- Тренировки на различных тренажёрах.

2. Кардио-тренировки (аэробные упражнения помогут улучшить выносливость и поддерживать сердечно-сосудистую систему в тонусе):

- Бег, ходьба, прыжки со скакалкой и другие аэробные упражнения.

3. Растяжка и гибкость (растяжка мышц и связок для предотвращения травм и улучшения гибкости):

- Йога, стретчинг и другие виды упражнений на гибкость.

4. Координация и баланс:

- Тренировка равновесия и координации движений.
- Использование специальных упражнений и оборудования (это особенно важно для фигуристов, выполняющих сложные элементы).

5. Восстановление и профилактика травм:

- Массаж, физиотерапия и другие методы восстановления после тренировок.
- Профилактика травм с помощью специальных упражнений и правильного питания.

6. Отдых и расслабление. Важно также уделять время отдыху и расслаблению, чтобы избежать перенапряжения и сохранить мотивацию.

Вот еще несколько причин, почему физическая подготовка важна для фигуристов в межсезонье:

1. Адаптация к новым элементам. В это время фигуристы могут изучать новые элементы и комбинации, и физическая подготовка помогает им адаптироваться к новым требованиям и нагрузкам.

2. Психологическая подготовка.

3. Восстановление после сезона. После напряженного соревновательного сезона физическая подготовка помогает фигуристам восстановиться и подготовиться к следующему сезону.

Также многие специалисты рекомендуют в межсезонье организовывать тренировочные сборы. Они позволяют улучшить физическую форму, повысить уровень мастерства. Фигуристы могут сосредоточиться на своей подготовке, не отвлекаясь на повседневные дела. Это позволяет им достичь более высоких результатов. Во время сборов спортсмены обычно проводят интенсивные тренировки, направленные на развитие различных физических качеств. Юные спортсмены также могут участвовать в контрольных соревнованиях, чтобы оценить свою готовность к сезону. Кроме того, на сборах спортсмены могут получить ценные советы от тренеров и других специалистов. Они могут обсудить свои цели и задачи на сезон, а также разработать план подготовки. Однако стоит отметить, что сборы могут быть и тяжёлым испытанием для спортсменов, так как требуют высокой концентрации и дисциплины, а также могут вызывать стресс. Поэтому важно правильно организовать сборы и обеспечить спортсменам комфортные условия для проживания и тренировок. В целом, спортивные сборы являются важным этапом подготовки спортсмена перед сезоном.

Выводы. В заключение следует отметить, что важность физической подготовки для фигуриста в межсезонье не может быть недооценена. Важно помнить, что физическая подготовка на каникулах должна быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого фигуриста. Регулярные тренировки под руководством опытных тренеров помогут улучшить физическую форму, увеличить выносливость и улучшить технику выполнения элементов на льду.

Анализируя техническую подготовленность исследуемых фигуристов после внедрения методики, мы обнаружили, что важен уровень гибкости и выносливости. А также в меньшей степени на совершенствование технического мастерства, на данном этапе подготовки, влияют силовые способности юных фигуристов.

Список литературы

1. Гладкова, А. В. Проблемы и перспективы в фигурном катании на коньках / А. В. Гладкова, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 11.
2. Каверза, А. В. К вопросу планирования общей и специальной подготовки на этапе начального обучения фигуристов / А. В. Каверза, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 19-20.
3. Кононенко, В. В. Структура координационных способностей в одиночном фигурном катании / В. В. Кононенко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020.

УДК 378.14 : 621.3.037

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИДЖИТАЛ-ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Семенова Полина Олеговна,
студентка Ставропольского государственного педагогического института, Россия, Ставрополь

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

Аннотация. В XXI веке с развитием технологий исследователи говорят о стирании границы между физическим, цифровым и виртуальным миром. Вопрос об улучшении качества образования и внедрения в него новых технологий является одним из приоритетных. Поэтому «феномен фиджитал» является одним из наиболее важных для рассмотрения. Термин зародился совсем недавно в спортивной индустрии, но уже плотно внедряется в образовательную практику различных ВУЗов. В статье основное внимание уделяется тому, как цифровизация образования трансформирует традиционные методы обучения, предоставляя новые возможности для персонализированного и гибкого обучения.

Ключевые слова: фиджитал-образование, цифровое пространство, VR/AR, коммуникация.

THE RELEVANCE OF PHYGITAL-EDUCATION IN THE MODERN WORLD

Semenova Polina Olegovna,
student 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, Associate Professor Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. In the 21st century, with the development of technology researchers talk about the blurring of the line between the physical, digital and virtual worlds. The issue of improving the quality of education and introducing new technologies into it is one of the priorities. Therefore the "phygital phenomenon" is one of the most important to consider. The term originated quite recently in the sports industry but it is already being tightly introduced into the educational practice of various universities. The article focuses on how the digitalization of education is transforming traditional teaching methods providing new opportunities for personalized and flexible learning.

Keywords: phygital education, digital space, VR/AR, communication.

Введение. В статье рассматривается текущее состояние фиджитал- технологий, тенденции развития, а также их возможность интеграции в образовательный процесс. Выявляются препятствия, которые необходимо преодолеть для успешной интеграции этих инструментов в жизнь студентов и школьников.

Образование неотделимо от объективных законов развития социума, в котором происходит смена образовательной парадигмы и изменяются как сам процесс обучения, так и роли преподавателя и студентов, их личностные характеристики. [5, с. 150] Цифровое образование, как показала практика последнего времени, нуждается в личностно-ориентированном образовании.

Всего 20 лет назад образование было сферой сугубо «физической». Весь процесс происходил в классах или аудиториях, где школьники и студенты взаимодействовали друг с другом и преподавателями. Уже с середины 2010-х годов ситуация изменилась. Цифровые технологии застолбили за собой место в образовательном процессе в виде онлайн- или видео-лекций. [4, с. 45]

В современном мире, когда мы хотим, чтобы образование проходило черезвсю жизнь, помогало ориентироваться в сложном информационном пр остранстве, необходимо развивать уникальный технологический инструмент, который раскрывает новые возможности в коммуникационном пространстве. Этот новый тип коммуникации в значительной мере соответствует ценностным ориентирам современной личности, в первую очередь это касается нового поколения Z. [1, с.21] Понятие «Феномен фиджитал» способно объединить и уравнять существующий разброс в терминологии, возникший с началом цифровизации.

Фиджитал (Physical+ Digital = Phygital) – это интегрированные коммуникации на стыке физического и цифрового пространств. Phygital приставляет собой уникальный технологический инструмент, который раскрывает новые возможности в коммуникационном пространстве. Фиджитал – ответ на глобальный и внутренний вызовы.

Фиджитал способствует развитию науки, а развитие науки даст импульс образованию. Новые технологии создадут престижные специальности, к которым люди будут стремиться. Потребуются новые образовательные программы, которые откроют другие сферы влияния на рынок труда. Это создает масштабный мультипликативный эффект, благодаря которому человечество продолжит двигаться в будущее.

Наука будет создавать базу для новых технологий, которые делают жизнь людей легче, лучше и комфортнее. Ведь области исследования фиджитал не только педагогика, но и технические науки, экономика, менеджмент, филология, социология, психология и даже медицина. Например, благодаря достижениям российских ученых и инженеров, фиджитал-технологии в виде бионических протезов позволяют людям с ОВЗ жить более полноценной жизнью.

В России феномен фиджитал показал себя ярко в спорте, имея на старте государственную поддержку, но это далеко не единственная точка приложения фиджитал-технологий. Огромные перспективы концепция фиджитал создает и в сфере образования и важно, чтобы она развивалась.

Организация научных конференций в области фиджитал-спорта и фиджитал-образования является критерием эффективности развития этого движения. 6 декабря 2023 года состоялся первый Всероссийский форум «Взгляд в будущее: фиджитал-технологии в высшем образовании», в процессе онлайн-дискуссии участники активно обсуждали различные меры поддержки и способы продвижения фиджитал-образования, специфику интеграции в реализуемые в вузах образовательные программы, а также необходимость разработки программ переподготовки и повышения квалификации для подготовки специалистов, обладающих соответствующими профильными знаниями.

В феврале – марте 2024 года прошли «Игры Будущего» в Казани – это международное спортивное событие, которое вызвало заинтересованность не только у россиян, но и у представителей разных стран мира. Рост интереса у людей к данному виду спорта стимулирует появление новых решений в производстве программного обеспечения, устройств виртуальной реальности, контроллеров движений и других технологий, что способствует экономическому развитию и развитию научно-технического прогресса страны. [3]. С появлением и развитием новой индустрии, появляются и новые рабочие места, что способствует понижению уровня безработицы и повышению уровня жизни людей. А первый заместитель Министра спорта РФ Азат Кадыров выделил, что главная задача – найти специалистов, которые смогут обучать других.

Минобрнауки России совместно с координационно - методическим центром фиджитал-спорта разработали информационные материалы по разработке и реализации программ повышения квалификации, проведению семинаров, факультативов и интенсивов по вопросам фиджитал-спорта, также инициирован проект «Фиджитал-образование».

Президентская Академия активно внедряет цифровые решения в рамках проекта «Содействие занятости», например, фиджитал-инструменты –технологии на стыке виртуального и физического миров. Они стали особенно востребованы в сфере образования, повлияв на создание нового формата – гибридного обучения. Часть ВУЗов – например, МГИМО – собираются перестраивать систему получения знаний студентами так, чтобы эффективно сочетать лекции и экзамены в онлайне и офлайне. Интеграция цифровых технологий в образовательный процесс будет нелегка, но она необходима.

Не вызывает сомнений тот факт, что эпоха цифровой социализации требует глубинной перестройки и реорганизации образовательного процесса, включая кардинальные изменения роли студента и преподавателя, её методологического и методического мышления. [1, с. 22]

Современному образованию предстоит сформировать на основе цифровизации и ее этических норм и гуманистических ценностей новые ценности фиджитал-коммуникации. Так что фиджитал — это далеко не только Игры Будущего, но и масштабная перспективная сфера, которая в ближайшие годы и десятилетия охватит всю нашу жизнь.

Методы и организация исследования. Порядка 400 ВУЗов вводят фиджитал-образование. Университеты как раз и станут фиджитал – флагманами. Это новый способ конструирования будущего. Главный тренд — индивидуализация. Если мы с ним справимся, образование будет отвечать на запросы современного мира. [2, с.32]. Особо хочется подчеркнуть мысль о том, что развитие фиджиталдвижения в университетах, должно основываться на активном вовлечении молодёжи, в различные процессы в различном качестве и как участников, и как контент-креаторов, и как соорганизаторов. Так как выстраивание чего-то принципиально нового невозможно без активной позиции молодёжи.

Многие вузы оборудуют лекционные залы современной аудио- и видеотехникой, которая позволяет как записывать занятия, так и смотреть их удаленно из любой точки Земли с максимальным комфортом. Но если копнуть глубже, то мы увидим, например, фиджитал-лаборатории, где студенты могут безопасно проводить сложные эксперименты. Или учебные операционные, где будущие хирурги в VR-шлемах оттачивают навыки, которые им пригодятся на практике. [1, с. 21]

Например, с помощью фиджитал-инструментов Президентская академия старается максимально оптимизировать образовательный процесс для участников проекта «Содействие занятости». В аудиториях вуза используются такие современные технические средства, как контент-камеры, считывающие изображение с досок, на которых преподаватель ведет записи. Ключевая их

особенность заключается в том, что даже находясь в кадре, лектор не мешает слушателям получать полную картинку при ознакомлении с материалами.

Результаты исследования и их обсуждение. Помимо перечисленного, у фиджитализации образования есть серьезный бонус – все участники процесса неизбежно будут «обрастать» новыми навыками и компетенциями. Чтобы освоить инструменты онлайн-образования, геймификации обучения, работы с AR и VR, потребуется развивать технические знания. Далее следуют креативное мышление, развитие когнитивных навыков: постоянно пристального внимания и одновременного взаимодействия с виртуальным миром, концентрация, память, реакция, социализация и командная работа. И все это — в дополнение к традиционным дисциплинам системы образования.

Выводы. Мы показали, что фиджитал является одним из ключевых трендов в современном мире, который оказывает влияние на экономику и общество, создавая новые возможности и ценность для пользователей и организаций. Фиджитал будет продолжать расти и расширяться, внедряясь в разные сферы жизни, а также станет более доступным, удобным и персонализированным для пользователей. Необходимо комплексно учитывать и анализировать как положительные, так и негативные стороны фиджитал образования, чтобы обеспечить его эффективное внедрение и позитивное воздействие на студентов и образовательные учреждения.

Таким образом фиджитал-технологии совершают настоящую революцию в сфере доступности и визуализации данных, а также их практического применения. Они же способны подтолкнуть образовательный процесс с неожиданной стороны — мотивации школьников и студентов. Этому способствуют и перечисленные технические возможности — они сами по себе делают образовательный процесс более наглядным и интересным.

Список литературы

4. Галушко Т.Г. Человеко-ориентированное фиджитал- и диджитал-образование// Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2021. – № S2 – 1 (31). – С. 20-23.

5. Замошников П. А. Цифровое образование в XXI веке: вызовы и перспективы: сборник трудов конференции. // Цифровая трансформация образования: актуальные проблемы, опыт решения : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. (Волгоград, 23 нояб. 2023 г.) / редкол.: Т. К. Смыковская [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2023. – С. 32-34.

6. Игры будущего 2024 / [Электронный ресурс] // dspkazan : [сайт]. – URL: https://dspkazan.com/projects/gamesoffuture2024/ (дата обращения: 23.10.2023).

7. Парфёнов А. Г. Цифровое образование в XXI веке: вызовы и перспективы: сборник трудов конференции. // О трансформации цифрового образования : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. (Волгоград, 23 нояб. 2023 г.) / редкол.: Т. К. Смыковская [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2023. – С. 43-47.

8. Хуторской А.В. Современная дидактика: учеб. для вузов / А.В. Хуторской. – М.: Юрайт, 2021. – 176 с

УДК-796

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Куликова Анастасия Витальевна,
студентка 3 курса, группа «ФБ–21–о», факультет искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 педагогическое образование с двумя профилями подготовки «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Строй Галина Владимировна,
доцент кафедры естественно–научных дисциплин, кандидат психологических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Статья посвящена вопросу значимости психологической подготовки для подростков-спортсменов. В ходе спортивной подготовки, направленной на достижение высоких результатов и развитие морально-волевых качеств, психологические аспекты становятся ключевыми. В статье подчеркивается, что психологическая подготовка спортсменов осуществляется посредством внутреннего и внешнего влияния на их состояние. Также в работе рассматриваются особенности личностного развития молодых спортсменов, которые проходят психологическую подготовку [6].

Ключевые слова: спорт, спортсмены-подростки, психология, психологическая-подготовка, современный спорт, спортивная подготовка, личностное развитие.

KEY FACTORS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ADOLESCENT ATHLETES IN MODERN SPORTS

Kulikova Anastasia Vitalievna,
3rd year student, «FB–21–o» group, Faculty of Arts and Physical Culture, training area 44.03.05 pedagogical education with two training profiles «Physical Culture» and «Life safety», Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Stroy Galina Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Natural Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. The article is devoted to the importance of psychological training for adolescent athletes. In the course of sports training aimed at achieving high results and developing moral and volitional qualities, psychological aspects become key. The article emphasizes that the psychological preparation of athletes is carried out through internal and external influence on their condition. The paper also examines the features of the personal development of young athletes who undergo psychological training

Key words: sports, teenage athletes, psychology, psychological training, modern sports, sports training, personal development.

Введение. Значимость темы, исследованной в этой статье, особенно усилилась в последнее время. Спортивные достижения современных атлетов, благодаря стремительно развивающимся технологиям и методам тренировок, растут намного быстрее, чем в прошлом. Всё чаще мы видим, что физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов находится на схожем уровне. В таких условиях решающим фактором становится психологическая подготовка. Это было подтверждено в ходе нашего исследования в детской спортивной школе по фигурному катанию, где тренируются дети и подростки, что подчёркивает актуальность рассматриваемой проблемы. Объектом нашего исследования выступает психологическая подготовка спортсменов-подростков [9].

В условиях интенсивных спортивных тренировок, особенно во время соревнований, психика подростка испытывает на 30 % больше стресса по сравнению с обычным состоянием. Именно от того, насколько хорошо подготовлен спортсмен не только физически, но и психологически, зависит его успех на соревнованиях. Психологическая подготовка должна быть долгосрочной и систематической, но также целенаправленной и сфокусированной при подготовке к конкретным соревнованиям [11]. Таким образом, психологическая подготовка спортсмена связана с решением множества задач, включая формирование его личности в целом и подготовку психики к эффективной работе в условиях интенсивных тренировок и соревнований. Это говорит о том, что психологическая подготовка имеет как общий, так и специальный характер.

Методы и организация исследования. Рассмотрим понятие «психологическая подготовка» спортсмена. Согласно определению, «психологическая подготовка — это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена». Также стоит подчеркнуть, что это, прежде всего, система психолого-педагогических воздействий, используемых для формирования и совершенствования у спортсменов качеств личности и психических характеристик, необходимых для успешных тренировок, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Оптимальное использование психических и физических ресурсов спортсмена-подростка приводит к лучшим результатам в соревнованиях. Если спортсмен не умеет управлять своим состоянием, особенно при физическом переутомлении, возникает излишнее психологическое напряжение. Это может существенно снизить эффективность его деятельности, привести к проигрышу, что в свою очередь ведет к неуверенности в себе, эмоциональному выгоранию и повышенному риску депрессии [2].

Подростковый возраст известен значительными внутренними изменениями личности. Перестройка нервной системы влияет на эмоциональную сферу, подросток переосмысливает самовосприятие, формируется новая система ценностей, и интересы могут существенно меняться. Также меняется отношение к авторитетам: если в детстве ребёнок занимался спортом по влиянием родителей или тренера, то в подростковом возрасте на первый план выходит собственная моти-

вация, и решения принимаются более самостоятельно. В этом периоде психологическое сопровождение спортсмена становится особенно важным, поскольку интенсивный тренировочный процесс и стрессовые ситуации на соревнованиях требуют особого внимания к эмоциональному состоянию подростка.

Подростки-спортсмены часто испытывают перепады настроения, низкую уверенность в своих силах, эмоциональную нестабильность и подвержены влиянию внешних факторов. Успех или неудача в этот период в значительной степени зависят от уровня психологической подготовки и, следовательно, от стабильности психологического состояния спортсмена. В связи с этим, в рамках спортивной психологической подготовки подростков, психологи и тренеры выделяют следующие качества личности, которые следует развивать: мотивация к высоким результатам и успеху, формирование личной ответственности за итог соревнований, уверенность в себе и своих выступлениях, умеренная эмоциональность и тревожность, а также психологическая устойчивость к неудачам [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В нашем исследовании мы подчеркиваем, что психологическая подготовка включает как внешние, так и внутренние влияния на состояние спортсмена. С точки зрения источника воздействия, это внешняя регуляция и саморегуляция. Внешняя регуляция происходит через психологическую поддержку от спортивного психолога, тренера и родителей молодого спортсмена. Умение контролировать свои действия, психическое и эмоциональное состояние при воздействии отвлекающих факторов и усталости способствует достижению высоких спортивных результатов. Внутренняя регуляция – это способность спортсмена контролировать себя самостоятельно. Задача тренера и психолога – помочь спортсмену найти наиболее эффективные для него методы психологической подготовки, что является результатом индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена.

Замечено, что с приобретением опыта методы личной саморегуляции становятся ключевыми и наиболее эффективными в условиях интенсивных нагрузок и спортивных соревнований. Исследования показали, что при высоких технических и физических показателях, победа в соревнованиях чаще достаётся тем подросткам, которые освоили методы саморегуляции, научились самоконтролю и управлению своим психическим состоянием, и обладают психологической устойчивостью к стрессу, особенно в случае поражения. Проигрыш на соревнованиях может вызвать у спортсмена-подростка повышенную тревогу, снижение уверенности в себе и страх перед будущими выступлениями. Проблема в том, что многие тренеры не уделяют достаточно внимания этим аспектам. В результате, это может привести к эмоциональному выгоранию, потере мотивации и снижению интереса к спорту в целом. Таким образом, одним из ключевых этапов психологической подготовки спортсмена является своевременное выявление подобных состояний, их профилактика и работа с их последствиями. В этом контексте особую важность приобретает психологическая поддержка со стороны тренера, психолога и родителей. Наблюдения за юными фигуристами

спортивной школы показали значительную разницу между теми подростками, с которыми проводится психологическая подготовка, и теми, кому недостаточно уделяют внимания в этом аспекте.

Подростки-спортсмены, прошедшие психологическую подготовку, отличаются от сверстников более высокой самооценкой и целеустремленностью, они больше мотивированы на достижение результатов. Такие спортсмены более удовлетворены собой и своими личностными качествами, у них более высокая оценка своей личности. Они меньше подвержены влиянию извне и больше ориентированы на внутреннюю оценку своих способностей и достижений. Кроме того, они более устойчивы к неудачам, терпеливы в ожидании признания и наград, легче справляются с негативными эмоциональными переживаниями и стрессовыми ситуациями, связанными с поражениями на соревнованиях. В заключение стоит отметить, что сложно переоценить важность психологической подготовки и поддержки в спортивной жизни молодых спортсменов. Только хорошо подготовленный с психологической точки зрения спортсмен способен полностью реализовать свои способности, умения и навыки, чтобы достичь высоких результатов. Психологическая подготовка спортсмена является важным и обязательным элементом обучения и тренировки, столь же необходимым, как физическая, техническая и тактическая подготовка [7].

Выводы. Основываясь на полученных данных, мы пришли к выводу, что тема психологической подготовки спортсменов сегодня чрезвычайно актуальна. Несмотря на то, что она достаточно хорошо изучена в теории, в реальной спортивной практике среди тренеров и спортсменов этому вопросу уделяется крайне мало внимания. Мы также заметили, что уровень понимания процесса и содержания психологической подготовки, а также методов управления психологическим состоянием у участников учебно-тренировочного процесса, включая спортсменов, тренеров и родителей, очень низок. Психологическая подготовка во время тренировок, соревнований и в после соревновательный период либо отсутствует, либо осуществляется не системно и с применением малоэффективных методов. В спортивной школе олимпийского резерва нет должности спортивного психолога, и вся ответственность за психологическое сопровождение спортсменов ложится на тренеров и родителей. Это проблема российского спорта, которая требует внимания и планомерного решения, чтобы обеспечить конкурентоспособность наших спортсменов на региональных, всероссийских и международных соревнованиях [4].

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа: Учебник для студентов вузов. - М.: Академия, 2002. - 414 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - 270 с.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М: ФКиС, 1978. - 225 с.

4. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.

5. Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы современной работы психолога и тренера / А.Д. Ганюшкин. - Смоленск, 1989. - 31 с.

6. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 256 с.

7. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. - М.: Советский спорт, 2009. - 276 с.

8. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер; пер. с англ.А.Н. Романина. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 256 с.

9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 284 с.

10. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.

11. Фискалов В.Д., Черкашин, В.П. Теоретические основы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.

УДК 796.035

МЕТА-АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ТЕННИСА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ло Цзысюань,

Факультет физической культуры, Томский государственный университет, магистр, 634050, Томск, Россия

Милованова Ксения Геннадьевна,

кандидат биологических наук,доцент кафедры спортивно-оздоровительного турима, спортивной физиологии и медицины

Ван Ян,

Факультет физической культуры, Томский государственный университет, аспиранта, 634050, Томск, Россия

Аннотация. Цель: Целью данного исследования является проведение мета-анализа для всесторонней оценки и анализа влияния тенниса на физическую подготовленность детей и подростков.

Дизайн: был проведен метаанализ с целью синтеза существующих данных о влиянии занятий теннисом на параметры физической подготовки у детей и подростков.

Результат:Мета-анализ результатов 6 исследований подтверждает положительное влияние занятий теннисом на физическую подготовку детей и подростков. Участие в теннисе способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, ловкости, равновесия, координации, мышечной силы и выносливости. В динамичной игре в теннис комбинируются аэробные и анаэробные виды деятельности, а также

разнонаправленные движения, что объясняет эти положительные изменения. Кроме физической формы, занятия теннисом также влияют на личностные и когнитивные аспекты у детей и подростков. Участие в теннисе связано с улучшением личностных качеств, таких как открытость опыту и чувство ответственности. Также отмечено улучшение рабочей памяти и когнитивной гибкости. Эти результаты подтверждают, что занятия теннисом способствуют готовности к новым идеям и видам деятельности, а также активному подходу к обязательствам. Теннис оказывает положительное влияние на физическую форму, когнитивные функции и развитие личности у детей и подростков.

Выводы: Метаанализ показывает, что занятия теннисом имеют множество преимуществ для детей и подростков. Они положительно влияют на физическую подготовку, улучшают сердечно-сосудистую систему, ловкость и мышечную силу. Кроме того, теннис способствует развитию личностных качеств и когнитивных способностей. Это подчеркивает важность популяризации тенниса для укрепления физического здоровья и всестороннего развития детей и подростков. Заинтересованные стороны должны пропагандировать включение тенниса в программы развития молодежи и инициативы, направленные на повышение общего благосостояния.

Ключевые слова: Теннис; Молодежь; Физическая подготовка; Мета-анализ.

A META-ANALYSIS OF THE IMPACT OF TENNIS ON THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN AND TEENAGERS

Luo Zixuan,

Faculty of Physical Education, Tomsk State University, Master, 634050, Tomsk, Russia

Milovanova Ksenia Gennadievna,

candidate of biological sciences, associate professor of the department of sports and recreational tourism, sports physiology and medicine

Wang Yang,

Faculty of Physical Education, Tomsk State University, postgraduate student, 634050, Tomsk, Russia

Abstract. Objective: This study aims to conduct a meta-analysis to comprehensively evaluate and analyze the impact of tennis on the physical fitness of children and teenagers.

Design: A meta-analysis was conducted to synthesize existing evidence on the effects of tennis participation on physical fitness parameters in children and teenagers.

Results: Meta-analysis of the results of 6 studies confirms the positive effects of tennis on the physical fitness of children and adolescents. Participation in tennis improves cardiovascular fitness, agility, balance, coordination, muscular strength and endurance. The dynamic game of tennis combines aerobic and anaerobic activities and multi-directional movements, which explains these positive changes. Besides physical fitness, tennis activities also affect personality and cognitive aspects in children and adolescents. Participation in tennis is associated with improvements in personality traits such as openness to experience and sense of responsibility. Improvements in working memory and cognitive flexibility were also observed. These results confirm that tennis participation promotes readiness for

new ideas and activities, as well as an active approach to commitment. Tennis has positive effects on physical fitness, cognitive function and personality development in children and adolescents.

Conclusion: Meta-analyses show that tennis activities have many benefits for children and adolescents. They have a positive effect on physical fitness, improve cardiovascular fitness, agility and muscle strength. In addition, tennis contributes to the development of personality and cognitive skills. This underlines the importance of promoting tennis for the physical health and all-round development of children and adolescents. Stakeholders should advocate for the inclusion of tennis in youth development programmes and initiatives aimed at improving overall well-being.

Keywords: Tennis; Youth; Physical fitness; Meta-analysis.

Введение. Повышение физической подготовленности детей и подростков стало глобальным приоритетом здравоохранения из-за малоподвижного образа жизни и увеличения распространенности детского ожирения. [1,2] Физическая подготовка не только предотвращает хронические заболевания, но и способствует здоровому росту, когнитивным функциям и психическому здоровью. Участие в спорте стало эффективным средством улучшения физической формы и общего состояния здоровья молодых людей. Теннис, в частности, предлагает ряд физических упражнений, которые способствуют развитию всех аспектов физической подготовки, включая сердечно-сосудистую выносливость, мышечную силу, ловкость, баланс, координацию и умственную концентрацию. [3-5]Однако конкретное влияние занятий теннисом на параметры физической подготовленности детей и подростков все еще изучаются. Был проведен метаанализ для рассмотрения и обобщения существующих данных о влиянии тенниса на физическое здоровье, когнитивные функции и развитие личности в этой группе населения. [9] Понимание вклада тенниса в эти результаты имеет важные последствия для пропаганды активного образа жизни и здорового развития среди молодежи посредством программ общественного здравоохранения, спортивных программ, образовательных программ и родительского руководства. [10,11]

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Критерий поиска. Статьи отбирались сначала по названию, затем по аннотации и, наконец, по полному тексту в соответствии с критериями включения и исключения . Критерии включения: Исследование, проведенное с детьми и/или подростками, которые регулярно играют в теннис. Исследования с измерениями, показывающими влияние тенниса на физическую подготовленность детей и подростков, исполнительные функции, успеваемость в школе, развитие личности и управление стрессом. Исследования, в которых сообщалось о группах населения, средствах. , и стандартные отклонения проведенных измерений. Критерии исключения: исследования, опубликованные на языках, отличных от английского

и китайского. Обзорные статьи. В поиск включалась литература, опубликованная в период с 1 января 2000 года по 21 декабря 2023 года. Если название или реферат соответствовали заданным критериям отбора, то для дальнейшего изучения был получен полный текст.

Извлечение данных и управление

К сожалению, существует очень мало исследований, в которых изучалось бы влияние тенниса на физическое здоровье детей и подростков путем прямого сравнения тех, кто занимается теннисом, и тех, кто им не занимается. Поэтому было решено расширить критерии включения/исключения, чтобы охватить другие области, помимо физического здоровья. После поиска литературы найденные исследования были проверены на соответствие целям исследования на основе названий и аннотаций найденных исследований. Исследования, не отвечающие критериям включения, были исключены. Оставшиеся исследования были проанализированы в полном тексте для окончательного включения в мета-анализ.

Для систематического извлечения необходимой информации из каждого включенного исследования была разработана стандартизированная форма извлечения данных. Форма извлечения данных включала следующие категории:

- Характеристики исследования: Автор(ы), год публикации, дизайн исследования.

- Характеристики участников: возрастной диапазон, размер выборки, опыт игры в теннис (если применимо).

- Детали вмешательства (если применимо): Тип теннисной программы, продолжительность, частота.

- Показатели результатов:

о Физическая форма: Инструменты/методы оценки, конкретные параметры физической подготовки (например, сердечно-сосудистая подготовка, мышечная сила, мощность).

о Когнитивные функции: Используемые когнитивные оценки (например, внимание, память, исполнительные функции).

Полученные данные из каждого включенного исследования были внесены в структурированную базу данных. Каждому исследованию был присвоен уникальный идентификатор для облегчения управления данными и их отслеживания. База данных была организована таким образом, чтобы классифицировать данные в соответствии с заранее определенными переменными, представляющими интерес, обеспечивая последовательность и прозрачность процедур управления данными.

Результаты. Первоначальный поиск выявил 912 исследований. После проверки названий и аннотаций 882 статьи были признаны неактуальными и исключены. Дальнейший анализ оставшихся аннотаций позволил выявить 30 статей для более тщательного изучения путем полнотекстового чтения.

После всесторонней оценки 24 статьи были исключены либо из-за отсутствия релевантных сравнений между популяциями, либо потому, что они не соответствовали конкретным целям нашего анализа. В результате шесть исследований соответствовали критериям включения и были отобраны для систематической оценки, как показано на рисунке 1.

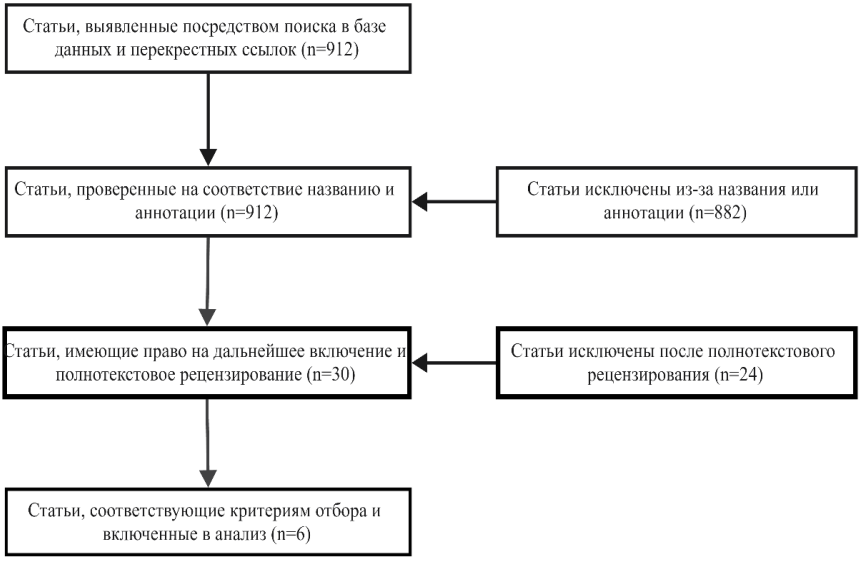


Рисунок 1 – Схема процесса отбора статей

Оба исследования, описанные в тексте, ставили своей целью изучение влияния занятий теннисом на физическую подготовку и когнитивные функции детей（Таблица 1）. Первое исследование показало, что координационные упражнения значительно улучшают функцию актуализации рабочей памяти у детей младшего возраста. Экспериментальная группа, занимавшаяся такими упражнениями, показала значительное повышение показателей выполнения задания на рабочую память, а также улучшение физической подготовки. Кроме того, с помощью оценки нейронной адаптации было показано, что участие в координационных упражнениях приводит к увеличению оксигемоглобина коры головного мозга. Второе исследование показало, что дети, занимающиеся теннисом более года, проявляют лучшие результаты в когнитивной гибкости и рабочей памяти. Хотя точность выполнения задач не отличалась значительно между группами, дети с длительным опытом игры в теннис показали более короткое время реакции. Эти результаты свидетельствуют о положительной связи между занятиями теннисом и когнитивными функциями у детей.

Таблица 1 – Респонденты

Автор	Число участников	Секс	Возраст	Участники
Лай и др. [12]	20	10 мальчиков 10 девушек	Мальчики: 72,3±2,74 мес. Девочки: 73,2±1,30 мес.	Все участники были детьми с нормальным развитием и не имели сосудистых заболеваний, двигательных расстройств, психических заболеваний или других состояний, которые могли повлиять на их когнитивные и двигательные способности до участия. Дети случайным образом были разделены на экспериментальную и контрольную группы (по 10 в каждой группе, по 5 мальчиков в каждой группе).
Сюй и др. [13]	60	47 мальчиков 23 мальчика	Краткосрочная группа: 10,47±0,82 г. Долгосрочная группа: 11,00±1,14 г.	Участники были разделены на две разные группы на основе опыта обучения, который измерялся в записях о обучении: (1) краткосрочная группа (ST): опыт обучения участников менее 12 месяцев и (2) долгосрочная группа (LT). : опыт обучения участников более 12 месяцев.

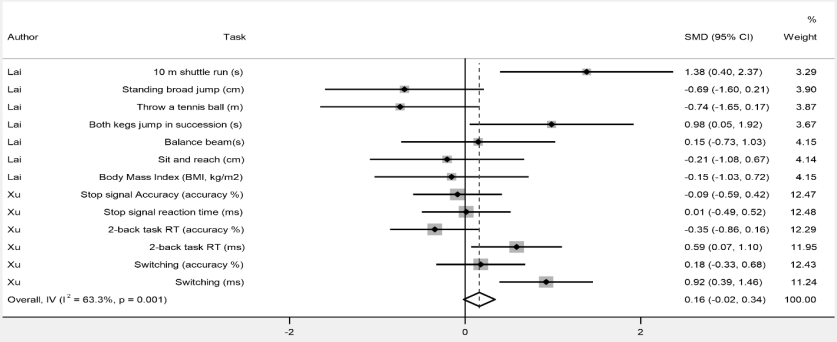


Рисунок 2 – Лесной график физической подготовленности и когнитивных факторов, на которые влияют занятия теннисом

Согласно данным, представленным на рисунке 2, влияние 8-недельных тренировок по теннису [12] на различные физические способности детей-участников очевидно. Результаты свидетельствуют о значительном улучшении в некоторых областях, в то время как в других заметных различий не наблюдается.

- Скорость в челночном беге: После тренировки дети показали более высокую скорость в челночном беге. Это говорит о том, что тренировочный режим положительно повлиял на их ловкость и быстроту, которые являются важнейшими аспектами игры в теннис.

- Увеличение силы прыжка: Еще одно заметное улучшение наблюдалось в силе прыжка. Это говорит о том, что тренировки, скорее всего, включали упражнения или упражнения, направленные на повышение силы и взрывчатости нижней части тела, что привело к улучшению прыгучести детей.

- Увеличение силы броска теннисного мяча: в результате тренировочных занятий также увеличилась сила броска теннисного мяча. Это говорит о том, что программа тренировок, скорее всего, включала в себя специальные упражнения, направленные на развитие силы и координации верхней части тела, которые необходимы для создания силы при выполнении теннисных ударов.

- Меньше времени на последовательное выполнение прыжков на обеих ногах: Дети продемонстрировали уменьшение времени, необходимого для последовательного выполнения прыжков на обеих ногах. Это улучшение способности к последовательному прыжку указывает на улучшение координации нижней части тела и мышечной выносливости, которые полезны для различных аспектов игры в теннис, включая быстрые перемещения по корту.

Однако важно отметить, что в двух конкретных заданиях различий не наблюдалось:

- Баланс: тренировки не привели к заметному улучшению результатов в упражнениях на бревне. Это может говорить о том, что либо тренировка не была направлена на упражнения, связанные с равновесием, либо продолжительность тренировочного периода была недостаточной для значительного улучшения этого навыка.

- Расстояние в заданиях на приседание и дотягивание: Аналогичным образом не было отмечено различий в расстоянии, достигнутом в заданиях на сидение и дотягивание. Это может означать, что в ходе тренировок не уделялось особого внимания упражнениям на гибкость, направленным на развитие мышц нижней части спины и подколенных сухожилий, которые обычно оцениваются в тестах на сидение и дотягивание.

Анализ экспериментов, описанных в [13], позволяет сделать интригующие выводы о влиянии занятий теннисом на когнитивные функции детей, особенно если сравнивать эффект от долгосрочных и краткосрочных занятий спортом.

- Улучшение рабочей памяти: Одной из основных когнитивных функций, которая значительно улучшилась у участников долгосрочных занятий теннисом, была рабочая память. Рабочая память играет важнейшую роль в задачах, требующих временного хранения и манипулирования информацией, таких как решение проблем и принятие решений. Наблюдаемые улучшения рабочей памяти означают, что регулярные занятия теннисом могут способствовать улучшению когнитивной обработки и эффективности.

- Повышение когнитивной гибкости: Аналогичным образом, когнитивная гибкость, которая относится к способности адаптироваться и переключаться между различными когнитивными стратегиями или задачами, значительно улучшилась у детей, занимающихся теннисом более года. Этот навык необходим для умственного развития и адаптации в различных ситуациях, включая учебные заведения и повседневную жизнь.

- Ингибиторный контроль: Интересно, что если рабочая память и когнитивная гибкость значительно улучшились, то ингибиторный контроль, который включает в себя способность подавлять нерелевантные или импульсивные реакции, не показал значительной разницы между участниками, занимающимися теннисом в течение длительного и короткого времени. Это говорит о том, что влияние занятий теннисом на тормозной контроль может быть менее выраженным или для заметных изменений требуется более длительное занятие.

Обсуждение. Исследование показало значительное улучшение физических способностей, включая скорость, отскок, силу броска и способность к непрерывным прыжкам с ноги на ногу, после тренировок по теннису у детей. Однако не было выявлено значительных различий в результатах упражнений на бревне, а также в заданиях на сидение и растяжку. Функциональный тренинг также показал значительные результаты в улучшении силы и мощности у юных теннисистов-юниоров, причем более эффективно, чем традиционные методы тренировки. Сравнение высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) и тренировок на корте выявило разные преимущества: группа HIIT показала высокие результаты в спринте на 400 м, а группа OTT - в тесте на ловкость. Как спринтерские тренировки с сопротивлением, так и традиционные спринтерские тренировки улучшили показатели теннисистов по различным параметрам. Тренировки по теннису также способствовали развитию у детей эмоционального равновесия и способности справляться

с трудностями. Результаты этого исследования подчеркивают потенциал тенниса в развитии позитивных личностных качеств и эмоционального благополучия у детей в дополнение к совокупности преимуществ физической подготовки. Однако необходимы дальнейшие исследования, чтобы понять долгосрочное влияние этих методов тренировок на физическое развитие и общую работоспособность детей.

Выводы. Исследования показали, что тренировки по теннису имеют множество положительных эффектов на развитие детей и подростков. Они помогают развивать физические способности, такие как ловкость, сила и выносливость, а также приводят к значительным когнитивным преимуществам, включая улучшение рабочей памяти и когнитивной гибкости. Однако эффективность тренировок может различаться в зависимости от индивидуальных особенностей игрока и желаемых результатов. Поэтому важно применять индивидуальные тренировочные программы, которые учитывают как физические, так и когнитивные аспекты. Результаты исследований подчеркивают необходимость включения теннисных тренировок в программы развития молодежи и подчеркивают значимость всестороннего подхода. Это поможет юным теннисистам достичь оптимального развития и повышить свою производительность на корте и в повседневной жизни.

Список литературы

1. Karnik S, Kanekar A. Childhood obesity: a global public health crisis. Int J Prev Med. 2012 Jan;3(1):1-7. PMID: 22506094; PMCID: PMC3278864.

2. Wyszyńska J, Ring-Dimitriou S, Thivel D, Weghuber D, Hadjipanayis A, Grossman Z, Ross-Russell R, Dereń K, Mazur A. Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity: The Position of the European Childhood Obesity Group and the European Academy of Pediatrics. Front Pediatr. 2020 Nov 5;8:535705.

3. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. Sports Med Health Sci. 2019 Sep 10;1(1):3-10.

4. Dhuli K, Naureen Z, Medori MC, Fioretti F, Caruso P, Perrone MA, Nodari S, Manganotti P, Xhufi S, Bushati M, Bozo D, Connelly ST, Herbst KL, Bertelli M. Physical activity for health. J Prev Med Hyg. 2022 Oct 17;63(2 Suppl 3):E150-E159.

5. Mahindru A, Patil P, Agrawal V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus. 2023 Jan 7;15(1):e33475.

6. Ganley KJ, Paterno MV, Miles C, Stout J, Brawner L, Girolami G, Warren M. Health-related fitness in children and adolescents. Pediatr Phys Ther. 2011 Fall;23(3):208-20.

7. Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. J Sports Sci. 2001 Dec;19(12):915-29.

8. Landry BW, Driscoll SW. Physical activity in children and adolescents. PM R. 2012 Nov;4(11):826-32.

9. Martín-Rodríguez A, Gostian-Ropotin LA, Beltrán-Velasco AI, Belando-Pedreño N, Simón JA, López-Mora C, Navarro-Jiménez E, Tornero-Aguilera JF, Clemente-Suárez

VJ. Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. Sports (Basel). 2024 Jan 22;12(1):37.

10. Merkel DL. Youth sport: positive and negative impact on young athletes. Open Access J Sports Med. 2013 May 31;4:151-60.

11. Owen KB, Foley BC, Wilhite K, Booker B, Lonsdale C, Reece LJ. Sport Participation and Academic Performance in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. Med Sci Sports Exerc. 2022 Feb 1;54(2):299-306.

12. Lai, Y.; Wang, Z.; Yue, G.H.; Jiang, C. Determining Whether Tennis Benefits the Updating Function in Young Children: A Functional Near-Infrared Spectroscopy Study. Appl. Sci. 2020, 10, 407.

13. Xu Y, Zhang W, Zhang H, Wang L, Luo Y, Ni G. Association between tennis training experience and executive function in children aged 8-12. Front Hum Neurosci. 2022 Aug 3;16:924809.

УДК 796.41- 053.67:61

ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОПРЕДЕЛЁННЫХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Черниченко Игорь Павлович,
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств,
ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»,
Приднестровская Молдавская Республика, Тирасполь

Черниченко Наталья Сергеевна,
преподаватель кафедры «Техносферной безопасности»,
ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»,
Приднестровская Молдавская Республика, Тирасполь

Аннотация. В данной статье рассматриваются средства восстановления юных спортсменок, изучена современная классификация средств восстановления, включающая педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства восстановления.

Рассматривается возможность применения определённых средств и методов восстановления юных гимнасток в образовательной среде организации дополнительного образования сельской местности исходя из возможностей материально-технической базы организации; возможностей и желания родителей, учитывая, что непродуманный и случайный подбор восстановительных средств может привести к снижению иммунитета и спортивных показателей.

Ключевые слова: гимнастика, юные гимнастки, учебно-тренировочный процесс, средства восстановления, педагогические средства, психологические средства, гигиенические, медико-биологические средства.

DIAGNOSTICS OF THE EFFECTIVENESS OF USE OF CERTAIN MEANS OF RECOVERY FOR YOUNG GYMNASTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF ADDITIONAL EDUCATION ORGANIZATIONS IN RURAL AREAS

Chernichenko Igor Pavlovich,
senior lecturer of the Department of Gymnastics and Combat Sports, State Educational Institution "Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko", Pridnestrovian Moldavian Republic, Tiraspol

Chernichenko Natalya Sergeevna,
teacher of the Department of Technosphere Safety, State Educational Institution Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko", Pridnestrovian Moldavian Republic, Tiraspol

Abstract. This article discusses the means of recovery for young athletes, studies the modern classification of means of recovery, including pedagogical, hygienic, medical-biological and psychological means of recovery.

The possibility of using certain means and methods of restoring young gymnasts in the educational environment of organizing additional education in rural areas is being considered based on the capabilities of the organization's material and technical base; possibilities and desires of parents, taking into account that an ill-considered and random selection of restorative means can lead to a decrease in immunity and athletic performance.

Keywords: gymnastics, young gymnasts, educational and training process, means of recovery, pedagogical means, psychological means, hygienic, medical and biological means.

Введение. Для спортивной гимнастики характерны интенсивность тренировочных нагрузок, частое возникновение травм, поэтому проблема восстановления после напряженного тренировочного графика является важной и актуальной.

Спортивная гимнастика в Приднестровской Молдавской Республике представлена тремя школами, две из них находятся в городах Бендеры и Дубоссары, и одна школа расположена в селе Суклея.

Если школы, расположенные в городе, отличаются материально-технической базой, наличием квалифицированных медицинских кадров слаженной инфраструктурой города, то в сельской школе зачастую это отсутствует.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, методы математической статистики, анализ полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был проведен анализ эффективности применения определённых средств и методов восстановления юных гимнасток в образовательной среде организации дополнительного образования сельской местности. Работа велась в двух направлениях:

1. Диагностика материально-технической базы спортивной школы.
2. Диагностика возможностей и желания родителей.

Базу данного исследования составили 20 гимнасток в возрасте от 9 до 13 лет, занимающихся спортивной гимнастикой на базе МОУ ДО «Суклейская детско-юношеская спортивная школа» и их родители в количестве 30 человек.

МОУ ДО «Суклейская детско-юношеская спортивная школа» (далее МОУ ДО «Суклейская ДЮСШ») располагается по адресу Приднестровская Молдавская Республика Слободзейский район, с. Суклея, ул. Гагарина 92. В школе функционируют 5 отделений: спортивная акробатика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, легкая атлетика, баскетбол.

МОУ ДО «Суклейская ДЮСШ» представляет собой двухэтажное здание, имеющее открытый стадион (футбольное поле, беговая дорожка – 400 м).

Гимнастический зал предназначен для проведения учебно-тренировочных занятий в группах отделения спортивной гимнастики оборудован спортивными снарядами (конь гимнастический, турник (перекладина), гимнастические бревна, пара разновысотных и параллельных брусьев, гимнастический мостик, гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастический ковер) и необходимым инвентарем.

Зал для занятий спортивной гимнастикой обеспечен огнетушителями, соблюдены все пожарные и другие установленные нормативными актами требования.

Санитарно-гигиенические требования также соблюдены проводится уборка помещений, имеются в наличии раздевалки и душевые для обучающихся.

Пищеблок отсутствует. В период работы летнего спортивно-оздоровительного лагеря, питание спортсменов обеспечивается в столовых на базе других образовательных учреждений.

Медицинское сопровождение учебного процесса осуществляется медицинской сестрой.

Исходя из возможностей материально-технической базы МОУ ДО «Суклейская ДЮСШ» можно предложить к использованию следующие средства и методы восстановления гимнасток:

педагогические средства: имеется квалифицированный педагогический состав, обеспечивающий учебно-тренировочный процесс; имеется необходимое информационно-телекоммуникационное оборудование для составления программ и планов тренировочного процесса, для повышения квалификации тренерского состава;

психологические средства: методы психотерапии; методы психопрофилактики; методы психогигиены;

гигиенические средства: требования, связанные с режимом дня, труда, учебных занятий, питания и отдыха; соблюдение гигиенических правил к месту занятий, к бытовым помещениям и инвентарю (зала) [2; 3; [4].

Медико-биологические средства включают в себя: различные виды массажа, физические средства, травяные сборы, фармакологические препараты и т д., в связи с тем, что при спортивной школе нет столовой, нет специально оборудованных кабинок и ванн для проведения водных процедур, а использование травяных чаев и фармакологических препаратов должно вестись под наблюдением врача и с разрешения родителей, то данная группа восстановительных средств в условиях организации образования не может быть использована.

Однако проведя консультации с медицинскими работниками мы определили те гигиенические и медико-биологические средства, которые могут быть использованы в режиме дня гимнасток, если они будут осуществляться под контролем родителей частично в домашних условиях.

В результате были выделены следующие наиболее легкодоступные, средства восстановления, не требующие больших материальных затрат со стороны родителей и которые могли бы быть использованы в режиме дня юных гимнасток:

- гигиенические средства: закаливание; личная гигиена; правильное питание;
- медико-биологические средства: самомассаж; душ (гигиенический, теплый, контрастный), ванны (ароматическая, гигиеническая, горячая, хвойная, хвойно-солевая); прием поливитаминных комплексов; прием травяных сборов; прием фармакологических препаратов для повышения и восстановления работоспособности [4].

Проведя анкетирование родителей и проанализировав ответы, установили, что 10 % родителей согласны соблюдать режим правильного питания, не будут соблюдать 35% родителей (причины – материальные затраты -30%, занятость на работе и невозможность готовить – 50 %, не уточнили -20 %) и 55 % родителей готовы соблюдать режим питания по возможности.

На основании ответов родителей можно предположить, что при разработке рекомендаций по питанию юных гимнасток в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями, большинство родителей будет их придерживаться.

Анализируя ответы родителей, можно с уверенностью сказать, что большинство родителей 95% против приема лекарственных препаратов, среди причин основными - 80 % это боязнь побочных эффектов и аллергических реакций.

Если прием фармакологических препаратов вызвал сомнения у большинства родителей, то прием поливитаминных препаратов вызвал согласие у 85 % родителей, так как витаминные препараты в осенне-зимний период, назначаются большинством педиатров, как средство профилактики и не вызывают опасения.

Готовить самостоятельно травяные сборы по рекомендациям врача не согласны 65 % родителей, среди причин указываются возможные аллергические реакции, отсутствие приятного вкуса и недоверие к фитолечению вообще.

Таким образом, согласны соблюдать рекомендации по использованию тех или иных средств восстановления 40 % родителей, 10 % не согласны, а 50 % согласны использовать по возможности.

Выводы: Проанализировав все ответы родителей, можно выделить следующие гигиенические и медико-биологические средства восстановления, которые могут быть использованы на учебно-тренировочном этапе:

- гигиенические средства: правильное питание, соблюдение режима дня, закаливание, личная гигиена;

- медико-биологические средства: витаминизация, различные виды душа и ванн.

Исходя из этого можно выделить следующие средства восстановления, которые могут быть комплексно применены в МОУ ДО «Суклейская детско-юношеская спортивная школа»: педагогические средства; психологические средства; гигиенические средства (режим дня, питания и отдыха); медико-биологические средства (различные виды душа и ванн, фармакологические препараты (витаминизация).

Таким образом, используя даже незначительную часть средств восстановления можно снизить нагрузку на юный организм и добиться повышения результативности.

Список литературы

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре /С. Ф. Бурухин. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 173 с.

2. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев. - М.: Физкультура и спорт, 1999. 144 с.

3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. - М.: Владос, 1999. - 374 с.

4. Кутаксин А.Н., Морозова Н.В., Устюхова Н.Н. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок/ А.Н. Кутаксин, Н.В. Морозова, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.

РЕЗОЛЮЦИЯ

XIII Всероссийской научно-практической конференции
«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
29-30 апреля 2024 года, Филиал СГПИ в г. Ессентуки

29-30 апреля 2024 года на базе Филиала СГПИ в г. Ессентуки состоялась XIII Всероссийская научно-практическая конференция *«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».*

Целью XIII 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 очном, заочном и онлайн формах более 150 человек. Из них в очной форме и онлайн приняли участие представители из Ставропольского государственного педагогического института, Филиала СГПИ в г. Ессентуки, Северо-Кавказского федерального университета, сотрудники органов управления образованием, педагоги образовательных учреждений г. Ставрополя Ставропольского края, городов Москва, Санкт-Петербург, Оренбург, Волгоград, Воронеж, Майкоп, Ессентуки, Ялта, Крым, Симферополь, Тирасполь (Приднестровская Молдавская Республика), Уфа, Томск, Краснодар, Калининград, Донецк (ДНР), Луганск (ЛНР), Джизак (Узбекистан) 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: **«Инклюзивный спорт: обоснование оптимальных моделей развития»**

Евсеев Сергей Петрович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической

культуры, член-корреспондент Российской академии образования; Вице-президент Паралимпийского 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.

2. Доклад: **«Технология адаптации людей пожилого возраста к современным социокультурным условиям жизни»**

Глузман Александр Владимирович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой музыкальной педагогики и исполнительства Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», г. Ялта, Заслуженный работник образования Республики Крым, Академик Крымской академии наук, Член-корреспондент Российской академии художеств.

3. Доклад **«Стратегические тренды и приоритеты развития научно-исследовательской лаборатории АФК в ГБОУ ВО СГПИ»**

Магомедов Руслан Расулович – доктор педагогических наук, профессор, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, 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.

4. Доклад: **«Профессиональная компетентность современного педагога: диагностика и развитие в условиях дополнительного профессионального 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».

5. Доклад: **«Проблема оценки достижений, занимающихся адаптивным спортом при переводе на следующий этап подготовки»**

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)**.

6. Доклад: **«Особенности организации учебно-тренировочного процесса в спортивной радиопеленгации юных спортсменов 8-9 лет»**

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.

7. Доклад: **«Адаптивная физическая культура в формировании мотивации у лиц пожилого возраста к активному долголетию»**

Евсеева Ольга Эдуардовна – доктор педагогических наук, профессор, директор института АФК, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, г. Санкт-Петербург.

Ладыгина Елена Борисовна – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург.

8. Доклад: **«Адаптивная физкультурно-спортивная деятельность в вузе как ресурс инклюзивного образования»**

Голикова Елена Михайловна – доктор педагогических наук, доцент ФГОБУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», руководитель «Научно-практического Центра адаптивного спорта и физической реабилитации», Заместитель председателя комиссии «Комиссия по вопросам образования, науки, делам молодежи» Общественной палаты Оренбургской области.

9. Доклад: **«Возможность реализации адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллекта на основе нейрофитнеса»**

Максимова Светлана Юрьевна – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения России, г. Волгоград (онлайн).

10. Доклад: **«Психологические аспекты профессионально-личностной подготовки педагога к формированию ценностного мира 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.

11. Доклад: **«Психологическая безопасность инклюзивной образовательной среды: риск-ресурсный подход»**

Слюсарева Елена Сергеевна – доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры коррекционной психологии и психофизиологии, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь.

Были проведены два мастер-класса:

1. «Спортивная радиопеленгация как средство оздоровительного физического воспитания студентов»

Руководитель: **Зеленский Константин Григорьевич**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Заслуженный тренер РСФСР, Заслуженный мастер спорта, Герой труда Ставрополья.

Ассистенты: **Зеленская Ирина Викторовна**, Заслуженный тренер Российской Федерации, Мастер спорта СССР. Голыбин Денис Сергеевич, Мастер спорта России, Призёр первенств мира и Европы, чемпионата России по спортивной радиопеленгации.

2. «Физическая культура – образ жизни молодежи»

Руководитель: Ляхов Александр Васильевич, и.о. заведующего кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Филиал ГБОУ ВО СГПИ в г. Ессентуки.

№ 1. Демонстрация элементов фитнеса представляет обладательница первого юношеского разряда по волейболу, студентка группы ФБ-20 отделения физической культуры, отличница учебы Бевзо Кристина.

№ 2. Демонстрация элементов художественной гимнастики представляют студенты среднего профессионального образования кандидат в мастера спорта Демурчиева София (группа АФК-22), кандидат в мастера спорта Рудакова Дарья (группа АФК-22).

№ 3 Спортивная гимнастика.

Демонстрация элементов спортивной гимнастики представляют студенты среднего профессионального образования мастер спорта Исалиева Александра, кандидат в мастера спорта Филина Вероника, кандидат в мастера спорта Костенко Валерия (группа АФК-23).

Танцевальный номер танго с элементами гимнастики. Исполняют Демурчива София (группа АФК-22), Вавилов Лазарь (группа АФК-21-2).

№ 4 Демонстрация элементов дзюдо.

В демонстрации принимают участие Бийбулатов Карим кандидат в мастера спорта по дзюдо, призер первенства России 2022 г. среди юношей, Шаламов Виталий кандидат в мастера спорта по боевому самбо, чемпион Ставропольского края 2022 г. (группа ФК-21)

№ 5 Демонстрация элементов тхэквандо принимают участие мастер спорта России, 2 Дан, член сборной Российской Федерации по тхэквандо Романченко Елизавета, ассистирует Эсауленко Софья (группа АФК-22).

№ 6 Демонстрация элементов боевого искусства карате. Принимают участие студентка группы ФБ-20 Сойтту Елизавета стиль Шотокан 1 Дан и учащиеся общеобразовательных школ г. Ессентуки.

На секционных заседаниях была организована работа по следующим направлениям:

Секция 1. «Педагогические тренды молодежной политики и воспитательной деятельности в образовании подрастающего поколения».

Секция 2. «Теория и методика общего и профессионального образования с оздоровительной, адаптивной и инклюзивной направленностью».

Секция 3. «Взгляд в будущее: фиджитал технологии в системе адаптивной физической культуры российского образования».

Секция 4. «Технологическое осмысление спортивной тренировки, цифровой трансформации, искусственного интеллекта и инновационного развития адаптивной физической культуры».

В очном обсуждении проблем конференции приняли участие руководители и педагоги в области физической культуры образовательных учреждений, преподаватели и научные сотрудники учреждений высшего, среднего профессионального и дополнительного профессионального образования.

Заслушав и обсудив доклады, сообщения участников конференции отмечено, что в образовательных учреждениях ведется работа по созданию условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья у обучающихся, имеющих различный уровень здоровья, в том числе и у обучающихся 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 и спорту;
- 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. Продолжить 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 исследования эффективных и безопасных логистических научных коридоров, инклюзивного образования, оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта.

6. Продолжать 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».

7. Внедрять инновационные и традиционные российские педагогические технологии, поддержки семей с детьми в том числе и семей с детьми-инвалидами.

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;
- применять цифровые и инновационные технологии в системе оздоровительной и адаптивной физической культуры, в том числе фиджитал технологии;
- рассматривать адаптивную физкультурно-спортивную деятельность в вузе как ресурс инклюзивного образования;
- обеспечивать психологическую безопасность инклюзивной образовательной среды;
- 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 XIV Всероссийскую научно-практическую конференцию «Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в апреле 2025 года.

Резолюция принята 29 апреля 2024 года. «Единогласно!».

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIII Всероссийской научно-практической конференции
(29-30 апреля 2024 года)

Под общей редакцией
Доктора педагогических наук, профессора
Р.Р. Магомедова
Доктора педагогических наук, профессора
К.Г. Зеленского

Публикуется в авторской редакции

Подписано в печать 30.06.2024 г.
Формат 60х84 1/16. Усл. печ. л. 20,93.
Тираж 500 экз. Заказ 275.

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